



Amaran!

Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab terhadap sebarang penambahan ayat selain daripada kandungan khutbah yang dikeluarkan.

## “MENAHAN MARAH”

19 Januari 2024 / 7 Rejab 1445

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>1</sup> الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ، لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>2</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>3</sup> أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

### Jemaah yang dimuliakan,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan ke hadrat Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah dan meninggalkan semua larangan Nya, mengikhlaskan setiap amal, semoga kita mendapat taufik dan hidayah serta diperkukuhkan iman mengabdikan diri semata-mata kepada Allah Yang Maha Esa. Mimbar akan memperdengarkan khutbah bertajuk: “MENAHAN MARAH”

Firman Allah SWT, ayat 134 surah Ali Imran:

﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكِرَامِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(134)</sup>

Bermaksud: (Ciri-ciri orang bertakwa) iaitu mereka yang membelanjakan harta pada waktu senang mahupun susah, mereka yang menahan kemarahannya dan mereka yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan (ingatlah) Allah mengasihi mereka yang melakukan kebaikan.

Marah ialah naluri perasaan semula jadi, diciptakan oleh Ilahi dalam diri setiap manusia. Marah merupakan luahan perasaan tidak puas hati, atau merasa panas hati terhadap sesuatu perkara atau keadaan tertentu, ketika merasakan diri ditipu, dianiaya, dipermainkan dan sebagainya. Kadangkala marah tercetus ketika seseorang

<sup>1</sup> Memuji Allah

<sup>2</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>3</sup> Pesan Taqwa



sedang menghadapi masalah atau ujian kehidupan. Mereka yang bersikap pemaarah atau terlalu mudah marah hanya disebabkan kesalahan kecil, dikenali dengan istilah panas baran.

Mempunyai sikap marah yang sukar dikawal adalah tabiat buruk yang perlu dijauhi demi kesihatan tubuh, kesejahteraan hidup dan kebaikan orang sekeliling. Sifat marah yang keterlaluan hanya mendatangkan pelbagai keburukan dan kesan tidak baik dalam kehidupan. Pepatah Melayu berkias “marahkan nyamuk kelambu dibakar”, menggambarkan orang yang sedang marah akan hilang pertimbangan akalnya sehingga tidak mepedulikan hukum agama, menyanggah adat dan tergamak melakukan tindakan di luar kawalan tanpa memikirkan kesan buruknya.

Lazimnya mereka yang sedang marah sukar mengawal emosi, tidak mampu berfikir dengan baik dan bertindak mengeluarkan kata-kata kesat, menengking, mengherdik dan sebagainya. Tanpa disedari kelakuan sedemikian boleh merungkai hubungan persaudaraan di kalangan ahli keluarga – terputusnya ikatan persahabatan jiran tertangga, rakan kerja dan sahabat handai. Kebiasaannya marah yang berpunca dari sifat dengki, dendam kesumat atau kebencian melampau boleh menjadi punca kepada kelakuan di luar jangkaan atau perbuatan jenayah seperti memukul, mencedera, hatta ke peringkat sanggup membunuh.

Pergaduhan, keganasan rumah tangga, penderaan kanak-kanak, pertelingkahan antara pengguna jalan raya, perbalahan suami isteri yang membawa perceraian adalah bentuk-bentuk keterlanjuran kata dan perbuatan yang sebahagiannya dipengaruhi oleh nafsu marah yang tidak dikawal. Oleh itu, ummah perlu beringat dan berwaspada akan keburukan yang boleh berlaku akibat dari kegagalan mengawal nafsu marah. Ummah hendaklah menyedari bahawa syaitan sentiasa mempengaruhi perilaku manusia sepanjang masa seperti maksud hadis Rasulullah SAW:

“Sesungguhnya syaitan menyusup dalam diri manusia melalui aliran darah”

(Hadis Riwayat Muslim)

Marah turut menjejaskan kesihatan tubuh badan. Ketika marah berlakunya peningkatan tekanan darah, mengakibatkan pelaku menghadapi getaran badan, sesak nafas atau bernafas dengan lebih kencang di samping berhadapan risiko serangan jantung. Oleh itu, Baginda SAW sangat menekankan agar menjauhi marah seperti mana hadis Baginda:



أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ لَا تَغْضَبْ

Bermaksud: Seorang lelaki berkata kepada Rasulullah SAW, sampaikan pesan kepadaku, Baginda menjawab jangan marah kemudian lelaki tersebut mengulangi perkataannya Nabi SAW tetap berkata jangan marah. (Hadis Riwayat Bukhari)

