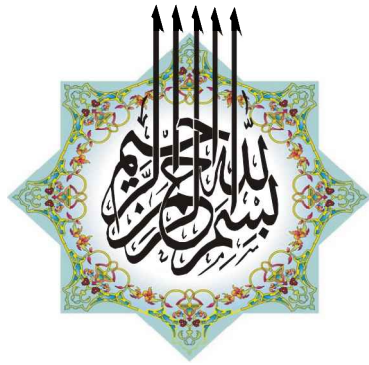


Jangan Bersedih!

Darul Wathan Team



Jangan
Bersedih!

Darul Wathan Team

*Jangan
Bersedih!*

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Tim Divisi Ilmiah Darul Wathan

Jangan bersedih / Tim Divisi Ilmiah Darul Wathan; Penerjemah,
Abdul Ghafur; Penyunting, Nurul Intan Pratiwi. --Jakarta; Qisthi Press, 2005
xii + 215 hal; 15,5 x 24

Judul Asli: *Lâ Tahzan wa Kun Muthma`innan*
ISBN: 979-3715-51-0

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1. Hidup keagamaan (Islam). | I. Judul. |
| II. Abdul Ghafur. | III. Nurul Intan Pratiwi. |

Edisi Indonesia : Jangan Bersedih

Penerjemah : H. Abdul Ghafur Lc.
Penyunting: Dra. Nurul Intan Pratiwi
Tata Letak: Tim Qisthi Press
Desain Sampul: Tim Qisthi Press

Penerbit : Qisthi Press
Anggota IKAPI
Jl. Melur Blok Z No. 7 Duren Sawit, Jakarta 13440
Telp.: (021) 8610159, 86606689
Fax.: (021) 86607003
E-mail: qisthipress@qisthipress.com
Website: www.qisthipress.com

Dilarang memperbanyak isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit
Hak Terjemahan Dilindungi Undang-undang
All Right reserved

Daftar Isi

- Menggapai Kebahagiaan—1
 - Pendahuluan—1*
 - Buku ini kami persembahkan kepada Anda sebagai,—3*
- Perkara Orang Mukmin Itu Mengagumkan!—4
- Bergembiralah, Orang yang Diuji!—5
- Pahala Orang yang Ditinggal Mati Anaknya—7
- Yang Kita Katakan Hanyalah yang Membuat Allah Ridha—8
- Pelajaran dari Seorang Perempuan—9
- Berbahagialah, Orang yang Kehilangan Penglihatannya—10
- Bahkan dalam Duri pun Ada Pahala —10
- Anggaplah Musibah Itu Ringan Maka Akan Terasa Ringan—12
- Apakah Dunia Mengabaikanmu?—13
- Hidup yang Menyenangkan—14
- Serahkan Segala Urusan kepada Allah, maka Hatimu Akan Tenram—18
- Nikmatnya Merana—19
- Buat Hatimu Damai Selalu!—21
- Bersama Kesulitan Pasti Ada Kemudahan—23
- Kesabaran Para Ulama—24
- Berapa Banyak Musibah yang Bermanfaat—25
- Jangan Risau—27
- Dunia Zaman Ini—32
- Mata Hati Orang Mukmin—33

- Kabar Gembira dari Wahyu—34
- Esensi Kebahagiaan—35
- Jangan Bersedih Karena Ditimpa Bencana—36
- Tanda bahagia—37
- Bersyukur atas Segala Nikmat—38*
- Bersabar atas Cobaan—38*
- Hikmah di Balik Cobaan—38*
- Terbukanya Pintu Taubat Itu Nikmat—40*
- Bagaimana Menjaga Emosi—42
- Bersikaplah Rileks—43
- Usahakan untuk Memahami Variabel Penyebabnya—44
- Terminal yang Cepat—44
- Berpikirlah Positif—46
- Jangan Bersedih, Karena Islam Masih Tetap Eksis—48
- Cara Mengobati Kesedihan dan Duka—49
- Siapa Orang yang Celaka Itu?—50
- Perihal Orang Bahagia—51
- Di Antara Petuah Orang-orang Bahagia—52
- Wanita yang Bahagia—53
- Dekati Orang-orang yang Bahagia, dan Kamu Akan Bahagia—54
- Menaklukkan Rasa Cemas—54
- Tetap Teguh Menghadapi Ujian—54
- Yang Lalu Biarlah Berlalu—55
- Menangis Karena Bahagia—56
- Jangan Sedih Jika Dizalimi—57
- Cerita Pemancing Ikan—59
- Menjadi Lebih Cemerlang dan Brilian—60
- Apa Saja Kebahagiaan Itu?—62
- Ketidaktahuan MakhluK—63
- Jangan Bersedih atas Kesenangan Dunia—64
- Kaidah-kaidah Penting untuk Kesehatan Jiwa —65
- Berbaik Sangka agar Bahagia—68
- Jangan Berputus Asa dari Rahmat Allah—69

- Jangan Bersedih, Karena Kenyamanan Itu Dekat—71
- Kebahagiaan Kaum Arif Bijaksana —73
- Terimalah Permohonan Maaf dan Jangan Mempermasalahkannya Lagi—76
- Kerjakan Apa yang Bisa Anda Kerjakan Sekarang —77
- Hai Wanita, Jangan Sedih, Karena Kelapangan Itu Dekat—80
- Makna di Balik Senyuman—81
- Di Balik Kematian, Ada Kebahagiaan—82
- Kebahagiaan Ulama—84
- Rahasia di Balik Kebahagiaan—85
- Kilauan Cahaya—86
- Musuh Kebahagiaan—87
- Wahai Bilal! Tentram Kami dengan Shalat—88
- Jangan Bersedih Jika Dihina Orang yang Tak Tahu Diri—90
- Saudaraku!—90
- Jangan Fanatik—91
- Semoga Allah Memberi Rahmat kepada Abu al-Hasan—95
- Pangkal Segala Kebajikan—96
- Maka, Bergembiralah—98
- Sebarkanlah Salam di Antara Kalian—101
- Bahagiakanlah Orang Lain, Maka Anda Akan Merasa Bahagia—103
- Jangan Tegang!—105
 1. *Penyakit jantung—105*
 2. *Merusak imunitas—105*
 3. *Merusak alat pencernaan—106*
 4. *Merapuhkan struktur tulang—106*
 5. *Penyakit kulit—106*
 6. *Berpengaruh pada tingkah laku —107*
- Biarkan Masa Depan Menghampiri Anda—107
- Ungkapan tentang Kebahagiaan—108
- Dialog dengan Kebahagiaan—110
- Beberapa Pesan untuk Mereka yang Bahagia—110
- Kehidupan Orang Bahagia—112

1. Bertakwa kepada Allah dan Bersyukurlah kepada-Nya—112
 2. Belajar dari Kehidupan—112
 3. Dermawan dan Menjaga Rahasia—113
 4. Malu untuk Meminta-minta—113
 5. Tidak Bergeming terhadap Perlakuan Orang yang Dengki dan Bermuka Dua—114
 6. Memilih Teman—115
 7. Antara Cinta dan Benci—115
 8. Berteman dengan Orang Baik—116
 9. Bersaudara dengan Orang yang Berwibawa dan Taat Beragama—116
 10. Akhlak yang Mulia—117
- Berbuat Baik kepada Orang Lain Itu Melapangkan Dada—118
 - Optimislah Selalu!—119
 - Jadikan Nabi s.a.w. Sebagai Teladan —122
 - Pemimpin Orang-orang yang Ridha—124
 - Jangan Berputus Asa—126
 - Apakah Anda Fanatik?—129
 - Mengobati Fanatik Buta—130
 - Isilah Kekosongan Anda dengan Aktivitas—131
 - Pahami Makna Hidup Anda! —132
 - Kebahagiaan Anda Terletak Pada Tujuan Anda Sendiri—133
 - Ringankalah Beban Derita Anda—133
 - Kenali Diri Anda Sendiri!—135
 - Suatu Nikmat yang Tidak Disyukuri—137
 - Terimalah Kehidupan Ini Apa Adanya—139
 - Jangan Bersedih!—140
 - Serahkan kepada Allah—142
 - Buah dari Tawakal—143
 - Tanda-tanda Orang Celaka—145
 - Rasakan, Allah Selalu Bersama Anda—145
 - Di mana Diri Kita terhadap Mereka?—146
 - Jutawan yang Mencari Kebahagiaan—147
 - Jangan Menghiraukan Berita Buruk—153

- Perhatikanlah Sekeliling Anda—154
- Jangan Ciptakan Perkara yang Bisa Mengganggu Hidupmu—154
- Ketahuilah Bahwa Bahagia Itu Hanya Ada pada Diri Anda —154
- Jadilah Seperti Lebah yang Memberi Manfaat kepada Orang lain—155
- Kebahagiaan Anda, Anda yang Menciptakan—155
- Berjuang Melawan Rasa Takut—156
- Jadilah Pembaru—157
- Jangan Jadi Orang yang Merana —157
- Lawanlah Sisi Negatif Diri Anda—157
- Telitilah Ucapan-ucapan Anda—157
- Hindari Kejahatan Itu dengan Cara yang Lebih Baik—158
- Buatlah Minuman yang Manis dari Jeruk—159
- Jangan Menangisi Sesuatu yang Fana—160
- Wahai Zat Maha Penyayang di Antara Para Penyayang—162
- Wahai Orang yang Bersedih Hati—163
- Hamba yang Dijaga oleh Tuhannya, Padahal Seorang Pemabuk—164
- Keutamaan Berdoa—165
- Kenikmatan Itu Tidak Bisa Diukur dengan Kenikmatan—169
- Kata-kata yang Bermanfaat dan Pesan-pesan yang Terhimpun—170
- Tur Hidayah dan Kebahagiaan—172
- Mendengar Azan dalam Mimpi—173
- Manisnya Iman—173
- Ambillah Madu Lebah, dan Jangan Hancurkan Sarangnya —174
- Pilihlah Ucapanmu—176
- Petunjuk Ilahi—178
- Kekayaan yang Hakiki—180
- Mulai Hari-harimu dengan Kasih Sayang—181
- Hormati Pendapat Orang Lain—182
- Sabar Itu Indah—183
- Keras Hati—184
- Esok Kita Saling Memaafkan—185
- Nasehat tentang Kebahagiaan—187
- Akui Saja Kesalahanmu!—188

- Renungan tentang Kesehatan Jiwa—190
- Cara Menjaga Kesehatan Jiwa—191
- Jangan Seperti Ular—192
- Tahan Amarahmu—194
- Perhatikan Alam Sekitar—195
- Ingatlah bahwa Allah Selalu Melihatmu—197
- Memelihara Pandangan adalah Kebahagiaan—198
- Jadilah Orang yang Sadar—199
- Renungkan Keindahan Alam—200
- Jangan Seperti Bunga Karang—200
- Lepaskan Kebiasaan-kebiasaan Buruk Itu—200
- Kamu Mampu Meraih Kebahagiaan—201
- Pertahankan Kebahagiaanmu—202
- Jauhi Mental Negatif—202
- Jangan Biarkan Diam Menempati Hatimu—202
- Jangan Mengumbar Teriakan—203
- Pilih Sahabat yang Membantu—203
- Bahagiakan Orang Lain, Niscaya Engkau Akan Bahagia—204
- Akuilah Kelebihan Orang Lain—204
- Senyum Kepahitan—205
- Kesadaran Seorang Pemuda—207
- Kesenangan (kenikmatan) Apa yang Hendak Engkau Cari?—208
- Tanyakan dan Praktekkan—210
- Catatan Kaki—212

Menggapai Kebahagiaan

Pendahuluan

Segala puji hanya pada Allah. Salam sejahtera tercurah bagi Nabi terakhir, Nabi kita Muhammad s.a.w., keluarganya, dan sahabatnya hingga akhir zaman.

