Konsep Kemaafan :

Pendekatan terbaik untuk menggapai kebahagiaan hidup

Siti Hanisah Binti Haji Othman
Pegawai Pelajaran ITQSHHB
Ketua Unit Dakwah & Kepimpinan di bawah
Bahagian Kaunseling & Kerjaya ITQSHHB
Kementerian Hal Ehwal Ugama

slido

Apakah dia kemaafan?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

American Psychological association

- Menerima apa yang terjadi.
- Meninggalkan rasa marah.
- Melahirkan rasa dan sikap yang **tidak dikawal oleh kebencian**.
- Melahirkan rasa dan sikap **memahami dan pemurah** hatta kepada orang yang melakukan kesalahan atas dirinya.

Apakah dia kemaafan?

Robert D. Enright, salah seorang ahli psikologi menyatakan bahawa kemaafan adalah kesediaan seseorang untuk meninggalkan **kemarahan, penilaian negatif, dan perilaku acuh-tidak-acuh** terhadap **orang lain yang telah menyakitinya** secara tidak adil. Menghapus luka atau bekas-bekas **luka dalam hati** dan melupakan perilaku jahat orang lain menjadi salah satu elemen penting pemaafan. Boleh jadi ingatan kejadian yang memilukan di masa lalu masih ada, tetapi persepsi kejadian yang menyakitkan hati telah terhapuskan.

Pemaafan membantu kesihatan fizikal & mental

Kemaafan boleh memperbaiki **kesihatan mental dan fizikal** (Weir, 2017).

Latihan memaafkan juga membawa individu menjadi '*emotionally stronger*', mengalami **keyakinan yang lebih tinggi** dan menjadi **lebih optimistik** (Luskin, 2003).

Walau hanya memikirkan untuk memaafkan pesalah dapat **meningkatkan sistem kardiovaskular** dan **saraf** orang (Van Oyen Witvliet, Ludwig, & Laan, 2001).

slido

Memaafkan seseorang adalah sesuatu yang sangat mudah untuk saya lakukan

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

Peristiwa Al-Ifki (Fitnah) terhadap Aishah r.a

Rantai Aishah r.a Hilang

Aishah r.a menaiki kuda Safwan r.a

Fitnah tersebar oleh beberapa sahabah termasuk Mistah r.a

Saidina Abu Bakar r.a memutuskan elaun Mistah r.a

Rujukan :al-Sirah al-Nabawiyah lil Abu Hasan al-Nadwi, m/s 273-277

Kemaafan mengundang keampunan Allah swt

وَلَا يَأْتَلِ أُو۟لُوا۟ ٱلْفَضْلِ مِنكُمْ وَٱلسَّعَةِ أَن يُؤْتُوٓا۟ أُو۟لِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينَ
وَٱلْمُهَٰجِرِينَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ۖ وَلْيَعْفُوا۟ وَلْيَصْفَحُوٓا۟ ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ
ٱللَّهُ لَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٢﴾

Dan janganlah orang-orang yang berharta serta lapang hidupnya dari kalangan kamu, bersumpah tidak mahu lagi memberi bantuan kepada kaum kerabat dan orang-orang miskin serta orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah; dan (sebaliknya) hendaklah mereka **memaafkan** serta **melupakan kesalahan** orang-orang itu;

tidakkah kamu suka supaya Allah mengampunkan dosa kamu?

Dan (ingatlah) Allah Maha Pengampun lagi Maha Mengasihani.

(Surah An-Nuur Ayat 22)

slido

Bagaimanakah cara-cara supaya kita lebih mudah memaafkan?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

Bagaimanakah caranya untuk memaafkan?

International REACH Forgiveness Intervention: A Multi-Site Randomized Controlled Trial

AUTHORS

Man Yee Ho, Everett Worthington, Richard Cowden, Andrea Ortega Bechara, Zhuo Job Chen, Elly Yuliandari Gunatirin, Shaun Joynt, Viacheslav V. Khalanskyi, Hennadii Korzhov, Ni Made Taganing Kurniati, Nicole Rodriguez, Anastasiya Salnykova, Liudmyla Shtanko, Sergiy Tymchenko, Vitaliy L. Voytenko, Anita Zulkaida, Maya Mathur, Tyler VanderWeele

AUTHOR AFFILIATIONS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

TOPICS PUBLICATIONS & DATABASES RESEARCH & PRACTICE

Home > Monitor on Psychology > 2017 > January >

CE CORNER

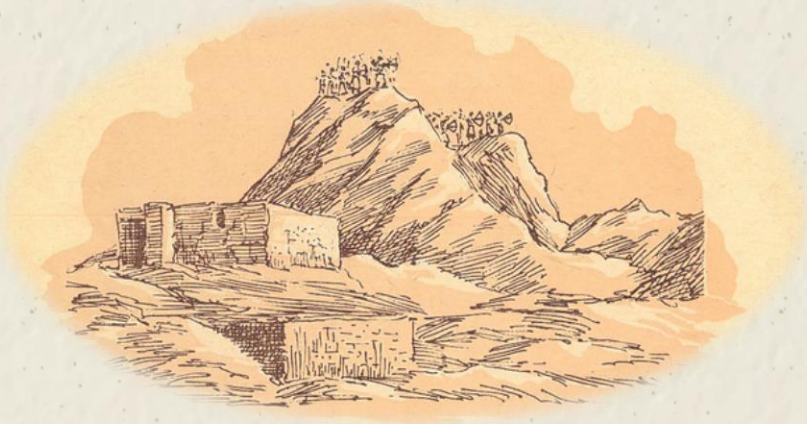
Forgiveness can improve mental and physical health

Research shows how to get there

By Kirsten Weir
January 2017, Vol 48, No. 1
Print version: page 30
10 min read

- R- Recall the hurt
- E- Emphatize with the person
- A- Altruistic Gift
- C- Commit to the forgiveness
- H- Hold onto your forgiveness

Cara untuk Memaafkan dari Kisah Perang Uhud



فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كنتَ فظا غَلِيظ القلبِ لانفَضّوا مِنْ
حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ
فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Pemimpin yang pemaaf

Maka dengan sebab rahmat dari Allah (kepadamu wahai Muhammad), engkau telah bersikap **lemah-lembut** kepada mereka dan kalaulah engkau bersikap kasar lagi keras hati, tentulah mereka lari dari kelilingmu. Oleh itu **maafkanlah** mereka dan **pohonkanlah ampun** bagi mereka, dan juga **bermesyuaratlah** dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila engkau telah **berazam** maka **bertawakalah** kepada Allah, sesungguhnya Allah Mengasihi orang-orang yang bertawakkal kepadaNya

Rujukan :Safi-ur-Rahman al-Mubarkpuri (1995)Ar-Raheeq Al-Makhtum.

Kesimpulan

- Kemaafan biasanya melibatkan dua faktor. Keadaan seseorang (pemaaf) dan adanya perkara yang menimbulkan kemarahan/kekecewaan.
- Proses memaafkan terbukti dapat membantu untuk meningkatkan kesihatan fizikal & mental.
- Proses kemaafan dalam Islam adalah unik mengambilkira ianya sentiasa mengkaitkan proses tersebut kepada Allah swt. Sebagai contoh:

    - Memaafkan mengundang keampunan dari Allah swt
    - Cara memaafkan seseorang melalui perspektif Al-Quran ada melibatkan memohon keampunan dari Allah bagi orang yang dimaafkan dan bertawakkal kepada Allah bahawa keputusan tersebut akan mendatangkan natijah yang lebih baik.

Terima Kasih