### Para tetamu Allah yang dihormati

Menjadi sunnah kehidupan beragama ada ketikanya manusia akan menempuhi fasa ujian yang menguji keimanan dan tahap kesabaran diri. Namun, Islam menghendaki umatnya agar menjadikan ilmu dan iman sebagai panduan dalam mengawal emosi serta menahan diri daripada sifat marah. Ayat 134 surah Ali Imran yang khatib bacakan pada awal khutbah menunjukkan kedudukan istimewa di syurga akan dikurniakan bagi mereka yang sentiasa mengawal kemarahan dan memilih untuk memaafkan kesilapan orang lain.

Menahan marah sukar dicapai tanpa kesedaran dan latihan yang betul. Oleh itu, Baginda SAW menyifatkan mereka yang mampu menahan marah adalah orang yang kuat berdasarkan hadis:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Bermaksud: Orang yang kuat itu bukanlah yang kuat berlawan akan tetapi orang yang kuat ialah orang yang dapat menahan dirinya ketika marah. (Hadis Riwayat Bukhari)

Syariat Islam membahagikan marah kepada dua iaitu marah yang tidak dibenarkan dan marah yang dibenarkan. Marah tidak dibenarkan apabila tidak membuahkan faedah dan manfaat. Manakala marah yang dibenarkan hanyalah dalam urusan mencemar dan melanggar perintah Ilahi. Sebagai contoh, Baginda SAW pernah memarahi Usamah bin Zaid RA kerana membunuh musuhnya sekalipun musuh tersebut telah mengucapkan lafaz syahadah.

Antara marah yang dibenarkan juga seperti merasa marah apabila ada pihak dengan sengaja menghina kesucian al-Quran atau menghina kerasulan Nabi Muhammad SAW. Diharuskan seorang guru memarahi anak muridnya yang malas belajar. Namun, Islam mensyaratkan perasaan marah tersebut perlu dikawal, tidak melampaui batas serta menjauhi tindakan di luar tatasusila dan kesopanan.



## Hadirin yang mendapat keberkatan Ilahi

Mimbar menyenaraikan beberapa langkah bagi mengawal kemarahan:

**Pertama:** Tenangkan diri dengan tidak berkata-kata, menarik nafas panjang dan cuba berfikir secara rasional. **Kedua:** Beristighfar dan mengambil wuduk bagi meredakan marah selaras dengan saranan Baginda SAW, riwayat Abu Daud:

“Sesungguhnya marah itu daripada syaitan, dan syaitan diciptakan daripada api. Dan api akan dipadamkan dengan air. Jika salah seorang daripada kamu marah hendaklah dia berwuduk”.

**Ketiga:** Dianjurkan untuk menukar posisi kedudukan seperti maksud hadis Baginda SAW, riwayat Abu Daud:

“Jika salah seorang kalian sedang marah dalam keadaan berdiri, hendaklah dia duduk, jika kemarahannya hilang, maka itu baik. Jika tidak, hendaklah dia baring.

**Keempat:** Amalkan senaman ringan setiap hari kerana senaman menghasilkan hormon *endorfin* (iaitu hormon kegembiraan) yang dapat menenangkan emosi. **Kelima:** Dapatkan nasihat lanjut dengan merujuk pakar terapi di mana-mana pusat kesihatan sekiranya mendapati diri sukar melakukan pengawalan diri yang baik. **Keenam:** Memastikan pengambilan makanan yang sihat dan seimbang serta mendapat rehat yang cukup.

Sebagai kesimpulan, larangan Rasulullah SAW supaya tidak bersikap pemaarah adalah berkaitan dengan perkara yang tidak mempunyai keperluan untuk bersikap sedemikian. Sebaliknya marah boleh dilakukan jika menyentuh soal-soal asas dalam kehidupan dan agama. Marah yang melampau dan tidak dikawal akan menjejaskan kesihatan mental dan fizikal. Utamakan sifat sabar dan bertenang dalam apa jua keadaan demi kesejahteraan hidup.

