

Perlukah Maafkan Kalau Luka Masih Ada?

Memahami seni penyembuhan hati, melepaskan dendam,
dan mencapai 'Maaf yang Indah' di bulan Ramadan.

Halaqah Ramadan 1447H (Siri 17): Sabar Kunci ke Syurga
Habib Najmuddin bin Syed Othman Al-Khered
Masjid Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah
22 Ramadan 1447H / 13 Mac 2026



Beban Jiwa

Kita sering merasa luka sukar sembuh kerana wujudnya rasa tidak adil. Hati berbisik, "Kenapa aku perlu maafkan selagi dia belum dibalas atas kezalimannya?" Tidak memaafkan perlahan-lahan bertukar menjadi beban berpanjangan yang mengikat jiwa kita sendiri.

“Kemaafan
BUKAN untuk
menguntungkan
orang yang
menzalimi,
tetapi untuk
**KETENANGAN
DIRI.**”

Anatomi Dendam



Awas: Hasad dan dendam yang dibiarkan akan memakan amalan pahala kita, terutamanya di bulan puasa.

Tadabbur Surah Al-Hijr (15:85)

فَاُصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

Maka maafkanlah dengan cara yang paling baik (maaf yang indah).

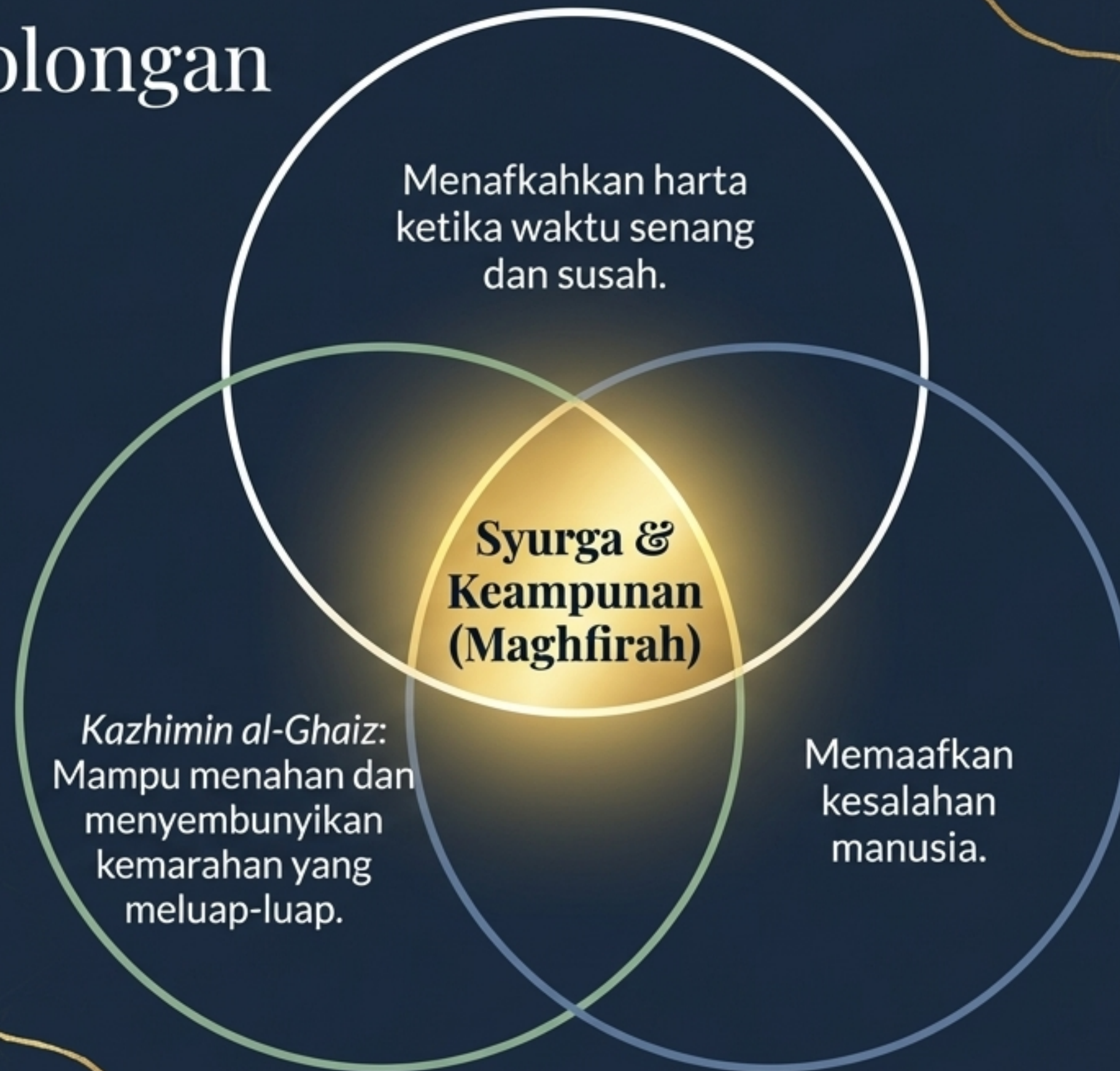
Maaf yang Indah

Memaafkan sepenuhnya TANPA disertai rasa kemarahan atau niat untuk membalas dendam.

