General

Hargai masa dan kesejahteraan kehidupan

Mon, 04/06/2020 - 12:25

Kuantan, 2 April – Penularan wabak Covid-19 secara global telah banyak memberikan kesan kepada seluruh penduduk dunia secara amnya dan tidak ketinggalan juga kita yang berada di Negeri Pahang secara khususnya terutama pelajar yang masih berada di UMP dan sedang melalui Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) sehingga kini di kampus Gambang dan Pekan.

Ketika dihubungi, Pengarah Pusat Islam dan Pembangunan Insan (PIMPIN) UMP, Dr. Rashidi Abbas berkata, perintah PKP ini telah mengubah landskap kehidupan semua manusia buat sementara waktu yang mana apabila kita berbicara dalam ruang lingkup agama akan memberikan banyak hikmah yang terkandung di dalamnya.

Salah satu hikmah yang dapat diperolehi selama tempoh PKP ini adalah dari segi menghargai masa yang selama ini kemungkinan kita terleka dan terlalai dengan nikmat kesihatan yang Allah SWT kurniakan kepada kita. Sehingga waktu yang sepatutnya kita luangkan kepada Allah SWT tidak kita manfaatkan dengan sebaik mungkin dengan melakukan perkara yang tidak berfaedah dan sia-sia.

Tambahnya, perbincangan mengenai konteks kesihatan mental turut menjadi topik hangat selama tempoh PKP dilaksanakan pada masa kini yang mana banyak memberi kesan kepada pelajar dan seluruh warga UMP.

“Apabila berbicara mengenai kesihatan mental, Islam sebenarnya telah memberi tunjuk ajar seperti yang terkandung di dalam maqasid syariah iaitu menjaga akal (hifzu aql). Penjagaan akal ini menjadi asas kepada semua pelajar untuk mengekalkan tahap kewarasan mental sepanjang tempoh PKP ini agar tidak berlaku perkara yang tidak diingini,” katanya.

Justeru itu, Islam telah menyarankan beberapa perkara untuk dilaksanakan agar penjagaan akal ini dapat dirasionalisasikan hingga ke akhir hayat secara umumnya.

Dr. Rashidi turut menyentuh aspek kesejahteraan kehidupan secara umum, iaitu bagaimana menjaga akal, emosi dan tingkah laku untuk kesinambungan kehidupan dalam tempoh PKP ini. Ujarnya, perkara utama yang perlu diberi perhatian ialah kita mestilah mengakui hakikat bahawa akal merupakan nikmat yang tidak ternilai dikurniakan Allah SWT kepada semua manusia. Justeru itu, gunakan akal untuk kebaikan selagi ia tidak melanggar syariah atau agama.

Strategi baharu boleh dirangka untuk menyesuaikan diri dengan perubahan sementara kehidupan dengan merancang aktiviti yang dapat memberi kesan positif kepada akal kita seperti perkongsian sebarang ilmu yang bermanfaat sepanjang PKP ini.

Dalam pada itu, penggunaan teknologi terkini secara optimum untuk mencari ilmu agama melalui ceramah dari pihak PIMPIN atau mana-mana penceramah yang berkongsi ilmu seperti ilmu tafsir/ taddabur tafsir serta ilmu ulum Al-Quran dan pelbagai lagi termasuklah dengan amalan memperbanyakkan zikir, solat-solat sunat dan sentiasa bermohon doa kepada Allah S.W.T agar

dipelihara serta sentiasa berada dalam kesejahteraan hidup selama PKP berlangsung.

Beliau turut menambah bahawa aktiviti fizikal seperti bersenam dan latihan ringan juga dapat meningkatkan kekuatan fizikal dan mental. Bagi mencetuskan akal yang sentiasa berfungsi dengan baik, Dr. Rashidi mencadangkan para pelajar yang berminat dalam bidang penulisan untuk memanfaatkan masa terluang dalam tempoh PKP ini dengan menulis novel dan garapan cerita santai dengan sebaik mungkin.

Untuk tambahan, setiap individu juga harus memperkukuhkan silaturahim antara ahli keluarga, rakan-rakan, pensyarah dan lain-lain. Oleh kerana masalah ini adalah isu global yang berlaku di mana-mana, maka manfaatkan masa untuk berhubung antara satu sama lain dengan cara mudah yang mungkin telah diabaikan sebelum ini atas alasan faktor kesibukan.

Dalam tempoh PKP ini, kemungkinan kita juga terdedah untuk menulis perkara yang tidak sahih dan tanpa usul periksa dalam media sosial. Jadi untuk manfaat bersama dan tingkah laku yang berakhlak, disarankan untuk berkongsi beberapa tazkirah, perkongsian ilmu dari pemikir-pemikir, ilmuan Islam dan kata-kata hikmah dari ilmuan yang thiqah (boleh dipercayai).

Dalam pada itu, masa terluang boleh dimanfaatkan untuk menambah pahala dan amal jariah dengan membuat tawaran pengajaran,kerja atau skop kerja yang boleh kita laksanakan untuk diberikan kepada yang memerlukan melalui teknologi terkini seperti pengajaran atas talian (online) dan sebagainya.

Dr. Rashidi berharap, mudah-mudahan dengan perkongsian yang ringkas ini boleh dimanfaatkan oleh sesiapa sahaja, bukan hanya berfokus kepada pelajar UMP tetapi kepada semua rakyat Malaysia yang sedang menjalani PKP sehingga 14 April akan datang. Beliau turut mendoakan agar semuanya sentiasa dipelihara oleh Allah S.W.T dan diberi kesihatan yang baik.

Disusun oleh Nur Sa'adatul Afzan Jusoh daripada Unit Perhubungan Awam PNC.

TAGS / KEYWORDS

PKP

COVID19

PIMPIN

- 907 views

View PDF