



UPAYA PENYEJUK HATI

dan KEBAHAGIAAN

Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron حفظه الله



Publication : 1440 H_2019 M

Upaya Penyejuk Hati dan Kebahagiaan

Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron حفظه الله

Sumber Majalah Al Furqon Ed.08 Th. VI_ 1428H/ 2007M

Rubrik Tafsir, dengan Judul 'Menuju Hidup Bahagia Dunia dan Akhirat'

e-Book ini didownload dari www.ibnumajjah.wordpress.com

Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di *rahimahullah* berkata: Ketahuilah bahwa setiap insan mendambakan dirinya memiliki jiwa yang tenang, gembira, tidak sedih dan susah. Karena dengan ketenangan jiwa, hidupnya menjadi baik dan penuh dengan kegembiraan Kita menjumpai manusia walaupun sering ditimpa musibah akan tetapi hidupnya nyaman dan tenteram, ada juga sebagian mereka ketika ditimpa musibah hancur hatinya dan celaka hidupnya, dan ada yang setengah-setengah. Semua itu tergantung hidayah dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Adapun diantara penyebab yang menjadikan jiwa tenang:

1. Beriman dan beramal sholih, sebagaimana firman-Nya:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS. An-Nahl [16]: 97)

2. Berupaya berbuat baik kepada manusia dengan perkataan, perbuatan, dan semua bentuk kebajikan ... sebagaimana disebutkan di dalam firman-Nya:

لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ
بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا
عَظِيمًا

Tidak ada kebaikan pada kebanyakan bisikan-bisikan mereka, kecuali bisikan-bisikan dari orang yang menyuruh (manusia) memberi sedekah, atau berbuat ma'ruf, atau mengadakan perdamaian di antara manusia. Dan barangsiapa yang berbuat demikian karena mencari keredhaan Allah, maka kelak Kami memberi kepadanya pahala yang besar. (QS. an-Nisa' [4]: 114)

3. Menyibukkan diri dengan pekerjaan dan ilmu yang bermanfaat, karena dengan upaya ini akan memadamkan kegoncangan jiwa.
4. Memusatkan pikirannya untuk melakukan pekerjaan pada hari ini dan tidak dihantui oleh pikiran-pikiran masa depan atau kesedihan masa lalu. Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* berdo'a:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

"Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari gelisah dan sedih." (HR. Bukhori: 5586)

Berlindunglah kepada Allah dari gelisah akibat peristiwa yang lalu yang tidak mungkin ditempuh kembali, dan dari kesedihan karena takut perkara yang akan menimpa pada waktu yang akan datang.

5. Senantiasa berdzikir kepada Allah, karena ingat kepada Allah memperkuat kelapangan jiwa dan ketenangan hati, Allah 'Azza wa Jalla berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. ar-Ro'du [13]: 28)

6. Sering menyebut nikmat Allah, baik yang nampak atau yang tersembunyi, karena dengan menceritakan nikmat Allah akan menghilangkan kesedihan dan kegelisahan hati.
7. Dalam urusan dunia hendaknya melihat orang yang di bawahnya, sebagaimana disebutkan di dalam hadits yang shohih.

أَنْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ

لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ

"Pandanglah orang yang berada dibawah kalian (dalam hal harta dan dunia), jangan memandangi yang ada di atas kalian, dengan demikian membuat kalian tidak mengukuri nikmat Allah." (HR. Muslim: 2963)

Jika seorang hamba memandang dunia ini sebagaimana yang diwasiatkan oleh Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam*, dia akan menilai bahwa dirinya lebih sehat dan lebih kaya walaupun dia miskin, dan akan hilang rasa gelisah dan kesedihannya, bahkan merasa lebih gembira dan berharap nikmat menjadi orang yang lebih baik.

8. Berusaha menghilangkan penyebab-penyebab yang menyedihkan hati.
9. Berdo'a sesuai yang diajarkan oleh Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam*:

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةٌ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا

مَعَاشِي وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي

كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلْ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ

"Ya Allah, perbaikilah agamaku yang ia merupakan pelindung urusanku, dan perbaikilah duniaku yang ia merupakan penghidupanku, dan perbaikilah akhiratku yang ia merupakan tempat kembaliku, dan jadikanlah hidupku ini bertambah baik, dan jadikanlah matiku penenang bagiku dari semua kejahatan." (HR. Muslim: 4897)

10. Memperkirakan kemungkinan terburuk yang akan menyimpannya, kemudian menguatkan diri untuk siap menerimanya.
11. Hendaknya memiliki jiwa optimis, tidak panik dan larut dalam bayangan buruk.
12. Hanya tawakkal kepada Allah dan berusaha menolak keraguan.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.... (QS. ath-Tholaq [65]: 3)

13. Menolak kejelekan dengan kebaikan, atau pandai di dalam bergaul.

Dari Abu Huroiroh *radhiyallahu 'anhu*, Rosululloh *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

لَا يَفْرُكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ

"Janganlah pria yang beriman membenci wanita yang beriman, jika dia membenci salah satu perangnya, niscaya dia menyenangnya dengan perangnya yang lain." (HR. Muslim: 2672)

Dalam hadits ini ada dua faedah: (1) Memberi penjelasan menyikapi istri, kerabat, dan teman, hendaknya dimaklumi bahwa manusia pasti memiliki aib atau kekurangan, jika engkau dapati hal ini upayakan tetap menjalin hubungan baik dengan dia dan engkau ke-ang kebaikannya, (2) Menghilangkan kegelisahan dan kegoncangan jiwa, agar hati tetap baik.

14. Ketika menghadapi perkara yang dibenci, segera ingatlah kenikmatan yang lain, baik kenikmatan *dien* ataupun dunia.
15. Perlu diketahui bahwa insan yang mengganggu dirimu dengan perkataan yang buruk tidaklah membahayakan dirimu, akan tetapi membahayakan mereka sendiri, kecuali bila kamu disibukkan seperti itu.
16. Ketahuilah bahwa hidupmu dikendalikan oleh hati dan pikiran. Jika semua tindakan engkau kembalikan kepada kemaslahatan *dien* dan dunia, maka hidupmu sejahtera.

17. Memantapkan jiwa hendaknya tidak demi mencari "terima kasih" atau imbalan dari siapapun melainkan dari Allah.

إِنَّمَا نُنْطَعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا

Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhoan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih. (QS. al-Insan [76]: 9)

18. Mengatasi masalah saat itu juga untuk kemudian berkonsentrasi terhadap masa depan.

19. Mendahulukan pekerjaan yang terpenting di antara yang penting.

(Dinukil dari *al-Wasa'ilul Mufidah lil Hayatis Sa'idah* 9-31)

Syaikh Muhammad bin Abdul Wahhab *rahimahullah* berkata: "Tiga kunci kebahagiaan: (1) Bersyukur bila memperoleh nikmat, (2) Bersabar ketika ditimpa musibah, (3) Beristighfar tatkala berbuat maksiat." (*al-Qowa'idul Arba'*: 1).