Sabar yang Indah

Bersabar menghadapi ujian manusia TANPA keluh-kesah atau rungutan di bibir dan di hati.

Tiga Ciri Golongan Bertakwa (Muttaqin)



(Surah Ali 'Imran 3:133-136)

Dua Penawar Penyakit Hati

Kekuatan iman dari dua sudut ini mematikan kitaran dendam.

Hati yang Redha

Keyakinan Pada Ganjaran

Yakin bahawa ganjaran memaafkan di sisi Allah adalah sangat besar, jauh lebih berharga daripada kepuasan melihat musuh dibalas.

Beriman dengan Qada' & Qadar

Melihat realiti dari mata hati: Manusia yang menyakiti kita hanyalah sekadar alat atau ujian yang didatangkan oleh Allah untuk menguji kesabaran dan mengangkat darjat kita.

Hierarki Kemaafan: Antara Maaf & Lupa

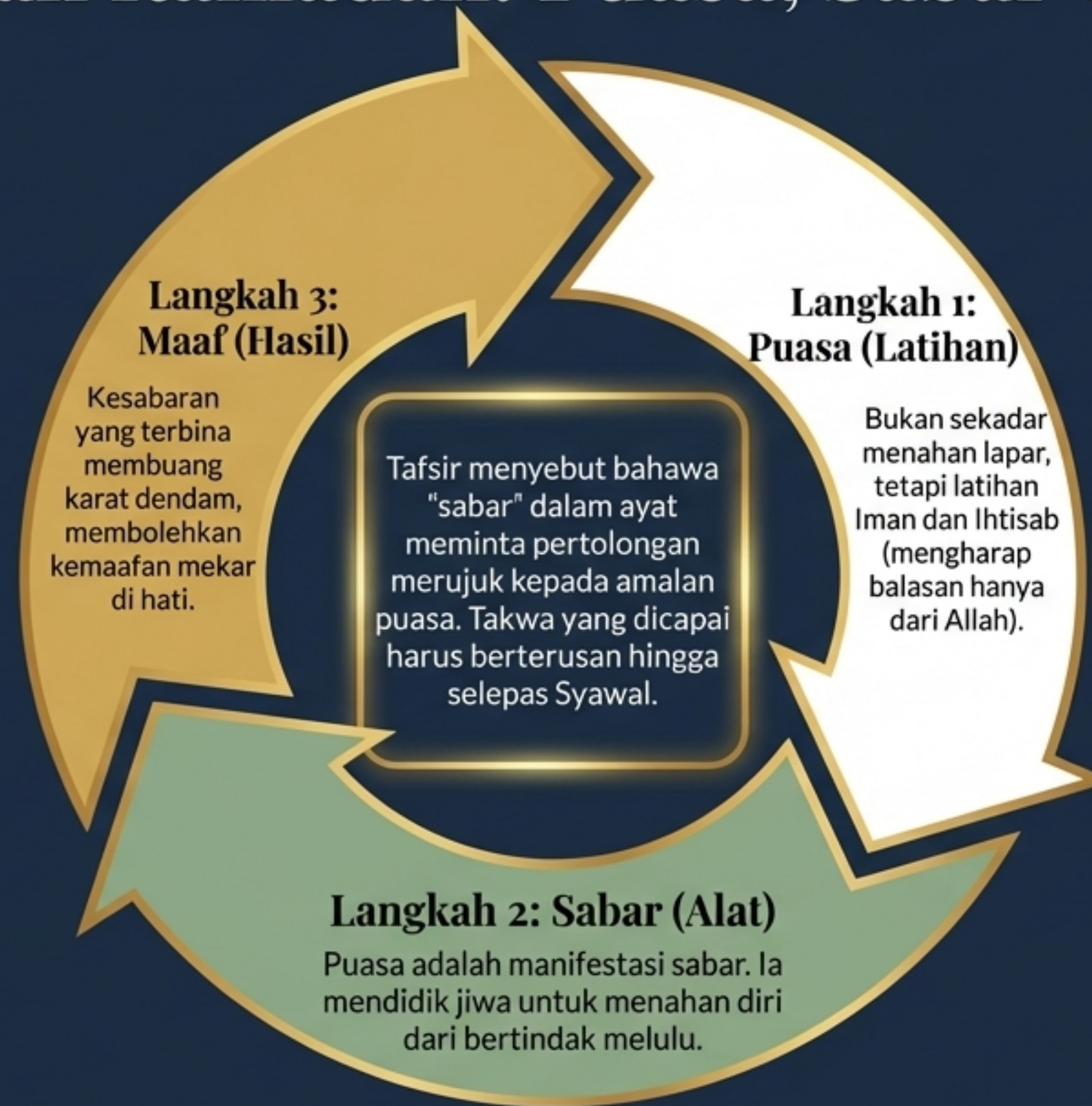


Matriks Sintesis: Memaafkan vs. Islah

Konsep	Fokus Utama	Status Hukum & Realiti
Memaafkan (Forgiving)	Proses dalaman (Hati). Melepaskan dendam dan marah demi ketenangan diri.	Pilihan (Sunnah). Sangat digalakkan untuk keampunan Allah.
Islah (Reconciliation)	Proses luaran (Fizikal). Pembaikan hubungan ukhuwwah dan keadaan semasa.	Keutamaan.

Nota Penting: Maafkan di dalam hati sentiasa dituntut, tetapi Islah (berbaik secara fizikal) perlu melihat keadaan. Maaf tanpa Islah (dalam situasi bahaya/toksik) boleh membawa kemudaratan.

Madrasah Ramadan: Puasa, Sabar & Emosi



Spektrum Respon Terhadap Konflik

Bagaimana anda membalas provokasi? (Berdasarkan Surah Fussilat 41:34-36)



Menghadapi Provokasi: Syaitan Jin & Syaitan Manusia

Syaitan dirantai di bulan Ramadan, namun mengapa amarah masih wujud?



Gangguan Syaitan Jin (Dalaman)

Sifat: Bisikan halus yang menyemarakkan api kemarahan secara tiba-tiba (ayat 41:36).

Tindakan: Segera memohon perlindungan (*Isti'azah*) kepada Allah SWT.

'Syaitan' Manusia (Luaran)

Sifat: Manusia di sekeliling yang menjadi pencetus (*trigger*) kepada luka lama.

Tindakan: Masih boleh diperbaiki dengan pendekatan yang lebih baik, diplomasi, dan sifat Hilmu (kelemahlembutan).