Mereka mengatakan bahwa kita hidup di era kecemasan dan kekhawatiran:

- Era sakit jiwa yang menyebar dan merusak kehidupan manusia.
- Era yang penuh dengan kegelisahan, ketakutan, gangguan dan tekanan jiwa.
- Era menjamurnya wabah penyakit dan para dokter belum bisa menemukan obatnya.
- Era ketegangan dan tekanan dalam berbagai ragam.
- Era polusi yang membahayakan segala aspek kehidupan. Air, udara, laut, rumah, lingkungan global, makanan dan minuman, semuanya terkena polusi. Aparat pemerintah yang berwenang dalam masalah lingkungan hidup dan lembaga swadaya masyarakat berusaha untuk meminimalisasi bahaya polusi ini, namun polusi semakin banyak bahkan merajalela.
- Era kepadatan dan ledakan penduduk yang terancam oleh bencana alam dan kelaparan. Allah berfirman, *“Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).”* (QS. Ar-Rûm: 41)

- Pada level individu, manusia hidup dalam berbagai musibah; kehilangan kekasih tercinta, kerugian harta benda, kegagalan studi, kehilangan pekerjaan, mengidap penyakit kronis, kemiskinan, kehancuran rumah tangga, kerusakan perilaku anak, pembangkangan terhadap orangtua, pengkhianatan teman, dan musibah lain.
- Manusia hidup di tengah amukan gelombang dan badai kencang tanpa sampan dan dayungnya. Ia dihantam berulang kali. Apabila ia tahan dengan hantaman yang pertama, maka datang amukan yang kedua.
- Di zaman ini, manusia hidup dalam rasa gelisah dan cemas. Ia tidak tahu mengatasi angin topan yang datang di atas lahan yang subur dan gersang dari kehidupannya yang begitu lemah.
- Di zaman sekarang, manusia hidup penuh kecemasan dan kesedihan. Ia tidak tahu cara melawannya, karena tidak memiliki senjata untuk melawannya. Di zaman ini, manusia hidup bergelimang kesedihan, karena ia tidak tahu arah jalan menuju bahagia dan keliru memaknainya.

Kebahagiaan baginya adalah harta yang melimpah. Jika lenyap, maka ia hidup menderita.

Kebahagiaan menurutnya adalah menikmati kesenangan dan tenggelam dalam syahwat. Ia merasa menderita tanpa hal itu. Baginya kebahagiaan adalah bertamasya, bermain, berfoya-foya, dan pesta pora. Tanpa itu, ia akan hidup dalam penderitaan.

Menurutnya kebahagiaan terletak pada status sosial, kehormatan duniawi, dan pangkat. Jika hal itu hilang, ia merasa menderita.

Kebahagiaan baginya terletak pada syahwat yang besar dan hidup glamour. Tanpa itu, ia akan hidup menderita.

Menurutnya kebahagiaan terletak pada kesenangan hidup dan kekuatan fisik. Jika itu hilang, maka ia akan hidup menderita.

Menurutnya bahagia itu memiliki wanita cantik, rumah mewah, mobil mewah, dan anak. Jika semua itu pergi darinya, maka ia akan hidup menderita.

Semua hal itu memang membuat orang bahagia, tapi bukanlah kebahagiaan hakiki dan sempurna di mana orang akan hidup menderita tanpanya.

Dengan demikian, kami katakan pada orang miskin yang tidak memiliki harta, “Jangan sedih, karena kebahagiaan ada di depan Anda!”

- Kepada orang kaya yang tidak punya keturunan, kami katakan, “Jangan sedih, kebahagiaan ada di depan Anda!”
- Kepada suami yang ditakdirkan hidup dengan istri yang buruk perangainya, atau sebaliknya, “Jangan sedih, kebahagiaan ada di depan Anda!”
- Kepada penyandang cacat, “Jangan sedih, kebahagiaan bersama Anda!”
- Kepada orang yang kehilangan kedudukan sosial, pangkat, dan jabatan, kami katakan, “Jangan sedih, kebahagiaan ada di depan Anda!”
- Kepada pelajar yang gagal dalam studi, kami katakan, “Jangan sedih, kebahagiaan di depan Anda!”
- Kepada pedagang yang rugi, kami berkata, “Anda tidak usah sedih, karena kebahagiaan bersama Anda!”
- Kepada orang yang teraniaya dan diuji dengan orang yang tak kenal belas kasihan, kami katakan, “Jangan sedih, karena kebahagiaan ada di depan Anda!”
- Kepada orang yang kehilangan kekasih tercinta, kami katakan, “Anda tidak perlu sedih, kebahagiaan menyertai hidup Anda!”
- Kepada orang yang terpukul karena dikhianati oleh sahabatnya, kami katakan, “Jangan sedih, kebahagiaan bersama Anda!”

Buku ini kami persembahkan kepada Anda sebagai,

- teman bagi semua orang yang bersedih karena tertimpa musibah.
- harapan bagi setiap orang yang putus asa dari hidup bahagia dan tenang.
- dokter bagi orang yang sakit hati dan kecewa, serta jiwanya tenggelam dalam lautan kesedihan dan kemalangan.

- hiburan bagi semua orang yang murung karena ditinggal kekasih, harta, jabatan, atau kesehatan.
- pelipur lara bagi setiap orang yang diliputi putus asa, dirundung kesedihan, dihantui rasa takut, gelisah, dan gundah.
- buku yang mengembalikan harapan, diperuntukkan bagi jiwa yang mengira bahwa kesengsaraan adalah takdir yang sudah ditetapkan dan nasib yang sudah ditentukan. Buku ini melukiskan senyuman di bibir yang lupa bahwa suatu hari ia bisa tersenyum dan memupuk kepercayaan dalam hati yang dilanda keresahan dan dalam pikiran yang diselimuti oleh kegelisahan.

Kebenaran yang terkandung dalam buku ini semata-mata berasal dari Allah dan jika terdapat kekeliruan, hal itu berasal dari kami. Kami memohon kepada Allah semoga buku ini bermanfaat bagi setiap orang yang membacanya atau yang hanya sekadar melihat isinya. Semoga buku ini sebagai tanda keikhlasan dalam mencari ridha Allah. Sesungguhnya Ia Maha Mendengar doa yang ditujukan pada-Nya.

Perkara Orang Mukmin Itu Mengagumkan!

Dari Shuhaib r.a., ia berkata, Rasulullah s.a.w. bersabda,

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ
 أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا
 لَهُ

“Sungguh mengagumkan perkara orang beriman. Semua perkaranya itu baik. Yang demikian itu tidak akan terdapat pada seseorang, kecuali orang beriman. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, dan hal itu menjadi suatu kebaikan baginya. Jika ia ditimpa kesulitan, ia bersabar, dan hal itu menjadi suatu kebaikan baginya.”
(HR. Muslim)

Adakah orang yang seperti Anda, wahai orang beriman? Kebaikan ada pada Anda dalam segala hal dan berbagai perkara. Apabila Anda

bersyukur atas kesenangan yang Anda dapatkan, maka Allah akan menambahkan anugerah-Nya, sebagaimana firman-Nya, *“Sungguh jika kalian bersyukur, pasti Aku akan menambah (nikmat) kepada kalian.”* **(QS. Ibrahim: 7)**

Dan Allah memberikan pahala kepada orang-orang yang bersyukur, sebagaimana firman-Nya, *“Siapa menghendaki pahala akhirat, maka Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat. Dan Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.”* **(QS. Ali ‘Imrân: 145)**

Apabila Anda bersabar atas kesengsaraan yang menimpa Anda, maka Allah meringankannya dan mengangkat derajat Anda serta memberi Anda ganjaran pahala orang yang bersabar. Allah berfirman, *“Sesungguhnya Aku memberi balasan kepada mereka di hari ini, karena kesabaran mereka. Sesungguhnya mereka itulah orang-orang yang beruntung.”* **(QS. Al-Mu`minûn: 111)**

Mengapa Anda mesti bersedih, wahai orang beriman, sedang segala perkara yang Allah takdirkan pada Anda merupakan kebaikan, ganjaran, kejayaan, dan kemenangan? *“Sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keberuntungan yang besar.”* **(QS. Fushshilat: 35)**

Bergembiralah, Orang yang Diuji!

Sesungguhnya cobaan, musibah, dan segala hal yang menyedihkan, merupakan tanda kehidupan di dunia. Tiada hari yang terlewat tanpa terjadi sesuatu yang meresahkan manusia dan menyusahkannya. Seperti dalam sajak,

“Dirimu diciptakan dalam keadaan resah,
sedangkan engkau menghendakinya
terhindar dari kesedihan dan duka cita.”

Orang berakal adalah orang yang rela dan pasrah pada takdir. Kejangkelan dan protes tidak akan mengubah masalah sedikitpun, tapi

malah menambah penderitaan dan membuat Allah murka, sebagaimana sabda Nabi s.a.w.,

إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ
السَّخَطُ

“Sesungguhnya kualitas pahala terletak pada kualitas cobaan. Siapa rela, maka ia mendapatkan ridha (dari Allah) dan Siapa kecewa, maka ia mendapat murka (dari Allah).” (HR. Tirmidzi)

Kadang cobaan ini merupakan indikasi kebaikan bagi manusia, sebagaimana sabda Nabi s.a.w.,

مَنْ يُرَدُّ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِيبُ مِنْهُ

“Siapa dikehendaki oleh Allah mendapat kebaikan, maka ia akan ditimpakan musibah (sesaat).” (HR. Bukhari)

Dan beliau bersabda,

إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ خَيْرًا عَجَّلَ لَهُ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا

“Apabila Allah menghendaki kebaikan hamba-Nya, maka Ia mempercepat siksa baginya di dunia.” (HR. Tirmidzi)

Jadi, mengapa Anda mesti risau akan kebaikan yang akan datang kepada Anda? Mengapa Anda mesti bersedih, sedangkan pahala memanggil Anda? Seorang penyair berkata,

قَدْ يَنْعَمُ اللَّهُ بِالْبَلْوَى وَإِنْ عَظُمَتْ
وَيَيْتَلِي اللَّهُ بَعْضَ الْقَوْمِ بِالنَّعَمِ

“Kadang Tuhan memberi anugerah dalam bentuk cobaan, meskipun berat. Dan kadang Ia menguji sebagian kaum dengan anugerah.”

