

Dalam konteks kaunseling juga, sabar bererti menahan diri daripada melakukan sesuatu yang merosakkan diri dan orang lain dari sudut mental, fizikal, emosi, perkataan dan tindakan.

Sabar hadapi UJIAN

Pengenalan

KINI sudah masuk gelombang ketiga, penularan wabak Covid-19 yang melanda dunia, ujian besar bagi manusia sejagat. Virus Covid-19 ini pandemik yang menakutkan.

Hampir 1.2 juta kematian dilaporkan akibat serangan wabak ini di serata dunia, bahkan di negara maju yang mempunyai peralatan kesihatan dan saringan yang serba canggih pun tidak dapat mengatasi masalah ini. Bahkan menjadi antara negara terjejas teruk mengikut statistik dunia.

Ini juga sebagai petanda wabak ini tidak mengira bangsa, kulit, rupa mahupun status ekonomi. Perkara yang berlaku di Malaysia juga tidak kurang getirnya.

Yang membimbang terkini, semakin meningkat kadar dijangkati dan bilangan kematian bertambah. Di Sarawak, terdapat pelbagai kluster seperti kluster arnab, kluster sekolah dan sebagainya.

Pelbagai usaha dilakukan terutama golongan barisan hadapan yang tidak jemu memastikan wabak ini disaring dan diputuskan rangkaian demi rangkaian.

Seperti beberapa negara lain, Malaysia juga menyahut seruan untuk duduk di rumah atau Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) dari 1 September sehingga 31 Disember ini dan Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) untuk sesetengah daerah, bagi membantu menyekat penularan wabak ini.

Pendek kata, seluruh sistem kehidupan manusia berubah secara mendadak daripada aspek

keagamaan, sosial, ekonomi, hubungan dalam dan luar negara, budaya dan lain-lain.

Kelaziman Baharu

Kelaziman baharu hidup harian setiap individu juga terkesan dan terhenti seketika. Diharapkan masyarakat dapat menjadikan kelaziman baharu sebagai peribahasa, 'alah bisa tegal biasa'.

Sebagai manusia mempunyai pegangan agama, seharusnya kita mengambil pengajaran dan hikmah daripada wabak Covid-19. Dalam kata lain, setiap yang berlaku dalam kehidupan bagi orang yang beriman, sarat dengan hikmah dan bukan perkara sia-sia.

Selain itu, perkara itu merugikan jika seorang itu hanya beranggapan virus Covid-19 hanya jangkitan penyakit semata-mata.

Bahkan, lebih utama ialah Allah memperlihatkan kepada manusia Allah SWT mempunyai kuasa untuk menghidupkan sesuatu, mencipta, mematikan dan melenyapkan.

Manusia berusaha sedaya upaya untuk mengelak daripada wabak ini sebenarnya lemah dan tidak berupaya melainkan berusaha dan berterusan memohon doa kepada-Nya.

Kesabaran diiringi dengan doa dan usaha yang menjadi kunci tawakal seorang hamba kepada Tuhan.

Sabar Menurut Pandangan Agama

Setiap agama mempunyai pegangannya tersendiri dalam soal bersabar dalam musibah.

Menurut pandangan ulama Islam, sabar bermaksud menahan diri daripada berbuat sesuatu dan tidak mudah putus asa.

Justeru, sabar dikategorikan kepada beberapa bahagian iaitu menahan diri daripada perasaan gelisah, tidak tenteram dan berfikir perkara membawa kepada stres.

Manakala menahan lidah daripada mengeluh, memaki, mencaci atau berkata sesuatu yang tidak berfaedah.

Selepas itu, menahan diri daripada tindakan menampar pipi atau mengoyakkan pakaian apabila ditimpa musibah seperti kematian insan yang disayangi.

Dalam konteks kaunseling juga, sabar bererti menahan diri dari melakukan sesuatu yang merosakkan diri dan orang lain dari sudut mental, fizikal, emosi, perkataan dan tindakan.

Selain itu, kita juga tidak melakukan perkara yang sewajarnya membendung wabak ini seperti bersikap sambil lewa dan berserah kepada Allah tanpa ada usaha.

Oleh itu, kita sentiasa mematuhi arahan pemerintah seperti kekal di rumah, pakai pelitup muka apabila berada ditempat umum, jaga kebersihan diri dan menjaga jarak sosial.