Pertolongan Cemas Emosi

Langkah pantas apabila luka terlalu mendalam atau anda mula terprovokasi.



Padamkan Api

Orang yang kuat adalah yang mampu menahan diri ketika marah. Segera berwuduk kerana marah itu dari api, dan api dipadamkan dengan air.



Jarakkan Diri Sementara

Elakkan pencetus (trigger) buat sementara waktu jika emosi belum stabil. Ini mengelakkan kata-kata yang membinasakan.



Adab Minimum

Walaupun jarak dijaga, kekalkan ukhuwwah asas. Tetap berikan salam apabila bertembung. Memaafkan perlu dari hati.

3 Cabaran Sosial Baginda Nabi SAW

Ujian tertinggi dalam membina peribadi unggul.



Menyambung

Menyambung kembali tali silaturahmi dengan mereka yang telah memutuskannya.



Memberi

Tetap memberi (bantuan/kebaikan) kepada mereka yang pernah menahan bantuannya daripada kita.



Memaafkan

Memaafkan dengan lapang dada mereka yang pernah menzalimi dan menyakiti kita.

Pelan Tindakan Penyembuhan Hati



Rutin 'Reset' Malam:

Rutin 'Reset' Malam: Lakukan muhasabah setiap malam sebelum tidur dan ikhlas kemaafan buat semua orang agar hati bersih dari dendam esok hari.



Fokus Ihtisab:

Fokus Ihtisab: Niatkan puasa dan kesabaran menahan marah semata-mata untuk meraih ganjaran Allah, bukan mengharap pengiktirafan manusia.



Islah Realistik:

Islah Realistik: Cari jalan pembaikan hubungan yang rasional. Jika toksik, kurangkan pendedahan, namun kekal menjaga adab asas Islam.



Latih Maaf Tanpa Syarat:

Berusaha mencapai tahap 'Fasfahis safhal jamil' – maaf tanpa mengungkit, sabar tanpa mengeluh.

*Ya Allah, berkatilah Ramadan kami.
Lindungilah kami dari api neraka,
kurniakanlah kami Lailatul Qadar.
Berikanlah kami kesabaran menempuh ujian,
dan jadikanlah kami dari kalangan hamba-Mu
yang mudah memaafkan manusia.*

Siri Seterusnya (Minggu Hadapan / Isnin):
Sabar di Tengah Ketidakadilan
Bersama **Sohibus Samahah Ustaz Ahmad Fawwaz Fadil.**