Pahala Orang yang Ditinggal Mati Anaknya

Di antara musibah yang paling berat menimpa manusia adalah kematian anak sang buah hati. Dalam kondisi seperti ini, ia merasa jiwanya telah direnggut dan hatinya dihancurkan. Dengan demikian, orang beriman mesti bersabar. Mengapa harus bersabar? Karena semua yang berasal dari Allah merupakan kebaikan baginya dan anaknya.

Ia tabah, karena ia tahu bahwa anak adalah titipan dari-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Pemilik titipan. Ia hanya menjaganya di dunia ini hingga ia serahkan kembali kepada Sang Pemilik.

Ia tegar, karena ia tahu bahwa duka cita dan penyesalan tidak ada gunanya dan tidak akan pernah bisa membuat anaknya kembali kepadanya. Nabi s.a.w. memberitahukan bahwa orang yang sudah mati akan diazab dalam kuburnya sebab diratapi.

Ia mesti sabar, karena ia berhasrat mendapatkan pahala orang-orang sabar. Dan dalam hal ini, pahala sabar adalah surga, seperti dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah s.a.w. bersabda, “Allah berfirman, *‘Tidaklah bagi hamba-Ku yang beriman mendapat ganjaran pahala dari-Ku apabila Aku mencabut nyawa kekasih setianya di dunia kemudian mengharapkan pahala tersebut, kecuali surga.’*” (HR. Bukhari) Dan dari Abu Sinan, “Aku menguburkan anakku Sinan, sementara Abu Thalhah al-Khaulani duduk di sisi kubur. Ketika aku mau pergi, ia menarik tanganku lalu berkata, “Maukah kau kuberitahukan berita gembira wahai Abu Sinan?” Aku menjawab, “Baiklah.” Ia berkata, “Adh-Dhahhak ibn Abdurrahman ibn `Arzab menceritakan padaku, dari Abu Musa al-Asy`ari bahwa Rasulullah s.a.w. bersabda, “Apabila anak hamba Allah meninggal dunia, maka Allah berfirman pada malaikat pencabut nyawa, “Betulkah engkau telah mencabut (nyawa) anak hamba-Ku? Malaikat menjawab, “Betul.” Lalu Allah berfirman, “Benarkah engkau telah mencabut (nyawa) buah hatinya?” Malaikat menjawab, “Benar.” Lalu Allah berfirman, “Apa yang dikatakan oleh hamba-Ku?” Malaikat menjawab, “Ya memuji Engkau dan mengucapkan, *‘Innâ lillâhi wa innâ ilaihi râji`ûn’*.” Lalu Allah berfirman, “Untuk hamba-Ku ini, bangunkan sebuah istana di surga dan namakan dengan *bait al-ḥamdi* (rumah terpuji).” (HR. Tirmidzi dan dinilai hasan oleh al-Albani)

Yang Kita Katakan Hanyalah yang Membuat Allah Ridha

Kami tidak mengatakan, “Jangan bersedih atas kematian anak, ibu, ayah, suami, atau saudara Anda.” Boleh-boleh saja Anda bersedih, menangis namun tidak harus meratapinya. Nabi s.a.w. sendiri, yang paling banyak ridhanya, adalah orang yang paling banyak menangis ketika anaknya, Ibrahim, meninggal dunia. Katanya,

تَدْمَعُ الْعَيْنُ وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي رَبَّنَا وَاللَّهِ إِنَّا
بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ

“Air mata mengalir, hati berduka, dan kami hanya bisa berkata ‘Semoga kejadian ini membuat Allah ridha, dan kami sungguh sedih dengan kepergianmu, wahai Ibrahim.’” (HR. Bukhari Muslim)

Ketika cucunya meninggal dunia, kedua matanya pun sembab. Dan sepertinya Sa‘ad ibn Ubadah heran Rasulullah s.a.w. menangis sedangkan beliau seorang Nabi, lalu ia bertanya, “Apakah gerangan yang menimpamu wahai Rasulullah? Beliau menjawab, “*Inilah kasih sayang yang Allah tanamkan dalam hati hamba-hamba-Nya. Sesungguhnya Allah mengasihi para hamba-Nya yang pengasih.*” (HR. Bukhari Muslim)

Menangis dan bersedih atas orang yang sudah mati itu boleh-boleh saja; dan tidak mengurangi pahala selama tidak mengeluarkan kata-kata atau tindakan yang membuat Allah murka, atau justru tidak mengucapakan dan melakukan sesuatu yang disukai Allah tersebut.¹

Hal ini membuat seorang sufi bingung, hingga ia tidak bisa membedakan antara dua hal—yaitu kasih sayang terhadap anak dan ridha dengan Allah—hingga akhirnya ia justru tertawa di hari kematian anaknya. Ketika ditanya, “Mengapa engkau tertawa dalam situasi seperti ini?” Ia menjawab, “Sesungguhnya Allah menentukannya dengan takdir, hingga aku menyukai diriku ridha dengan takdir-Nya.”

Sikap seperti ini, membuat sekelompok ulama dan kaum sufi bingung. Mereka mengatakan, bagaimana Rasulullah s.a.w. menangis di hari

kematian anaknya, padahal dia adalah makhluk yang paling diridhai. Dan anggapan diridhai tersebut telah membuat tokoh sufi dalam contoh kita kali ini tertawa di hari kematian anaknya.

Ibnu Taimiyyah menegaskan bahwa “tuntunan Nabi kita Muhammad s.a.w. lebih sempurna daripada tuntunan sufi tersebut. Rasulullah s.a.w. betul-betul menunjukkan sikap penghambaan yang sebenarnya, sehingga hatinya menjadi begitu terbuka untuk berbuat demi keridhaan Allah dan untuk menyayangi serta memberikan kasih sayangnya kepada anak. Dengan sikap hati seperti itu, ia selalu berterima kasih kepada Allah dan menerima semua ketentuan Allah; ia bisa menangis karena haru dan iba. Kepekaan hati itu membuatnya mudah menangis, sedangkan penghambaan dan besarnya rasa cinta kepada Allah membuatnya selalu menerima dan berterima kasih. Berbeda dengan tokoh sufi ini, yang tidak bisa menampung kedua hal ini, yang tidak bisa menerima dan menerapkan keduanya. Penghambaan untuk bisa *menerima* kemudian menutup pintu bagi penghambaan untuk *mengiba dan mengasihi*.”²

Pelajaran dari Seorang Perempuan

Dari ‘Atha ibn Abu Rabah, Ibnu Abbas r.a. berkata kepadaku, “Maukah kau kutunjukkan seorang perempuan penghuni surga?” Aku menjawab, “Tentu saja.” Ia berkata, “Perempuan hitam ini mendatangi Nabi s.a.w., lalu berkata, ‘Aku menderita ayan, dan aku takut penyakitku ini diketahui orang lain. Tolong mohonkan kepada Allah untukku.’ Beliau berkata, ‘Jika mau, engkau cukup bersabar, dan engkau akan mendapat surga. Dan jika mau pula, aku akan memohon kepada Allah agar menyembuhkanmu.’ Perempuan itu menyatakan, ‘Aku pilih bersabar.’ Tapi kemudian ia berkata lagi, ‘Aku takut penyakitku ini diketahui orang. Tolong mohonkan kepada Allah agar tidak diketahui orang.’ Dan beliau pun mendoakannya.” **(HR. Bukhari Muslim)**

Dialah sosok perempuan yang kuat menerima cobaan, bersabar atas penyakit epilepsi yang menyimpannya, dan bisa melihat kenyataan di balik kehidupannya dengan mata hatinya, bahkan arti di balik kematian, hingga ia rindu akan surga yang luasnya seluas langit dan bumi, yang “... buahnya tak henti-henti sedang naungannya (demikian pula). Itulah tempat kesudahan orang-orang yang bertakwa.” **(QS. Ar-Ra`d: 35)**

Kebahagiaan apalagi yang diinginkan perempuan tersebut dalam hidupnya sedangkan ia menyadari bahwa ia termasuk salah satu penghuni surga? Kenikmatan apalagi yang lebih baik dari kenikmatan surga, yang “... *tidak pernah terlihat oleh mata, tidak pernah terdengar oleh telinga, dan tidak pernah terbayangkan oleh hati manusia.*”

Berbahagiaalah, Orang yang Kehilangan Penglihatannya

Kehilangan penglihatan merupakan cobaan yang amat besar. Orang yang dulunya bisa melihat kemudian buta, maka penderitaan yang dirasakannya lebih berat daripada orang yang buta sejak lahir. Karena beratnya penderitaan inilah Nabi s.a.w. menghibur mereka dengan janji surga.

إِنَّ اللَّهَ قَالَ إِذَا ابْتَلَيْتُ عَبْدِي بِحَبِيئَتِهِ فَصَبْرٌ عَوَّضْتُهُ مِنْهُمَا الْجَنَّةَ

“*Sesungguhnya Allah berfirman, ‘Apabila Aku menguji hamba-Ku dengan (menghilangkan) kedua (mata) kesayangannya kemudian ia bersabar, maka Aku akan mengganti kedua (mata)nya dengan surga.’*” **(HR. Bukhari)**

Wahai orang yang kehilangan penglihatan kedua matanya, berbahagialah dengan janji surga. Wahai orang yang tidak bisa merasakan nikmatnya melihat, kemudian bersabar, maka berbahagialah, karena Allah akan memberikan cahaya (untuk melihat) dalam hati, dalam dada, dan seluruh organ tubuh Anda.

Jika Allah mengambil dari kedua matakmu cahayanya
Maka dalam hati dan sanubariku ada cahaya

Bahkan dalam Duri pun Ada Pahala

Sesungguhnya anugerah Allah itu luas, ganjaran-Nya besar, dan pahala-Nya berlimpah. Manusia hanya bisa bersyukur dalam keadaan senang, dan bersabar dalam keadaan susah, sambil menunggu

keringanan dari Tuhan Penguasa bumi dan langit. Nabi s.a.w. bersabda, *“Setiap orang muslim ditimpa kesulitan, rasa sakit, kesedihan, kejahatan dan penderitaan, bahkan duri yang menusuknya, maka pasti Allah mengampuni dosa-dosanya.”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Alangkah bahagianya umat Islam dengan agama yang agung ini, yang banyak *memberi* kepada para pemeluknya, dan selalu memberikan limpahan kemurahan dan anugerah-Nya setiap pagi dan sore.