Cara Tingkatkan Kesabaran

Pelbagai cara untuk tingkatkan kesabaran diri seperti lakukan amalan kerohanian seperti kerap berpuasa seperti amalan sunah puasa Isnin dan Khamis.

Selain itu, perbanyakkan solat sunat seperti tahajud, duha, tasbeih dan hajat. Ketika ditimpa ujian wabak ini, kita dituntut untuk banyak

bersabar dan bertawakal.

Sabar dalam beribadat sebagai contoh bersolat, berpuasa, berzikir (mengingati Allah), bangun pada tengah malam, dan sabar ketika memikul tanggungjawab atau tugas penting.

Sabar dalam menjauhkan diri daripada larangan Allah terutama maksiat, menyebarkan fitnah, bercakap bohong, mengadu domba, mengambil hak orang lain dan sebagainya.

Sabar ketika menerima ketentuan takdir yang berhubung dengan penderitaan atau kesulitan terutama berhadapan dengan ujian sakit, kemiskinan, kelaparan, kehilangan orang tersayang dan sebagainya.

Bersabar menempuh ujian yang mendatang adalah ibadah yang sangat mulia dan dianggap penting.

Ini kerana tanpa persediaan dan pemahaman akidah yang betul mampu menjerumus umat Islam kepada kufur.

Yakinlah Segalanya Pasti Ada Kesudahan

Yakin bahawa musibah dalam kehidupan ada jalan penyelesaiannya. Begitu juga dengan wabak Covid-19 tidak kekal selamanya dan lenyap juga.

Penyakit ini juga menjadi petanda agar semua umat manusia kembali kepada jalan yang benar dan bertaubat daripada melakukan segala maksiat.

Sekiranya kita bersabar dengan ujian ini, maka kita pasti diberikan ganjaran dan balasan yang baik di dunia atau akhirat kelak.

Setiap ujian yang melanda, pasti mempunyai hikmah yang tersendiri.

Jangan bersangka buruk

terhadap ujian yang diberikan oleh Allah terhadap manusia. Sentiasa bertaubat dan muhasabah diri.

Kasihani petugas barisan hadapan negara.

Mereka berkorban demi kita dan negara buat sekian kalinya lagi apabila gelombang ketiga melanda negara.

Pengalaman penulis dan keluarga merasai perintah kuarantin 14 hari lalu dan berurusan terus dengan mereka.

Di sebalik Musibah Ada Rahmat-Nya

Reda dan positif dengan ujian. Elakkan sikap berputus asa, kecewa dan merungut ketika berhadapan dengan musibah kerana perbuatan ini dikuatiri menjerumus kita ke dalam kalangan manusia yang tidak bersyukur.

Masyarakat cuba sentiasa bersikap positif dalam menghadapi wabak coronavirus ini.

Ujian yang datang bukan semata-mata untuk memberatkan beban seseorang, tetapi peluang untuk menguji diri seseorang itu.

Pada masa yang sama, kuatkanlah hati kita dan sentiasa bersikap positif dalam kehidupan sebagai seorang yang beragama Islam.

Ujian bukan bebanan. Nabi Muhammad SAW mengajar umatnya melihat ujian itu dengan pandangan mata yang penuh hikmah.

Walaupun berdepan dengan pelbagai dugaan, namun berusaha mencari potensi diri ketika berhadapan dengan sebarang kesulitan.

Hakikatnya, kita pasti mampu berhadapan dengan ujian yang diberikan oleh Allah SWT. Dimaklumkan dalam media menyatakan PKPB di tempat tertentu dilanjutkan ke 9 November lalu.

Ujian yang datang bukan semata-mata untuk memberatkan beban seseorang, tetapi datang sebagai peluang untuk menguji diri seseorang itu.

Sekiranya seseorang berjaya dalam sesebuah ujian, makan Allah mengangkat darjat atau martabatnya ke peringkat yang lebih tinggi di sisi-Nya.

Ujian ini bermakna Allah melihat tahap kesabaran kita sebagai hamba-Nya.

SUASANA persiapan Pusat Rawatan dan Kuarantin Berisiko Rendah (PKRC) di Dewan Serbaguna Perbadanan Labuan (PL). – Bernama

