

MASALAH - Itu Peluang

Dalam satu penerbangan para penumpang tersentak dengan pengumuman juruterbang. "para penumpang sekalian, dukacita diberitahu kita mungkin akan berdepan dengan satu keadaan yang tidak terduga. Saya harap anda semua bertenang dan ikuti semua arahan dari semasa ke semasa".

Semua penumpang yang berada dalam pesawat itu terkejut dan berasa amat takut. Masing-masing menanti pengumuman selanjutnya dengan penuh bimbang.

"kami telah menyusun satu pendaratan di atas permukaan laut. Oleh itu kami terpaksa menyusun kembali tempat duduk anda. Semua yang tahu berenang sila duduk di sebelah kiri dan semua yang tidak tahu berenang disebelah kanan."

Para penumpang segera menurut arahan itu. Masing-masing mengharapkan supaya selamat. Dua minit kemudian kapalterbang itupun terhempaslah ke laut dan akan segera tenggelam.

Kedengaran lagi semua juruterbang melalui corong pembesar suara, "Semua yang berada di sebelah kiri, buka pintu kecemasan dan berenanglah sejauh-jauhnya dari kapalterbang ini sebelum ia tenggelam atau meletup. Dan mereka di sebelah kanan, terima kasih kerana terbang bersama kami."

Jika andalah salah seorang penumpang yang berada di sebelah kanan, apakah yang akan anda lakukan? Dalam mencari jawapannya, ingat, setiap masalah adalah jalan keluar kepada kehidupan yang lebih baik, tetapi ada kalanya masalah benar-benar merupakan titik akhir.

Masalah menyebabkan ketenangan tercabut dari diri kita dengan mudahnya. Ini diketahui oleh semua orang, tetapi mungkin ramai yang tidak tahu bagaimana hendak mengekalkan ketenangan dalam masalah yang menimpa.

Sifirnya begini, berasa tenang itu mudah tetapi untuk mengekalkan ketenangan itu mungkin payah. Untuk mendapatkan ketenangan dalam keserabutan malah lebih payah.

Selalu dikatakan, ingatlah ALLAH nescaya hati akan menjadi tenang. Ini benar sekali tetapi ramai juga insan yang berkata, "saya masih tidak mendapat ketenangan walaupun telah mengingati ALLAH.

Manusia akan mendapat motivasi terbaiknya tatkala dia merasakan dirinya bertuhan. Tatkala Tuhan diletakkan ditempatnya yang betul. Semua perkara akan nampak kecil. Masalah, apabila difahami datangnya bersebab dan ada kaitannya dengan ujian Tuhan, ia tidaklah begitu menyerabut, jadi, tidak usah lihat masalah sekadar masalah, tetapi masalah sebagai peluang yang terbuka untuk direbut. Masalah didatangkan ALLAH untuk manusia menambah kental dirinya. Jika dikaitkan pula dengan agama, masalah bakal membuahkan hasil dalam bentuk pahala. Jadi, tidak ada sebab untuk berasa tidak tenteram apabila ditimpa masalah. Malah, pada pandangan saya andainya manusia itu tidak pernah mendapat masalah dalam hidupnya, dia mungkin tiada kekuatan untuk mencuba sesuatu.

Dunia ini menjadi sedemikian rupa kerana sentiasa ada orang yang cuba menyelesaikan masalah. Melalui otak kreatif mereka barang ciptaan baru terhasil setiap hari. Semuanya bermula daripada masalah yang pada asalnya dilihat sebagai penghalang besar kepada kebahagiaan tetapi akhirnya menjadi pencetus pada idea baru.

Bayangkan saja andainya setiap dilahirkan dengan memiliki semua yang diperlukannya, apakah dia akan berusaha lagi? Jawapannya sudah tentu tidak. Dalam keadaan yang begitu sudah tentu dunia ini tidak akan berubah.

Masalah menjadikan manusia lebih kreatif dan mahu berusaha memperbaiki dirinya. Masalah perjalanan yang lambat menyebabkan terciptanya basikal, motosikal, kereta, kapal terbang dan sebagainya. Tidakkah itu menunjukkan bagaimana masalah sentiasa membuka peluang kepada manusia untuk memperbaiki hidup mereka.

