

[Cara Hilangkan Beban Hidup dengan Tadabbur Surat Al-Insyirah](#)

Ditulis oleh Redaksi pada Sabtu, 03 Juli 2021



"Rumi (Molavi) y Shams Tabrizi", 2007
Obras maestras de la miniatura persa; Artista: Profesor Mahmud Farshchian, Irán

Salah satu cara untuk menghilangkan beban hidup adalah dengan menadabburi surat Al-Insyirah. Sebab di dalam surat itu, digambarkan tentang Nabi Muhammad yang oleh diberikan kelapangan dada, jalan keluar atau solusi saat menghadapi masalah ketika itu.

Ketua Satuan Koordinasi Covid-19 Rabithah Ma'ahid Islamiyah (RMI) Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) KH Ulun Nuha menjelaskan, surat Al-Insyirah diturunkan di Kota Mekkah karena dihubungkan dengan beban berat Nabi Muhammad saat mendapat cobaan sangat berat.

“Jadi cobaan itu adalah ketika Nabi melihat kejahiliyahan bangsa Mekkah pada waktu itu, terutama kafir Quraisy karena mereka itu sebangsa dengan beliau (Nabi Muhammad),” jelas Kiai Ulun dalam Pesantren Digital Majelis Telkomsel Taqwa, Jumat (2/7).

Ia mengajak agar umat Islam mampu menadabburi surat Al-Insyirah tentang bagaimana Nabi Muhammad memiliki beban hidup sangat berat. Namun pada akhirnya, Allah memberikan solusi atau jalan keluar serta melapangkan hati sekaligus meninggikan nama Nabi Muhammad.

“Surat ini memberikan pelajaran tentang bagaimana menghadapi kehidupan sehari-hari. Karena adakah di antara kita yang tidak pernah punya beban masalah dalam hidup? Semua manusia itu akan dan sudah atau sedang punya masalah, punya beban. Apa saja itu bisa jadi masalah,” katanya.

Menurut Kiai Ulun, banyak orang modern yang gagal dalam menghadapi ujian hidup karena terlalu banyak dirundung masalah. Menurut ilmu kedokteran, sangat banyak masalah-masalah kesehatan atau penyakit yang bersumber dari pikiran sehingga akan mengakibatkan fisik ikut merasakan sakit dan menderita.

Baca juga: [Seputar Diturukannya Al-Qur'an yang Umat Islam Harus Tahu](#)

Terlebih saat ini, cobaan yang dihadapi oleh semua orang sama yakni pandemi Covid-19. Masalah ini telah menjadi beban hidup karena mempengaruhi seluruh roda kehidupan manusia. Pengaruh Covid-19 bukan hanya di bidang kesehatan tetapi juga sosial dan perekonomian yang ikut terdampak.

“Kalau ini dirasakan sebagai beban dan masalah maka tentu pasti menjadi masalah. Hanya

bagaimana kita sebagai umat Nabi Muhammad cerdas menghadapi ini semua. Mari kita tadabburi surat Al-Insyirah,” ajak Kiai Ulun.

Tak lupa, ia memberikan ijazah surat Al-Insyirah untuk diamankan di tengah masa sulit menghadapi banyak masalah seperti pandemi Covid-19 yang belum jelas ujungnya ini. Surat ini hendaknya dibaca sebanyak mungkin setiap usai shalat fardhu lima waktu, minimal sembilan kali.

“Ini ijazah dari kiai. Tentu setiap saat dibaca juga bagus karena memberikan pelajaran kita sekaligus kita berharap berkah dari Al-Qur’an ini. Semoga bisa membuat masalah kita bisa selesai, ada solusi dan hati kita menjadi lapang, dan insyaallah hidup kita akan bahagia,” pungkas Kiai Ulun.