Kesukaran dan kesulitan adalah pahala bagi seorang muslim; sakit adalah pahala; kemalangan dan kemelaratan adalah pahala. Kesedihan dan penderitaan adalah pahala; bahkan duri yang menusuk kaki atau tangannya pun akan berbuah pahala. Seorang penyair berkata,

Seseorang pasti mendapat kesulitan dan kesenangan
Pasti ada bahagia juga lara yang menghampirinya,
Dan Allah meminta darinya agar mensyukuri nikmat-Nya
Selama ia medapatkannya, sedangkan ia bersabar dalam ujian
Maka tidaklah atas kesukaran di mana masa masih tetap ada
Dan tidak pula atas kenikmatan yang tetap ada pada masa

Ibnu Mas’ud menemui Nabi s.a.w. yang sedang demam tinggi, seraya bertanya, “Wahai Rasulullah, engkau sakit keras?” Beliau menimpali, “Ya, aku demam, yang setara dengan sakit yang dirasakan oleh dua orang di antara kalian.” Ibnu Mas’ud bertanya, “Kalau begitu, engkau mendapat dua pahala?” Nabi s.a.w. berkata, “Betul, seperti itulah. Setiap orang muslim yang tertusuk duri atau yang lebih berbahaya dari itu maka Allah pasti akan menghapus kesalahannya dan menggugurkan dosa-dosanya, seperti pohon menggugurkan daunnya.” (HR. Bukhari Muslim)

Sabar yang indah, alangkah cepatnya keringanan itu
Siapa yang mempercayai Allah dalam segala urusannya, ia selamat
Siapa yang takut pada Allah, ia tidak akan menderita
Siapa yang berharap pada-Nya, Ia selalu ada di manapun di harap

Anggaplah Musibah Itu Ringan Maka Akan Terasa Ringan

Jangan lihat musibah yang menimpa Anda itu yang terbesar. Lihatlah musibah yang menimpa orang lain, maka Anda akan sadar bahwa yang menimpa Anda itu hanya setetes air di lautan dibandingkan dengan yang menimpa mereka, jadi bila tangan Anda keseleo, maka lihatlah betapa menderitanya orang yang sudah putus tangannya; bila harta Anda ludes, maka lihatlah betapa menderitanya orang yang belum makan dan mencari untuk keluarganya; bila Anda jatuh sakit selama satu atau dua bulan, maka lihatlah betapa menderitanya orang yang terus-menerus sakit; bila Anda kehilangan salah seorang anak Anda, maka lihatlah betapa menderitanya orang yang kehilangan seluruh anak dan keluarganya dalam sebuah peristiwa atau kecelakaan. Bila Anda sudah bisa melakukan seperti, maka Anda akan menyadari ternyata ada orang yang lebih kuat imannya dan lebih besar sikap menerimanya dibanding Anda. Kesadaran itu, selanjutnya, akan mendorong Anda untuk mengikuti mereka, agar Anda memperoleh pahala seperti yang mereka peroleh, dan mencapai kedudukan seperti yang mereka capai.

Tirulah jika kamu semua seperti mereka
Sesungguhnya meniru lelaki seperti mereka
adalah suatu kemenangan

Ibnul Jauzi mengatakan, “Siapa mendapat cobaan, lalu ingin lepas darinya, maka ia harus menganggap bahwa cobaan itu tidak lebih dari sekedar kecelakaan ringan, harus membayangkan pahala yang akan didapatkannya, dan harus mengandaikan musibah yang lebih besar lagi, maka ia akan mendapat keuntungan dari sikap Anda ini. Bayangkan bahwa cobaan itu akan segera hilang!” Kalau bukan karena pedihnya penderitaan, maka orang tidak akan pernah mengharapakan saat-saat yang menyenangkan. Satu hal yang perlu diketahui bahwa penderitaan itu bagaikan waktu bertamu. Gunakan waktu yang singkat itu untuk mencari yang harus dicari, karena waktu bertamu itu sangat singkat. Sungguh bahagianya jika dalam waktu yang singkat itu ia dikenang, disambut dengan hangat, dan dipuji sebagai tamu istimewa.

Demikian halnya dengan orang mukmin yang dalam kesusahan, ia harus memanfaatkan waktu, mawas diri, dan menjaga seluruh anggota tubuhnya, agar tidak telanjur salah bicara atau mengungkapkan kejangkelan di hati, sehingga ketika “fajar” ganjaran pahala telah menyingsing tiba-tiba datang “malam” cobaan menyelimuti; ketika si pejalan malam itu mampu menempuh gelapnya malam hingga pagi tiba, ia akan dipuji, dan ketika “mentari” balasan terbit, ia telah sampai ke tempat yang aman.”³

Apakah Dunia Mengabaikanmu?

Kepada orang yang kesulitan karena tak punya dan tidak kreatif, jangan bersedih; apakah Anda merasa dicampakkan oleh dunia? Bukankah Anda makan seperti juga orang-orang yang kaya, dan minum seperti mereka juga. Apakah yang Anda dan mereka makan dan minum tidak sama-sama menjadi tinja dan air kencing? Lantas apa istimewanya makanan mereka dibandingkan makanan Anda, atau minuman mereka dengan minuman Anda? Lalu untuk apa bersedih? Bukankah Anda tidur seperti juga mereka, bangun seperti juga mereka? Apa bedanya Anda yang tidur di atas tikar dengan orang kaya yang tidur di atas kasur empuk, padahal tidur di atas tikar lebih sehat daripada di atas kasur yang empuk. Jadi mengapa bersedih? Apabila Anda sakit, dan hanya punya sekeping uang, maka Allah akan menyembuhkannya dengan kemiskinan, kebutuhan, dan kepasrahan Anda di hadapan-Nya; padahal orang-orang kaya itu harus membayar jutaan dan bahkan ratusan juta untuk itu, namun belum ada jaminan sembuh. Lantas, mengapa bersedih? Anda bebas makan dan minum apa saja, dan tubuh Anda bebas mengonsumsi makanan dan minuman apa saja; padahal banyak dari orang kaya itu hanya makan makanan tertentu yang menyehatkan diri mereka saja, karena tubuh mereka hanya bisa menerima yang seperti itu. Jadi, mengapa harus bersedih?

Di hari kiamat kelak, orang mukmin yang miskin tidak akan ingat kemelaratan, perihnya perut, haus yang berlebihan, dan susahnya untuk berpakaian layak. Dan, orang durhaka yang kaya juga akan lupa terhadap kekayaan, kemewahan, keduniaan, keinginan, kenikmatan, harta benda

yang melimpah, kemegahan, makanan yang lezat, para pembantu, rumah istana. dan mobil mewahnya.

Ketika sudah di surga, orang mukmin akan lupa segala kesukaran, kesengsaraan, dan kemelaratan yang pernah mereka alami; dan ketika sudah di neraka, orang yang durhaka akan lupa segala kesenangan dan kenikmatan yang pernah mereka enyam di dunia. Jadi mengapa harus bersedih?

Nabi s.a.w. bersabda, “Kelak di akhirat, penghuni neraka yang hidup serba nikmat ketika di dunia, akan dibenamkan ke dalam api, kemudian ditanyakan kepadanya, ‘Hai anak Adam, apakah engkau merasakan kesenangan dan apakah engkau merasakan kenikmatan?’ Ia menjawab, ‘Tidak, demi Allah, wahai Tuhanku.’ Kemudian dihadapkan pula penduduk surga yang hidup di dunia serba kesusahan, lalu ditanyakan kepadanya, ‘Wahai anak Adam, apakah engkau merasakan kesengsaraan dan apakah engkau merasakan kesusahan?’ Lalu ia menjawab, ‘Tidak, demi Allah, wahai Tuhanku. Aku tidak pernah sengsara dan tidak pula melarat’.” **(H.R. Muslim)**

Saudaraku tercinta, jangan bersedih! Di sisi Allah, dunia dengan segala isinya tidak bernilai walaupun dibandingkan dengan selempang sayap seekor nyamuk. Kalah saja, menurut Allah, punya nilai, walaupun sebesar sayap nyamuk, maka Allah tidak akan memberi minum kepada orang yang kafir kepada-Nya.

Jangan bersedih, dunia ini adalah penjara bagi orang yang beriman dan surga bagi orang yang kafir.

Jangan bersedih, dunia ini adalah bayangan nisbi dan mimpi yang akan segera berakhir.

Jangan bersedih, dunia ini hanya tempat singgah dan menyeberang yang tidak untuk tinggal.

Hidup yang Menyenangkan

Bagaimana kita bisa hidup senang? Bagaimana kita mendapatkan kebahagiaan di dunia? Bagaimana kita bisa merasa senang, bahagia, tenang, dan damai? Jika Anda lontarkan beberapa pertanyaan ini kepada sebagian besar umat manusia, mereka akan menjawab,

“Dengan harta. Dengan harta, engkau akan bisa menikmati hidup; dengan harta, engkau akan bahagia dan hidup dalam kesenangan dan kedamaian.” Aku bersumpah, ini bukan jawaban yang benar.

