

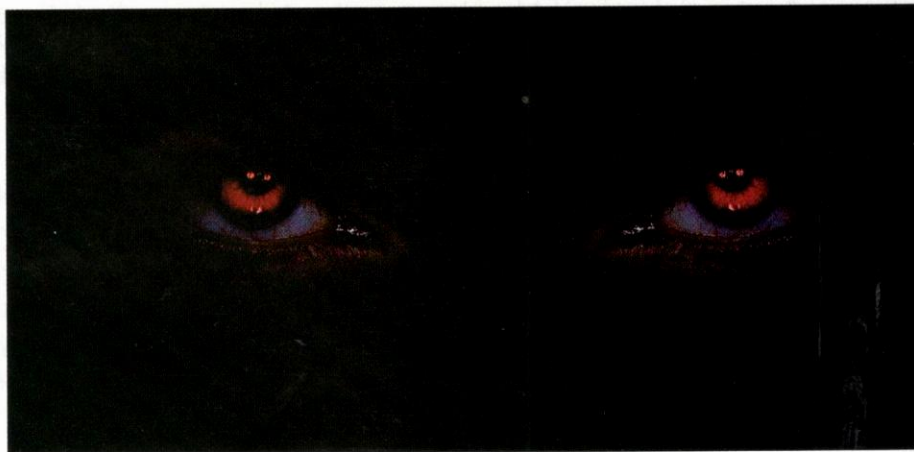
Pada masa yang sama, seperti yang terkandung dalam *Surah al-Nisa'* ayat ke-28, Allah SWT juga menyatakan betapa manusia ini lemah lantaran nafsu yang sentiasa memberontak, lantas merosakkan jiwa manusia sehingga manusia itu sanggup melakukan apa-apa sahaja dek nafsu yang berjaya menguasai akal manusia. Akibat daripada itu, syaitan menyelinap masuk ke dalam jiwa manusia, lalu membisikkan kata-kata dosa dan maksiat. Bahkan syaitan boleh menyesatkan manusia sehingga mereka menjadi kafir.

Siapakah syaitan yang sebenarnya? Al-Khalidi dalam bukunya yang bertajuk *Sirah Adam Alaihissalam* menyebut bahawa syaitan ialah sifat kepada tiga golongan makhluk, iaitu iblis, manusia kafir dan jin kafir.

Syaitan telah berikrar untuk menyesatkan manusia sehingga hari kiamat selepas Allah SWT mengusirnya dari syurga kerana marah terhadap manusia, maka bermulalah usaha dan perancangan jahat syaitan untuk mengganggu hati manusia. Hal ini dikatakan demikian kerana hati merupakan raja segala anggota, bahkan setiap kebaikan mahupun keburukan bermula daripada hati, seperti sabda Rasulullah SAW: "Ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh itu ada segumpal daging. Jika daging tersebut baik, baiklah seluruh tubuh. Jika rosak, maka rosaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, segumpal daging itu ialah hati." (Hadis Riwayat al-Bukhari dan Muslim).

Apabila syaitan durjana ini berjaya menguasai hati manusia, maka hal yang demikian akan mengundang pelbagai risiko, antaranya tekanan perasaan sehingga manusia itu tidak mampu menjalani kehidupan yang normal. Ilmuwan psikologi mendefinisikan tekanan perasaan seperti ini sebagai "stres".

Meskipun kadangkala stres dianggap sebagai pemangkin prestasi kerja seseorang, namun dalam



Stres: Penyakit Mainan Syaitan

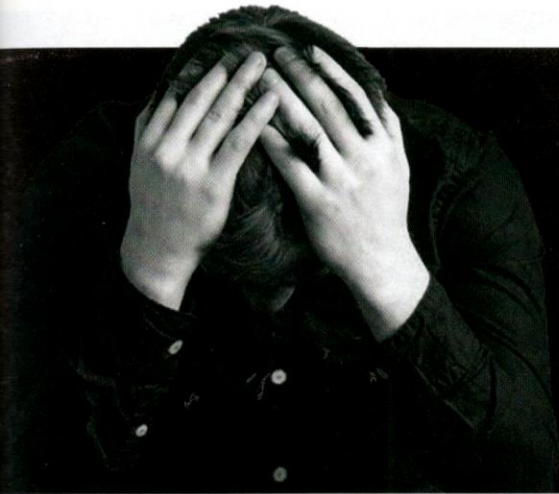
AL-QURAN menegaskan dalam *Surah al-Tin*, bahawa manusia diciptakan dengan sebaik-baik penciptaan berbanding dengan makhluk lain disebabkan oleh akal yang membimbing manusia sehingga mereka mampu membezakan antara perkara dosa dengan pahala, syurga dengan neraka, serta antara iman dengan kufur.

kebanyakan keadaan, stres berpunca daripada godaan syaitan yang sentiasa inginkan manusia menjadi lemah dan berputus asa daripada rahmat Allah SWT. Stres terjadi ketika manusia kesedihan, kesulitan dan kepenatan disebabkan bebanan kerja, masalah hutang, konflik rumah tangga dan lain-lain. Pada waktu ini, manusia menjadi hilang pedoman dan akan bertindak di luar kotak kawalan akalnya, seperti memukul orang, kerasukan, minum arak dan sanggup membunuh diri dengan cara meminum racun, terjun bangunan dan sebagainya. Islam meletakkan asas yang jelas tentang penjagaan hati melalui terapi agama, seperti firman Allah SWT: "Dengan sentiasa berzikir, hati manusia akan menjadi tenang."