Minda menjadi bersih tanpa masalah tapi hakikatnya tiada manusia bersih daripada masalah. Sejak manusia dilahirkan masalah telah mengambil tempat dalam dirinya. Tiada manusia tanpa masalah. Jika ada manusia yang mengaku tidak pernah ditimpa masalah, dia berbohong.

Saya ingin kembali menarik perhatian anda tentang bagaimana ketenangan dapat dibentuk melalui kaedah mengingati ALLAH. Salah satu caranya ialah dengan membaca Al-Quran.

Kesan membaca Al-Quran dari segi kesihatan sungguh besar. Dengan membaca Al-Quran secara automatik kita melakukan senaman muka, leher, kerongkong dan fikiran. Prof. Arnold Ehret, pengasas Sistem Perubatan "Ehretisme" dan "Mucusless Diet Healing" berkata sebaik-baik latihan jasmani untuk kesihatan dan penyembuhan ialah menyanyi. Kajian ini membenarkan saranan Rasulullah s.a.w menyuruh supaya Al-Quran itu dibaca secara berlagu.

Prof. Arnold mengakui bahawa apabila seseorang itu menyanyi atau berlagu dengan penuh perasaan, akan terjadi perhubungan dan rangsangan dari tempat sebutannya kepada organ-organ dalaman. Ia merupakan sejenis rangsangan yang terbagus kepada organ-organ dan membentuk ketenangan kepada berjuta-juta saraf di dalam tubuh.

Apabila membaca Al-Quran, otot dimuka dan leher akan bergerak dan terurut. Pergerakan otot-otot di seluruh muka dan leher akan menyegarkan wajah, menghindarkan penyakit-penyakit yang menyerang muka seperti Bell's Palsy iaitu penyakit lumpuh pada bahagian muka. Ia akan menegangkan kulit dan sekali gus sebagai awet muda. Yang terpenting sekali, ia mengajar otak kita kepada konsentrasi fikiran (*concentration on mind*) dimana kekuatan konsentrasi ini amat diperlukan untuk mendapat ketenangan.

Yang penting bukan apa masalahnya tapi bagaimana sifat yang perlu diambil tatkala ditimpa masalah. Cuba lakukan perkara-perkara berikut untuk mendapat ketenangan :

- Apabila sembahyang lakukan dengan khusuk.
- Apabila rasa tertekan, ambil wuduk.
- Berzikir, beristighfar, berselawat dan membaca Al-Quran selalu.
- Dapatkan tidur yang mencukupi.
- Bentuk suasana kediaman yang teratur.
- Saksikan keindahan alam, berkelah, melancong dan sekali-sekala ambil angin.
- Luahkan perasaan kepada sahabat-sahabat lama.
- Elokkan pergaulan dengan keluarga, jiran dan orang ramai.
- Langsakan semua hutang selagi ada.
- Lakukan perkara-perkara yang digemari.
- Bersenam sedikit.
- Banyakkan makan makanan karbohidrat seperti nasi, roti, buah-buahan dan sayur-sayuran sewaktu stress. Ia mengandungi kimia serotonin yang boleh mengurangkan stress dan menghasilkan ketenangan.
- Percaya pada qada dan qadar sentiasa mengandungi hikmat yang tersendiri.

Masalah memang akan sentiasa datang walau bagaimanapun kita cuba mengatasinya. Seperti saya katakan pada awal tadi, manusia dijadikan bersama masalah. Tiadalah istimewanya jika manusia itu dijadikan serba cukup, kerana dengan itu dia tidak berpeluang menunjukkan kehebatannya.

Seorang surirumah yang diselubungi kemewahan tidak akan menjadi kreatif dalam menyusun hidupnya. Dia akan terasa kekurangan ini apabila kemewahan itu telah tercabut daripada hidupnya. Dia akan berdepan dengan seribu kepayahan. Berbanding seorang isteri yang sudah terbiasa dengan kehidupan susah, kematian suami tempatnya bergantung itu tidaklah begitu terasa.

Demikianlah masalah sentiasa mampu merubah kehidupan seseorang kepada lebih baik daripada yang sebelumnya. Kerana adanya masalah sesetengah manusia mampu keluar dari kepompong kejahilannya, terus mengorak langkah menuju kecemerlangan.