Harta tidak bisa menciptakan kebahagiaan dan ketentraman. Bahkan banyak orang menderita, sengsara, dan binasa karena harta. Allah berfirman, *“Sesungguhnya Qarun adalah termasuk kaum Musa, maka ia berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (Ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya, “Janganlah kamu terlalu bangga; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri.” Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan kebahagiaanmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” Qarun berkata, “Sesungguhnya aku hanya diberi harta itu, karena ilmu yang ada padaku.” Dan apakah ia tidak mengetahui, bahwasanya Allah sungguh telah membinasakan umat-umat sebelumnya yang lebih kuat daripadanya, dan lebih kuat daripadanya, dan lebih banyak mengumpulkan harta? Dan tidaklah perlu ditanya kepada orang-orang yang berdosa itu, tentang dosa-dosa mereka. Maka keluarlah Qarun kepada kaumnya dalam kemegahannya. Berkatalah orang-orang yang menghendaki kehidupan dunia, “Moga-moga kiranya kita mempunyai seperti apa yang telah diberikan kepada Qarun; sesungguhnya ia benar-benar mempunyai keberuntungan yang besar. Berkatalah orang-orang yang dianugerahi ilmu, “Kecelakaan yang besarlah bagimu, pahala Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal soleh, dan tidak diperoleh pahala itu, kecuali oleh orang-orang yang sabar.” Maka Kami benamkanlah Qarun beserta rumahnya ke dalam bumi. Maka tidak ada baginya suatu golonganpun yang menolongnya terhadap azab Allah, dan tiadalah ia termasuk orang-orang (yang dapat) membela (dirinya). Dan jadilah orang-orang yang kemarin mencita-citakan kedudukan Qarun itu, berkata, “Aduhai, benarlah Allah melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dari hamba-hamba-Nya dan menyempitkannya;*

kalau Allah tidak melimpahkan karunia-Nya atas kita benar-benar Dia telah membenarkan kita (pula). Aduhai benarlah, tidak beruntung orang-orang yang mengingkari (nikmat Allah).” Negeri akhirat itu, Kami jadikan untuk orang-orang yang tidak ingin menyombongkan diri dan berbuat kerusakan di (muka bumi). Dan kesudahan (yang baik) itu adalah bagi orang-orang yang bertakwa.” (QS. Al-Qashash: 76-83)

Harta adalah penyebab hancurnya Qarun; harta juga penyebab hancurnya semua orang yang dengan hartanya menjadi sombong, angkuh, congkak, dan kufur atas nikmat Allah. Banyak orang yang tadinya bahagia dan tentram hatinya saat mereka miskin; ketika hartanya bertambah, semakin banyak usahanya, dan semakin luas pergaulannya, maka semakin menyita waktu dan kegiatannya. Akibatnya, ketentraman, kesejahteraan, dan kebahagiaan yang sebelumnya ada kini hilang karena ia telah menjadi budak harta.

Kehidupan yang tentram dan kebahagiaan hakiki terletak pada keimanan dan amal saleh. Hanya dua hal ini.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً
طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾
[النحل: ٩٧]

“Siapa 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: 97)

Orang yang beriman dan beramal saleh itu sebenarnya orang yang bahagia dan betul-betul beruntung dengan kondisi bagaimanapun ia hidup. Ia termasuk orang yang tidak pernah merasa takut dan tidak pula bersedih. Jika Allah menjadikannya kaya maka ia bahagia dengan hartanya, ia membelanjakannya di jalan yang diridhai Tuhannya, dengannya ia menyembah Tuhannya, menunaikan hak dan melaksanakan

kewajibannya, dan akhirnya ia termasuk orang yang meninggalkan dunia ini dengan pahala yang melimpah.

Dalam keadaan miskin, seorang hamba Allah akan selalu memohon dan bersyukur karena telah dijauhkan dari harta yang mungkin akan menyita semua kebebasannya. Tapi, ia bersabar, tabah, dan menerima yang sedikit itu.

Dan ketika badannya sehat dan tidak aral yang menghalangi, ia memanfaatkan itu untuk mengabdikan dan beribadah kepada tuan dan Penciptanya itu; ia melakukan semua ketaatan, berusaha untuk beribadah sebaik mungkin, dan menghimpunkan semua amal kebaikan, dengan mengandaikan bahwa ia adalah yang memiliki dunia ini dan bisa mendapatkan semuanya. Nabi s.a.w. bersabda,

مَنْ أَصْبَحَ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا
حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَدَافِيرِهَا

“Barangsiapa merasa tenang dalam tempat tinggalnya, badannya yang sehat, dan punya cadangan makanan untuk hari itu, maka ia seperti telah mendapatkan dunia dengan segala isinya.” (HR. Tirmidzi)

Kalaupun sakit, ia menerimanya sebagai sesuatu yang telah diberikan oleh Allah. Dengan sikap hati seperti itu, maka sakitnya menjadi pengampunan, pencucian, dan pembersihan dosa-dosanya.

Kehidupan orang beriman itu positif, bahagia maupun sengsara, sehat maupun sakit, kaya maupun miskin, makmur maupun melarat, susah maupun senang. Karena, dalam kondisi apapun, ia beribadah kepada Allah, menerima takdir-Nya, pasrah terhadap ketentuan-Nya, selalu berharap ganjaran dari Tuhannya, bertawakal kepada-Nya, hidup di antara bersyukur dan bersabar, menjalani ketentuan-Nya, dan menyadari bahwa yang dipikirkan untuknya lebih baik daripada pilihannya sendiri. Karena itu, orang yang saleh berkata, “Umurku empat puluh tahun, dan selama itu tidak pernah menolak ketentuan Allah.” Dengan kata lain, “Demi Allah, aku tidak mempermasalahkan dengan

keadaan seperti apa aku hidup. Jika senang maka syukur menyertaiku dan jika susah maka kesabaran bersamaku.”

Serahkan Segala Urusan kepada Allah, maka Hatimu Akan Tenram

Orang-orang dulu mengatakan, “Angin datang dari arah yang berlawanan dengan tujuan kapal”, dan ini betul. Tidak semua keinginan manusia bisa didapat dan tidak semua yang tidak disukai itu keliru. Saat orang ingin sehat yang datang malah sakit, saat ingin kaya yang terjadi malah jatuh miskin; saat ingin sukses ternyata gagal, saat ingin kedamaian nyatanya malah datang takut dan gelisah. Yang pasti, semua itu adalah takdir dan ketentuan dari Allah yang harus diserahkan pada-Nya. Manusia harus berupaya yang kuat untuk menghadapi ketentuan Allah dengan kemampuan yang dimiliki, seperti orang lapar dan haus harus menghadapi rasa lapar dan hausnya dengan makan dan minum. Atau orang yang tidak memiliki pakaian harus dihadapi dengan mengenakan pakaian. Orang yang miskin harus menghadapi kemiskinannya dengan bekerja, berusaha keras, dan berjuang. Orang sakit harus menghadapi penyakitnya dengan berdoa dan berobat dengan obat yang bermanfaat. Dalam kondisi begitu, orang mukmin menyerahkan perkaranya pada ketentuan Allah, ridha dengan takdir-Nya. Ia tahu bahwa di balik itu semua mengandung hikmah yang besar yang kadang tidak bisa dinalar oleh akal.

Saudaraku!

Menjauhlah dari kesusahanmu

Dan percayakan semua perkara pada takdir

Nikmatilah kedamaian yang panjang

Maka kedamaian itu akan menghiburmu dari peristiwa yang telah berlalu

Barangkali kesempitan menjadi lapang

Dan kelapangan bisa jadi sempit

Berapa banyak perkara yang menjengkelkan

Bagimu ridha pada kesudahannya

Allah selalu berbuat apa yang dikehendaki-Nya

Maka janganlah kamu menjadi orang yang menentang

Nikmatnya Merana

Ibnu Taimiyyah berkata, “Banyak orang yang tahu bahwa kenikmatan itu sebatas kelezatan dunia. Seperti kata seorang ulama salaf, “Siapa merasakan kenikmatan hanya terletak pada makanan atau minumannya, maka ilmunya sedikit dan penderitaannya telah tiba.”

Di antara manusia ada yang memandang bahwa kenikmatan terletak pada harta yang terkumpul dan berlimpah ruah. Mereka termasuk jenis orang yang kufur nikmat, yang memandang hal tersebut sebagai kenikmatan. Derajat tertinggi manusia yang memandang kenikmatan terletak pada iman dan amal salehnya. Namun ia tidak memandang demikian, dan usaha keras dengan iman dan amal tersebut merupakan nikmat, bahkan ia berpandangan bahwa hal-hal yang menyebabkan nikmat itu hilang disebut musibah.

Orang yang memandang hal tersebut sebagai nikmat, di antara mereka ada yang hanya memandang kenikmatan itu bersama kedamaian dan keuntungan. Jika ia terluka atau beberapa orang anaknya terbunuh atau hartanya lenyap, ia menganggapnya sebagai musibah, bukan nikmat. Alasan mereka semua bahwa nikmat adalah apa yang dinikmati oleh seseorang. Pemahaman ini menyengsarakan jiwa. Ini bukan nikmat, tapi malah musibah.

Memang penderitaan termasuk musibah dilihat dari derita yang dirasakan ketika mendapat cobaan. Karena itu diperintahkan bersabar atas cobaan tersebut, tapi tidak bisa ditiadakan antara sesuatu yang dianggap musibah dengan yang dianggap nikmat.

Dilihat dari segi penderitaan yang dialami, maka itu cobaan. Tapi dilihat dari segi rahmat yang didapatkan maka itu nikmat. Hal ini dikarenakan apabila dikatakan cobaan tersebut menghapus kesalahan dosa dan diberi pahala karena bersabar atas cobaan tersebut, maka menjadi nikmat. Ilustrasinya seperti orang sakit minum obat pahit. Obat itu sebagai ujian dilihat dari rasa pahitnya, dan ia menjadi nikmat dilihat dari fungsinya untuk menyembuhkan penyakitnya. Bahaya yang terendah itu apabila bahaya yang lebih besar lenyap, maka menjadi nikmat.

Orang yang memanfaatkan nikmat Allah dalam kemaksiatan, sebenarnya berbahaya. Karena nikmat itu membawanya pada

penderitaan yang lebih besar daripada kenikmatannya. Seperti orang minum madu yang beracun, bahaya racunnya lebih besar daripada manisnya madu. *Wallâhu a'lam.*⁴

Dari sinilah, sebagian ulama salaf terdahulu tidak pernah berduka jika cobaan menimpa mereka, karena mereka sudah tahu di balik cobaan terdapat pahala. Mereka menganggap sebagai suatu nikmat yang datang dari Allah untuk mereka.

- Diriwayatkan dari 'Uqbah, bahwa anaknya yang bernama Yahya meninggal dunia, saat ia turun ke makam anaknya, ada seorang lelaki berkata padanya, “Demi Allah, jika untuk komandan tentara maka berharaplah pahala pada Allah”. Lalu 'Uqbah berkomentar, “Apa yang menghalangiku untuk mengharap pahala dari-Nya?, Dulu ia (anaknya) merupakan perhiasan kehidupan dunia, sedangkan hari ini ia termasuk amalan yang kekal lagi saleh.”
- Diriwayatkan dari Tsabit, ia berkata, “Abdullah ibn Mutharrif meninggal dunia, lalu ayahnya, Mutharrif keluar menghadap kaumnya dengan mengenakan pakaian yang bagus dan telah diberi wewangian, mereka jadi marah, sambil berkata, “Abdullah telah meninggal dan kau malah keluar dengan memakai baju yang diberi minyak wangi begini?” Ia menjawab, “Apakah aku menyerah dengan cobaan ini, sedangkan Allah menjanjikan aku dengan beberapa perkara, masing-masing dari perkara tersebut lebih aku sukai daripada dunia seluruhnya. Allah berfirman,

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾
أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ
الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ [البقرة: ١٥٦-١٥٧]

“(Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengatakan, ‘Sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nyalah kita kembali.’” (QS. Al-Baqarah: 156-157) Apakah aku harus menyerah dengan cobaan ini?”