(*Surah al-Ra'd* 13:28). Hal ini sekali gus menjadi perisai godaan Syaitan.

Imam al-Ghazali menukilkan nasihat dalam *Ayyuha al-Walad*, iaitu yakinlah di dalam hati bahawa al-Quran itu benar dan nafsu itu mesti dimusuhi, serta berjuanglah menentang nafsu sehingga hati dapat melaksanakan tugasannya untuk beribadah kepada Allah SWT.

Stres merupakan antara penyakit godaan syaitan yang hadir tanpa diminta, namun signifikan dengan keadaan hati manusia pada ketika itu kerana bisikan syaitan akan bermula pada hati manusia yang lemah. Oleh itu, al-Quran menjelaskan bahawa bisikan yang mengundang kepada kejahatan adalah berpunca daripada godaan syaitan yang berhasrat



Stres merupakan antara penyakit godaan syaitan yang hadir tanpa diminta, namun signifikan dengan keadaan hati manusia pada ketika itu kerana bisikan syaitan akan bermula pada hati manusia yang lemah.

menjadikan manusia sedih dan berasa lemah. (*Surah al-Mujadalah* 58:10).

Walaupun ada pihak yang mengatakan bahawa stres tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia, tetapi bagi setiap penyakit pasti ada penawarnya. Bergantung pada individu itu sendiri sama ada ingin berikhtiar untuk mencari penawar bagi penyakit yang dihadapi, atau hanya menyerahkan sahaja kepada suratan takdir tanpa berusaha mencari jalan penyelesaian. Penjagaan hati merupakan preskripsi yang terbaik daripada “Doktor al-Quran”. Baca dan fahamilah al-Quran kerana padanya terdapat bermacam-macam penawar untuk pelbagai jenis penyakit hati. Mengubati hati bermaksud mengubati seluruh anggota badan manusia. Hati yang sihat akan sentiasa menjadikan manusia jelas dengan matlamat hidup serta tanggungjawab sebagai hamba Allah SWT. Jika berada di rumah, mereka menjadi suami atau isteri yang menyayangi anak-anak sebagai amanah daripada-Nya; jika berada di pejabat, mereka melaksanakan tugas yang diberikan dengan ikhlas kerana-Nya tanpa mengharapkan sanjungan majikan; jika dalam khalayak ramai, mereka menolong orang lain bagi memenuhi perintah agama yang menyarankan setiap mukmin membantu mukmin yang lain. Kesemuanya dilakukan dengan

hati yang tenang kerana satu matlamat yang jelas, iaitu demi melaksanakan tanggungjawab sebagai hamba-Nya.

Asas al-Quran yang seterusnya ialah bertanya kepada pakar. Pakar yang dimaksudkan ini termasuklah doktor perubatan, kaunselor, pegawai psikologi dan pendidik yang berkecimpung dalam bidang pengurusan stres. Hal ini jelas melalui firman Allah SWT yang bermaksud: “Bertanyalah kepada ahli (yang berkenaan) jika kamu tidak mengetahui.” (*Surah al-Nahl* 16:43). Menurut al-Tabari dalam *Al-Tafsir al-Tabari*, “ahli” yang dimaksudkan dalam ayat ini ialah sesiapa yang mempunyai ilmu dan kepakaran yang luas. Stres perlu diubati dengan melakukan ibadah kepada Allah SWT. Apabila seseorang melazimkan diri dengan melakukan ibadah, seperti solat, puasa, membaca al-Quran dan berdoa, maka hatinya akan menjadi tenang. Oleh itu, stres dapat dikurangkan dan pada masa yang sama syaitan sukar untuk menembusi dinding hati manusia yang dipagari dengan ibadah dan zikrullah. Pada waktu ini, nafsu tiada pilihan melainkan hanya tunduk dan patuh kepada kehendak hati yang mahukan pengabdian kepada Allah SWT. Seterusnya pengabdian yang konsisten ini akan menahirkan kesan fizikal pada diri manusia,

seperti meningkatkan selera makan, tidur nyenyak dan sihat tubuh badan. Manakala kesan dari segi minda, mereka akan fokus, gembira, yakin dan bertambah idea dalam melaksanakan sesuatu perkara. Dari segi emosi pula, mereka akan sentiasa positif, berani, sabar dan matang.

Stres wajar diuruskan dengan baik bagi mengelakkan kemudaratan dalam seluruh kehidupan manusia. Ingatlah bahawa stres berpunca daripada hati yang bermasalah dek godaan syaitan yang inginkan kebinasaan dalam hidup manusia. Jiwa yang stres dan tertekan akhirnya membawa manusia ke lembah kemaksiatan yang tidak berkesudahan. Oleh itu, berikanlah perhatian kepada penjagaan hati kerana hati merupakan satu-satunya raja yang memerintah diri manusia serta yang menjadikan manusia itu tenang ataupun gelisah.

Tanganilah stres dengan hati yang tenang, yang mampu diperoleh melalui ibadah yang dilakukan secara konsisten, dan bukan daripada ibadah yang dikaburi dengan sanjungan manusia, tawaran kedudukan dan jawatan yang hanya membawa kepada kecelakaan besar dalam hidup manusia. ▣

Penulis ialah Pensyarah di Pusat Pengajian Asasi, Management and Science University, Shah Alam.