

Doa Rasulullah Untuk Menjaga Kesehatan Mental

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Semakin majunya zaman dan teknologi, menjaga kesehatan mental adalah amat penting. Kita bisa lihat, bahkan dinegara maju seperti Amerika dan Korea tingkat bunuh dirinya sangat tinggi. Itu artinya semakin maju peradaban tanpa diimbangi dengan menjaga kewarasan dan kesehatan mental amatlah berbahaya. Tidak lucu kan majunya zaman tapi dari segi mental mengalami kemunduran, oleh karenanya di era ini, banyak sekali orang memasifkan slogan “healing”. Tentu hal ini bertujuan untuk menjaga kesehatan mental.

Menjaga kesehatan mental, selain dengan melakukan relaksasi hidup dan [manajemen pikiran](#), juga bisa dilakukan dengan memperbanyak doa. Rasulullah sebagai uswatun hasanah umat manusia mengajarkan sebuah doa untuk menjaga kesehatan mental.

Dalam hadis riwayat Imam Bukhori terekam doa [Nabi Muhammad](#) untuk menjaga kesehatan mental

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allāhumma, rahmataka arjū, wa lā takilnī ilā nafsī tharfata ‘aynin, ashlih lī sya’nī kullahū, lā ilāha illā anta.

Artinya: “Ya Allah, kepada rahmat-Mu kuberharap. Janganlah Kaubiarkan aku sendiri menyelesaikan urusan meski sekejap. Bawakanlah kemaslahatan pada segala urusanku. Tiada Tuhan selain Engkau.”

Selain dalam hadis riwayat Imam Bukhori, dalam riwayat hadis Riwayat Imam An-Nasa’i juga terekam bagaimana doa Rasulullah untuk menjaga kesehatan mental

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، وَلَا تَكْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

Yā hayyu, yā qayyūmu, bi rahmatika astaghītsu, ashlih lī sya’nī kullahū, wa lā takilnī ilā nafsī tharfata ‘aynin.

Artinya: “Wahai Zat yang maha hidup dan maha kekal abadi, dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan. Bawakanlah kemaslahatan pada segala urusanku. Janganlah Kaubiarkan aku sendiri menyelesaikan urusan meski sekejap.”

Semoga dengan membaca doa ini, kesehatan mental kita bisa terjaga sehingga kita bisa beramal dan beribadah untuk bekal menghadapi kehidupan akhirat kelak,