- Diriwayatkan dari Suhail ibn Hanzhaliyyah al-Anshari yang tidak dikaruniai anak, ia berkata, “Aku dikaruniai anak yang telah meninggal dunia lalu aku mengharap ridha Allah, niscaya lebih aku sukai daripada dunia seisinya.” Ibnu Hanzhaliyyah ini termasuk sahabat yang ikut berbai`at pada Nabi s.a.w. di bawah pohon.
- Diriwayatkan dari Tsabit al-Bannani bahwa Shilah ibn Asyim berlaga di medan perang bersama anaknya. Lalu ia berpesan pada anaknya, “Wahai anakku! Majulah berperang hingga aku mengharap ridha Allah dari dirimu.” Lalu anaknya dibawa ikut serta dan berperang hingga ia terbunuh, kemudian ayahnya maju berperang hingga ia pun juga terbunuh. Lalu para wanita berkumpul (mengunjungi rumahnya), hingga istrinya Mu’adzah al-’Adawiyyah berdiri lalu berkata di depan mereka, “Selamat datang, jika kalian datang untuk memberi ucapan selamat maka dengan senang hati kupersilakan. Tapi jika kalian datang karena selain hal itu, maka silakan pulang.”

Buat Hatimu Damai Selalu!

Telah dikatakan bahwa manusia yang paling panjang umur, paling bahagia hidup, dan paling tenang hati adalah mereka yang damai hatinya, bersih jiwanya, dan suci batinnya. Mereka tidak dengki dan tidak dendam pada siapapun. Mereka tidur nyenyak tanpa ada rasa sedih dan gelisah. Sedangkan orang lain malah sulit tidur, karena hati mereka penuh dengan kecurangan, dengki, dan iri hati, hingga hati mereka ‘terbakar’. Bagaimana mereka bisa tenang dan tidur nyenyak?

Diriwayatkan dari Anas ibn Malik r.a., ia berkata, “Ketika kami duduk bersama Rasulullah s.a.w., bersabdanya, “Seorang lelaki penghuni surga akan muncul pada kalian sebentar lagi”, lalu muncul seorang lelaki dari kaum Anshar terlihat air wudhu berjatuhan dari jengggotnya. Kedua sandalnya ditenteng dengan tangan kirinya. Keesokan harinya Nabi s.a.w. bersabda seperti itu lagi. Lalu lelaki tersebut datang seperti waktu pertama. Di hari yang ketiga Nabi s.a.w. bersabda lagi seperti sabdanya yang pertama, lalu lelaki tersebut muncul seperti pertama kalinya. Ketika Nabi s.a.w. bangkit berdiri, Abdullah bin Amr bin Ash

menyusul lelaki tersebut, dan berkata, “Sesungguhnya aku berselisih dengan ayahku hingga aku bersumpah tidak akan masuk ke rumahnya selama tiga hari, jika menurut engkau aku boleh menginap di rumahmu hingga lewat tiga hari, maka aku menginap.” Lelaki tersebut berkata, “Baiklah.”

Anas berkata, Abdullah bercerita bahwa ia menginap tiga malam bersama lelaki tersebut, namun ia sama sekali tidak melihatnya mengerjakan shalat malam. Hanya saja apabila ia melepas pakaiannya dan pergi tidur, ia menyebut Allah dan mengucapkan takbir hingga ia menunaikan shalat Subuh. Abdullah berkata, “Aku hanya mendengar lelaki itu mengucapkan kata-kata yang baik.”

Ketika tiga malam sudah berlalu, dan aku hampir meremehkan amalannya, aku berkata, “Wahai hamba Allah! Sesungguhnya tidak ada rasa marah dan antara aku dan ayahku, dan aku tidak meninggalkannya, tapi aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda tentang keutamaanmu sampai tiga kali, hingga aku ingin menginap di rumahmu untuk menelusuri apa amalanmu agar aku bisa mengikutinya, namun aku tidak melihatmu mengerjakan banyak amalan, jadi apa yang membuat Rasulullah s.a.w. bersabda tentang keistimewaanmu?” Lalu hamba Allah itu menjawab, “Begitulah amalanku seperti yang kau lihat.” Abdullah berkata, “Ketika aku berpaling meninggalkannya, ia memanggilku lalu berkata, “Amalanku itu tidak lain seperti yang kau lihat, hanya saja diriku tidak pernah berlaku curang terhadap siapapun, dan aku tidak pernah merasa dengki pada siapa saja yang diberi keistimewaan oleh Allah.” Abdullah berkata, “Inilah yang aku maksud pada engkau, dan sifat ini yang tidak kami sanggupi.” **(HR. Ahmad)**

Saudaraku tercinta!

- Jadilah orang yang tenang hatinya, maka Anda akan hidup bahagia dan tenang.
- Jangan curang pada siapapun dari kaum muslimin dan jangan dengki pada siapapun juga.
- Terima dengan ridha karunia yang dianugerahkan Allah pada Anda, maka Anda menjadi manusia yang paling kaya.

- Tinggalkan kemewahan dunia maka Allah akan mencintai Anda. Juga tinggalkan kemewahan yang dimiliki oleh manusia, maka mereka akan mencintai Anda.
- Jangan bersedih karena diabaikan dunia, karena dunia sama sekali tidak mengabaikan Anda. Seandainya kesenangan dunia ditakdirkan untuk Anda, maka Anda bisa mendapatkannya.
- Terima permintaan maaf dari orang yang meminta maaf pada Anda. Seandainya Anda melihat ada kekurangan dalam permintaan maafnya, maka hanya orang yang menghormati Anda yang meminta maaf pada Anda.

Bersama Kesulitan Pasti Ada Kemudahan

Allah berfirman, “*Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.*” (QS. Ath-Thalâq: 7)

Dan Ia berfirman, “*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*” (QS. Asy-Syarh: 5—6)

Ibnu Abbas dan yang lainnya mengatakan, “Kesukaran tidak akan mengalahkan dua kemudahan.” Ibnu Rajab berkata,⁵ “Di antara nilai yang bisa dipetik dari hubungan antara kesenangan dengan kesengsaraan, antara kemudahan dengan kesulitan, adalah jika kesengsaraan itu menjadi kian berat, besar, menekan, dan orang menjadi patah arang untuk keluar darinya, maka hatinya akan semakin bergantung kepada Allah. Inilah makna dari tawakal yang sebenarnya. Hal ini termasuk motivator terbesar yang dituntut oleh kebutuhan. Sesungguhnya Allah mencukupkan hamba yang bertawakal kepada-Nya, “*Dan siapa bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya.*” (QS. Ath-Thalâq: 3)

Fudhail mengatakan, “Demi Allah, seandainya kamu patah hati hingga tak ada lagi yang bisa kamu harapkan dari mereka, niscaya Tuhanmu akan memberi segala yang kamu inginkan.”

Demikian juga kalau orang mukmin menjumpai keringanan datang terlambat dan berputus asa setelah banyak berdoa dan memohon, tapi tanda terkabulnya doa belum juga tampak, maka ia kembalikan

pada dirinya sendiri dengan kecaman, dan ia berkata, “Engkau yang mendatangkiku, seandainya ada kebaikan dalam dirimu niscaya engkau penuh.”

Kecaman ini lebih disukai Allah daripada banyak mengerjakan ketaatan. Kecaman tersebut menyebabkan terketuknya hati seorang hamba demi Tuhannya, pengakuan dirinya di hadapan-Nya bahwa ia pantas untuk menerima cobaan yang menyimpannya, dan doanya tidak layak untuk dikabulkan. Oleh Karenanya, saat itu pengabulan doa dan peringanan kesengsaraan segera menghampirinya. Allah mengabulkan doa dan meringankan kesukarannya ketika hati mereka hancur.

Wahab ibn Munabbih mengatakan, “Setelah sekian lama seseorang beribadah dengan tekun, kemudian ia memohon sesuatu kepada Allah, sampai ia harus berpuasa setiap hari sabtu hingga tujuh puluh kali. Pada hari puasa itu, ia hanya makan sebelas biji kurma dan selalu memohon kepada Allah. Akan tetapi belum juga dipenuhi. Akhirnya, ia bermawas diri. Ia berkata pada dirinya, “Darimu kamu datang. Seandainya ada niat baik dalam dirimu maka berikan kebutuhanmu itu.” Maka seorang malaikat turun padanya ketika itu, lalu berkata padanya, “Hai anak Adam! Waktumu hari ini lebih baik daripada ibadahmu yang telah lewat, dan Allah telah memenuhi hajatmu.”

Semoga yang kau lihat itu tidak kekal, meskipun kau melihat
Keringanan padanya dari apa yang didesak oleh masa
Semoga Allah mengabulkan dengan kelonggaran,
sungguh kelonggaran
Bagi-Nya suatu perkara terhadap makhluk-Nya setiap hari
Apabila kesukaran berkilau, maka kemudahan terkesima,
sungguh hal ini merupakan ketentuan Allah,
sesungguhnya kesukaran diikuti oleh kemudahan

Kesabaran Para Ulama

Abu Yusuf, murid Abu Hanifah, mempelajari ilmu dalam keadaan miskin dan melarat. Ibunya yang mengatur apa yang ia makan sehari-hari, hingga ia betul-betul mencurahkan tenaga, pikiran, dan waktu untuk menuntut ilmu. Pada suatu hari ia meminta makan pada ibunya, lalu ibunya membawakan semangkuk makanan yang tertutup, setelah

dibuka ternyata isinya berupa buku-buku. Ia bertanya pada ibunya, “Apa ini?” Ibunya menjawab, “Inilah yang membuat dirimu sibuk sepanjang hari, maka makanlah.” Lalu ia menangis dan terus dalam keadaan lapar. Esoknya, ia terlambat menghadiri majelis pengajian Abu Hanifah, sampai ia menemukan sesuatu yang bisa ia makan, kemudian ia pergi menuju majelis pengajian Abu Hanifah. Ia ditanya tentang sebab keterlambatannya. Lalu ia bercerita bahwa ia masih dalam kondisi lapar, lalu Abu Hanifah berkata padanya, “Tidakkah kau mengenal aku, hingga aku bisa menolongmu? Engkau tidak perlu bersedih, jika umurmu panjang, maka kau akan memakan manisan—hanya untuk para raja di masa itu—dengan buah kenari.” Abu Yusuf mengatakan, “Ketika aku melayani Harun ar-Rasyid aku diistimewakan olehnya. Suatu hari ia disuguhi sebuah cangkir yang berisi manisan dengan buah kenari di depannya. Lalu ia memanggilku, ketika aku memakan manisan tersebut, aku teringat Abu Hanifah lalu aku menangis dan memuji Allah, hingga ar-Rasyid menanyakan tentang kisahku maka aku ceritakan padanya.”⁶