بَارِكْ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلْ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

## Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>4</sup> حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ  
أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>5</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ  
أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>6</sup> وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

### Muslimin yang dirahmati Allah,

Mimbar menyeru para jemaah agar tetap berpegang kepada aqidah Islamiah berteraskan Ahli Sunnah Waljamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, sahabat dan tabiin. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutama solat fardu berjemaah. Perbanyakkan selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW. Memasuki bulan Rejab, ummah diperingatkan agar mempergandakan amal soleh sebagai persediaan menanti ketibaan Ramadan.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا<sup>7</sup>

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ  
عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ  
حَمِيدٌ مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ<sup>8</sup>، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ  
وَالْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.  
اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَنْصُرْ إِخْوَانَنَا وَأَخَوَاتِنَا وَأَطْفَالَنَا فِي فَلَسْطِينَ، وَاحْفَظْ  
أَهْلَهَا وَأَنْصُرْ جُنُودَهَا وَدَمِّرْ أَعْدَائَكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

**Ya Allah! Ya Rabbal 'alamin!** bimbing kami untuk mampu menahan marah dan jauhi kami daripada sifat marah yang keterlaluan. Kurniai kami sifat sabar dan bertenang dalam apa jua keadaan dengan dipandu hikmah kebijaksanaan agar segala tindakan yang kami lakukan mendatangkan kebaikan kepada semua pihak.

<sup>4</sup> Memuji Allah

<sup>5</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>6</sup> Pesan Taqwa

<sup>7</sup> Ayat Al-Quran

<sup>8</sup> Doa untuk Kaum Muslimin



**Ya Mannan! Ya Razzaq!**, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai mereka rezeki yang berlipat ganda, serta sucikanlah harta dan jiwa mereka; jauhi golongan *fuqara* dan *masakin* daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

**Ya Dzal Jalaali wal Ikram!**, jadikanlah kami antara hamba Mu yang memelihara amanah. Kuatkan iman kami agar menjauhi perbuatan khianat seperti salah guna harta benda bukan milik kami, memberi atau menerima rasuah, menyalahgunakan kuasa untuk kepentingan diri, serta jauhkan kami termasuk dalam golongan yang mengabaikan tanggungjawab yang diamanahkan.

**Ya Maalikal Mulk!**, jauhi negara kami daripada kehancuran disebabkan perbuatan rasuah; serahkan tanggungjawab pimpinan dan pengurusan negara kami kepada kalangan hamba Mu yang amanah dan ikhlas, serta tegas lagi berani menegakkan kebenaran dan melaksanakan keadilan berlandaskan hukum.

**Ya Malik! Ya Hadi!**, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu terhadap raja kami, Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Sultan Perak Darul Ridzuan, Sultan Nazrin Muizzuddin Shah Ibni Almarhum Sultan Azlan Muhibbuddin Shah Al-Maghfur-Lah, dan Raja Permaisuri Perak Darul Ridzuan Tuanku Zara Salim serta kerabat diraja dan seluruh rakyat jelata.

رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ  
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذُكُرْكُمْ،  
وَاشْكُرُواهُ عَلَىٰ نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ  
مَا تَصْنَعُونَ﴾.



# KEMASUKAN PELAJAR BAHARU AMBILAN FEBRUARI 2024

ASASI · DIPLOMA  
IJAZAH SARJANA MUDA

TARIKH PERMOHONAN KEMASUKAN SECARA ONLINE :  
08 NOVEMBER 2023 sehingga 16 FEBRUARI 2024



MOHON SEKARANG

 [online.usas.edu.my](https://online.usas.edu.my)

☎ 05 - 773 2298



**BIASISWA**  
PROGRAM TERPILIH  
& PELAJAR CEMERLANG



جامعة السلطان أزlan شاه  
UNIVERSITI SULTAN AZLAN SHAH  
SULTAN AZLAN SHAH UNIVERSITY DUO48(A)

### **LAMPIRAN A**

SUKACITA DIMAKLUMKAN UNIVERSITI SULTAN AZLAN SHAH (USAS) MILIK PENUH KERAJAAN NEGERI PERAK MEMPELAWA PELAJAR LEPASAN SPM, STPM & STAM UNTUK MENYAMBUNG PENGAJIAN DI PERINGKAT ASASI, DIPLOMA, DAH IJAZAH SARJANA MUDA.

PENGAMBILAN PELAJAR SESI FEBRUARI 2024 SEDANG DIBUKA DAN TUTUP PERMOHONAN PADA **16 FEBRUARI 2024**. PERMOHONAN BOLEH DIBUAT SECARA ONLINE. LAYARI [www.usas.edu.my](http://www.usas.edu.my) ATAU UNTUK MAKLUMAT LANJUT SILA HUBUNGI 05-7732298.