Berapa Banyak Musibah yang Bermanfaat

Abu Dzar al-Harawi bercerita, di Bagdad ia pernah membacakan (al-Qur`an) di depan Abu Hafash ibn Syahin di toko penjual rempah-rempah. Ia menyaksikan seorang lelaki datang ke toko rempah-rempah itu. Lelaki tersebut mengambil beberapa kebutuhannya dan membayar seharga sepuluh dirham. Rempah-rempah yang ia beli dikumpulkan pada sebuah piring dan diletakkan di atas kepalanya. Tiba-tiba ia terpeleset dan piringnya jatuh, hingga barang belanjanya berserakan. Lalu ia menangis dan tangisannya semakin menjadi, sambil berkata, “Aku sudah kehilangan barang dalam beberapa kafilah, pada suatu kafilah, uangku sebanyak empat ratus dinar hilang, juga uang sejumlah empat ribu dinar, termasuk batu cincin seharga itu. Aku tidak sedih karena kehilangan semua harta itu. Akan tetapi aku dikaruniai seorang anak malam ini dan kami memerlukan sesuatu yang dibutuhkan seorang wanita yang sedang nifas, sementara aku hanya punya sepuluh dirham ini. Ketika Allah menakdirkan apa yang Dia tentukan, aku tidak bersedih. Aku hanya bisa berkata, hari ini aku tidak dapat kembali pada keluargaku dalam keadaan begini, aku juga tidak bisa berusaha untuk menghidupi mereka.

Aku tidak punya cara lain lagi kecuali lari dari mereka. Namun jika meninggalkan mereka dalam kondisi seperti ini akan membuat mereka terbengkalai, akibatnya aku tidak kuasa menahan kesedihanku ini.”

Abu Dzar berkata, “Dan ada seorang tentara tua duduk di depan pintu rumahnya, lalu ia mendengar semua hal tersebut. Tentara itu meminta Abu Hafash beserta murid-muridnya dan lelaki yang tertimpa musibah agar masuk kerumahnya, lalu Abu Hafash masuk. Tentara ini meminta lelaki yang tertimpa musibah agar mengulangi ceritanya, lalu ia ceritakan kembali. Tentara itu bertanya padanya tentang orang yang berada di kafilah tersebut dan di mana ia kehilangan bingkisan tersebut, maka ia menceritakannya. Kemudian ia bertanya juga tentang sifat dan ciri-ciri bingkisan, lalu ia menceritakannya. Tentara tua itu bertanya, “Seandainya engkau melihatnya, apa kau mengenalinya?” Ia menjawab, “Ya, aku pasti mengenalinya.” Ia berkata, “Ini, kutunjukkan padamu.” Ketika ia melihatnya, ia berkata, “Bingkisan ini yang jatuh dariku, di dalamnya terdapat batu-batu cincin yang cirinya begini-begini. Lalu ia membuka bingkisan tersebut, maka ia lihat batu-batu cincin dengan ciri-ciri persis seperti yang telah ia sebutkan. Lalu tentara tua itu menyerahkannya bingkisan itu padanya dan laki-laki itu menjadi orang kaya.”

Ketika ia pergi keluar, tentara tua itu menangis dengan hebat, lalu ia ditanya tentang sebab tangisannya. Ia mengatakan, “Aku tidak punya harapan dan angan-angan lagi yang kuinginkan di dunia ini kecuali Allah menunjukkan pemilik harta ini lalu mengambilnya. Ketika Allah memenuhinya dengan karunia-Nya, dan aku tidak punya harapan lagi, maka aku tahu bahwa ajalku telah tiba.”

Abu Dzar berkata, “Tidak sampai sebulan, ia meninggal dunia dan kami menyolatkannya.”

Semoga saja minuman menjadi jernih
hingga bisa menyegarkan kijing betina
Yang memperpanjang rasa hausnya
yang bersumber dari air keruh
Semoga saja di arah selatan ada yang datang
dan pergi yang akan cukup
Dengan orang yang menghinakan lagi mengurangi,

ia akan menolong
Semoga saja kezaliman lewat petang
untuk bayangan yang terpendam
Yang akan dibangkitkan oleh keadilan yang datang
hingga ia bisa terlihat
Semoga saja, kau tidak putus asa dari Allah
sesungguhnya semua itu
Mudah bagi-Nya, yaitu sesuatu yang mulia lagi agung

Jangan Risau

Cemas adalah perasaan yang sering menghantui kita ketika terjepit, ketika kita merasa terkepung dalam ruangan kecil yang sempit, ketika itu kita merasakan bahaya yang mengancam kita, meskipun sumber ancaman dan bahaya ini tidak akrab bagi kita.

Jika seperempat penduduk dunia merasa cemas, jika kondisi yang kerap menyulitkan terjadi di suatu tempat yang tidak bisa dihindari, dan jika irama zaman saat kita hidup membuat kecemasan, maka bagaimana saya bisa lepas dari rasa cemas?

Pada akhirnya, membuang rasa cemas merupakan perkara yang menyalahi fitrah manusia, hingga julukan yang paling tepat, sebagaimana sabda Nabi s.a.w., “*Pembajak tanah dan tukang fitnah.*” (**HR. Abu Dawud dan Nasa`i**) Karena manusia sering membajak tanah dan menyebarkan fitnah, otomatis hal ini membawa pada kecemasan. Hamba-hamba Allah yang soleh juga cemas karena mereka khawatir amal ibadah mereka ditolak dan tidak diterima.

Solusinya adalah menjadikan rasa cemas sebagai model positif yang memotivasi untuk menemukan solusi pada masalah-masalah yang kritis dan tidak menjadikan orang yang cemas pasif dari pekerjaan apa saja yang menguntungkan dan pasif dari gagasan yang serius.

Tingkat konsentrasi para siswa sebelum ujian sangat tinggi. Kemampuan mereka dalam menalar dan kesabaran mereka dalam studi juga besar, buku yang sulit ditelaah oleh siswa selama setahun bisa dibaca dalam sehari atau dua hari. Semua itu karena kecemasan yang sering menghantui mereka akan masa depan studi mereka. Siswa bisa mengubah rasa cemasnya melalui potensi yang besar yang membantunya menalar materi yang banyak tertinggal di masa studinya.

Rasa cemas negatif (yang sifatnya menyakitkan) adalah faktor yang menyebabkan keputusan, kemalasan, dan kebodohan, yang membuat manusia pasrah pada kekhawatiran dan prasangka. Ia menjadi mangsa pemikiran hitam, akibatnya ia kehilangan kontrol diri dan menderita berbagai penyakit jiwa yang tiada henti.

Rasa cemas negatif adalah penjaga pintu kegelisahan, kesukaran dan kesedihan. Ia adalah distributor yang umum pada pelbagai tekanan kejiwaan seperti stress, keraguan yang sifatnya memaksa, kekhawatiran yang sifatnya menyakitkan, histeria, bayangan penyakit, sakit jiwa, skizofrenia, dan paranoia. Mereka semua menderita cemas yang berakhir dengan kondisi yang parah dan membahayakan.

Di antara perkara yang bisa menyembuhkan jiwa manusia dari kecemasan adalah sebagai berikut.

1. Beriman kepada Allah Karena iman membawa pada ridha, keteguhan hati, ketenangan, dan ketentraman.
2. Bertakwa kepada Allah. Ia berfirman, *“Dan Siapa bertakwa kepada Allah niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam kemudahan.”* (QS. Ath-Thalâq: 4)
3. Mengingat Allah, *“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.”* (QS. Ar-Ra`d: 28)
4. Shalat yang khushyu. Nabi s.a.w. bersabda, *“Wahai Bilal! dirikanlah shalat, dengan shalat kita menjadi tenang.”* (HR. Ahmad dan Abu Dawud, hadis ini sahih menurut al-Albani)
5. Membaca al-Qur`an. Allah berfirman, *“Dan Kami turunkan dari al-Qur`an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”* (QS. Al-Isrâ`: 82)
6. Berdoa dan berlindung pada Allah. Allah berfirman, *“Atau siapakah yang memperkenankan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan yang menghilangkan kesusahan.”* (QS. An-Naml: 62)
7. Bertawakal kepada Allah. Ia berfirman, *“Dan siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya.”* (QS. Ath-Thalâq: 3)

8. Sabar. Karena sabar merupakan kunci keringanan.
9. Mengharap pahala dari Allah.
10. Puas (*qanâ'ah*) dan ridha dengan karunia yang sedikit.
11. Senyum menjalani hidup yang penuh dengan perkara yang menyakitkan hati.
12. Menahan amarah.
13. Memakai perantara cita-cita.
14. Semangat tinggi.
15. Mengambil pelajaran dari pengalaman orang lain.
16. Menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat.
17. Tidak berlebih-lebihan dalam berburuk sangka terhadap orang lain.
18. Latihan memberi maaf, murah hati, ramah, dan lapang dada.
19. Belajar tata cara relaksasi dan rekreasi ke tempat yang luas, dengan pemandangan indah dan udara segar.
20. Menghiasi jiwa dengan riang, optimis, ramah tamah, dan objektif.
21. Ikut berpartisipasi dalam pekerjaan yang sifatnya baik.
22. Merenung dan tafakur tentang makhluk-makhluk Allah.
23. Berolahraga.
24. Tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan.
25. Mengakui kesalahan pribadi dan tidak berdebat dengan hal yang tidak ada gunanya.
26. Tidak menyerah pada tekanan hidup dan pekerjaan yang menumpuk.
27. Mendeteksi faktor penyebab kecemasan dan mengobatinya dengan cara berdialog dengan tenang pada diri sendiri.
28. Memperhatikan sifat-sifat positif dalam diri orang lain dan melupakan sifat-sifat negatifnya.⁷

Ucapan Bisa Membuat Bahagia atau Malah Menderita

Kata memiliki peranan dan bahaya yang besar. Hanya orang yang kurang akal, sempit pandangan, dan dangkal pikiran, yang tidak tahu peranan kata-kata.

Kata merupakan air sungai yang tenang dan penuh dengan kebaikan. Atau laut yang bergelombang tinggi yang bisa membawa kehancuran dan mengakibatkan kematian.

Kata merupakan balsem yang menyembuhkan luka dan memar atau racun yang mematikan.

Dalam kata ada kehidupan, kedamaian, kebahagiaan, ketentraman, dan ketenangan. Atau kata bisa menjadi bom waktu yang menghancurkan segala sesuatu dengan ketentuan dari Tuhan.

Dengan kata, kedamaian tercipta, kerukunan, cinta, dan kasih sayang tersebar di antara manusia. Juga dengan kata, perang berkobar, permusuhan tersebar luas, fitnah, dan cobaan berat bermunculan.

Kata merupakan suatu alat bangunan, keagungan dan keluhuran. Atau menjadi beliung kehancuran dan pepecahan. Kalimat "*Lâ ilâha illâ Allâh*" adalah pernyataan tauhid, ketulusan, keselamatan, dan kebahagiaan. Dan ucapan orang-orang kafir, "*Kamu bukan seorang yang dijadikan rasul*", **(QS. Ar-Ra`d: 43)** adalah kalimat yang menurunkan martabat mereka di dunia dan di akhirat.

Allah berfirman, "*Mereka (orang-orang munafik itu) bersumpah dengan (nama) Allah, bahwa mereka tidak mengatakan (sesuatu yang menyakitimu). Sesungguhnya mereka telah mengucapkan perkataan kekafiran, dan telah menjadi kafir sesudah Islam.*" **(QS. At-Taubah: 74)**

Dan firman-Nya juga, "*Tidakkah kamu perhatikan bagaimana Allah telah membuat perumpamaan kalimat yang baik seperti pohon yang baik, akarnya teguh dan cabangnya (menjulang) ke langit. Pohon itu memberikan buahnya pada setiap musim dengan seizin Tuhannya. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan itu untuk manusia supaya mereka selalu ingat. Dan perumpamaan kalimat yang buruk seperti pohon yang buruk, yang telah dicabut dengan akar-akarnya dari permukaan bumi, tidak dapat tetap (tegak) sedikitpun.*" **(QS. Ibrâhîm: 24-26)**

Nabi s.a.w. bersabda,

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ مَا يَظُنُّ أَنْ تَبْلُغَ مَا بَلَغَتْ
فَيَكْتُبُ اللَّهُ لَهُ بِهَا رِضْوَانَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ
مِنْ سُخْطِ اللَّهِ مَا يَظُنُّ أَنْ تَبْلُغَ مَا بَلَغَتْ فَيَكْتُبُ اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا سُخْطَهُ
إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ

“Sungguh seseorang niscaya akan berbicara dengan kata-kata yang diridhai dan disukai oleh Allah, ia tidak menyangka kata-katanya itu bisa sampai pada ridha-Nya yang telah sampai, lalu Allah menetapkan ridha-Nya bagi orang tersebut sebab kata-katanya sampai hari kiamat. Dan sungguh seseorang pasti akan berbicara dengan kata-kata yang dimurkai oleh Allah, ia tidak menyangka kata-katanya itu bisa sampai pada murka-Nya yang telah sampai, maka Allah menetapkan murka-Nya pada orang tersebut akibat kata-katanya sampai hari kiamat.” (HR. Ahmad, Tirmidzi dan Nasa’i. Hadis ini sahih menurut al-Albani)

Ketika Nabi s.a.w. memberitahukan Mu’adz ibn Jabal tentang pintu-pintu kebaikan, pokok segala urusan agama dan tiangnya, serta puncak pokoknya. Beliau bersabda padanya, “Maukah kuberitahukan padamu tentang penopang itu semua?” Mu’adz menjawab, “Tentu Rasulullah.” Nabi s.a.w. bersabda, “Tahan ini darimu”, dan beliau memberi isyarat pada lidah beliau. Mu’adz bertanya, “Wahai baginda Nabi! Apa kami akan betul-betul disiksa sebab kata yang kami ucapkan?” Beliau menjawab, “Ibumu bisa kehilangan engkau! Tidaklah wajah manusia dijungkirbalikkan dalam neraka? –atau beliau bersabda, lubang hidung mereka- melainkan karena hasil panen lidah mereka.” (HR. Ahmad dan Tirmidzi. Hadis ini sahih menurut al-Albani)

Saudaraku tercinta!

Zaman sekarang banyak orang tidak mempertimbangkan kata-kata yang diucapkan, tidak mengontrolnya, hingga Anda menjumpai mereka berbicara sesuka mereka, menulis sekehendak mereka, dengan dusta dan

sesat, gunjingan dan caci maki, sembronon dan lalai, kafir dan durhaka. Allah berfirman, “*Tiada suatu ucapanpun yang diucapkannya melainkan di dekatnya ada malaikat pengawas yang selalu hadir.*” (QS. Qâf: 18)

Ibnul Qayyim berkata, “Heran, manusia gampang menjaga diri dari makanan haram, kezaliman, zina, mencuri, minum khamar, dan dari memandang pemandangan yang diharamkan, sedangkan ia sulit menjaga lidahnya. Ada lelaki yang dipandang kuat agamanya, hebat zuhudnya, dan rajin ibadahnya namun ia berbicara tanpa hati-hati, membuat reputasinya turun lebih jauh dari jarak antara timur dan barat.

Berapa banyak Anda lihat orang yang bisa menjaga diri dari perbuatan keji dan kezaliman, sedangkan lidahnya memotong di depan orang-orang yang hidup dan mati tanpa peduli ucapan yang ia keluarkan.

Sebagian ulama salaf menginstropeksi diri atas ucapannya di hari yang panas dan hari yang dingin. Ia bermimpi bertemu seorang ulama besar setelah kematiannya, ia ditanyai tentang kondisinya, dan menjawab, “Aku tertahan karena satu kata yang aku ucapkan.” Aku berkomentar, “Betapa butuhnya manusia pada air hujan.” Lalu aku malah dijawab, “Engkau tahu apa, aku lebih tahu dengan kemaslahatan ibadahku.”

Pada suatu hari seorang sahabat berkata pada pelayannya, “Tolong sediakan untukku meja makan agar bisa kupermainkan”, kemudian ia berkata, “*Astaghfirullâh*, aku tidak bicara dengan satu kalimat pun melainkan aku membungkam dan mengikatnya dengan ketat, terkecuali kalimat ini yang keluar dariku tanpa kekangan atau sebagaimana yang dikatakannya.”⁸

Saudaraku!

Biasakan lidahmu mengucapkan kata yang baik maka kamu akan beruntung

Sesungguhnya lidah itu ketika kamu biasakan jadi terbiasa

Diwakilkan dengan menerima sesuatu yang kamu anjurkan untuknya

Pilihlah untuk dirimu sendiri dan perhatikan bagaimana kamu mondar mandir

Dunia Zaman Ini

Sesungguhnya dunia saat ini dipenuhi rasa cemas, depresi, tegang, menderita, selalu khawatir dari hal yang mereka sebut dengan “asing”.

- Penyakit berbahaya telah menyebar, dokter tidak mampu mengobati, bahkan mendiagnosa penyebab dan cara mencegahnya pun tidak mampu.
- Penyakit AIDS membunuh jutaan manusia setiap tahunnya.
- Penyakit kanker dengan berbagai jenisnya menyerang jutaan manusia.
- Rokok, obat-obat terlarang, dan minuman keras membunuh jutaan manusia.
- Penyimpangan seksual merusak masyarakat dunia.
- Tindakan kriminal dengan berbagai modus dan motivasinya semakin terus bertambah.
- Perang antarnegara atau antarbangsa meingkat dengan bentuk yang nyata.
- Orang-orang miskin mati oleh wabah penyakit, makanan busuk, dan penindasan yang dilakukan kaum konglomerat.
- Dunia apakah ini? Peradaban seperti apakah itu? Kebahagiaan macam apa yang bisa terwujud dengan jumlah kejahatan yang melambung tinggi?

Orang masih bingung di tengah amukan gelombang lautan kebingungan di dunia, ia bertanya-tanya dalam keputusan dan kegelisahan, cara apa yang ia tempuh? Jurang mana yang ia maksud? Dan jalan manakah yang ia tuju?.

Mata Hati Orang Mukmin

Apabila mayoritas manusia tertegun kebingungan bertanya-tanya, cara apa yang mereka tempuh, lembah mana yang mereka maksud, dan jalan mana yang mereka tuju, maka orang mukmin tidak dihantui perasaan bingung, gelisah, dan resah begini. Jalan sudah jelas di depannya, sinar kebahagiaan bersinar di ufuk, dan harapan untuk berjaya mendorongnya memikul beban dan melanjutkan perjalanan panjang. Ia menempuh beberapa tahap yang mengantarkan pada tujuannya. Setiap kali ia tempuh satu tahap muncul tahapan baru lagi. Ia masih menempuh

beberapa tahapan sambil berlayar menuju Tuhannya dengan memikul beban. Kebahagiaannya ada pada pelayaran dan bebannya. Apabila ia mati dengan kondisi memikul beban, ia sama sekali tidak diabaikan dunia, ia berjaya dengan kebahagiaan abadi di akhirat. Apabila ia masih berjalan, maka ia masih naik mencapai derajat yang tinggi dan kedudukan yang luhur.

Kabar Gembira dari Wahyu

Kabar gembira dari wahyu datang untuk mengokohkan iman orang mukmin, menggembirakannya, dan menentramkannya bahwa ia menempuh jalan yang benar dan lapang. *“Dan bahwa (yang kami perintahkan) ini adalah jalan-Ku yang lurus, maka ikutilah dia, dan janganlah kamu mengikuti jalan-jalan (yang lain), karena jalan-jalan itu mencerai-beraikan kamu dari jalan-Nya.”* (QS. Al-An’âm: 153)

Jika orang mukmin bertanya, “Di mana tempat orang-orang bahagia? Di mana tempat orang-orang celaka itu?” Wahyu menjawabnya, *“Adapun orang-orang yang celaka, maka (tempatnyanya) di dalam neraka, di dalamnya mereka mengeluarkan dan menarik nafas (dengan merintih). Mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhamu menghendaki (yang lain). Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang Dia kehendaki. Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnyanya di dalam surga mereka di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain), sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.”* (QS. Hûd: 106-108)

Apabila orang mukmin bertanya, “Apa yang kita lakukan agar bahagia?” Wahyu menjawab, *“Siapa mengerjakan amal soleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik, dan sesungguhnya Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”* (QS. An-Nahl: 97)

Dan Allah juga berfirman, *“Lalu siapa mengikuti petunjuk-Ku maka ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka.”* (QS. Thâhâ: 123)

Kebahagiaan orang mukmin kian bertambah setiap kali ia menghadap Tuhannya, tulus untuk-Nya dan mengikuti petunjuk-Nya.

Namun kebahagiaannya akan berkurang sesuai dengan penyiapan-nyannya terhadap hal tersebut.

Orang mukmin itu tenang, sejahtera, matang jiwanya, dan tentram hatinya. Ia tahu bahwa ia punya Tuhan sebagai pemegang segala perkara dengan kekuasaan-Nya. Semua hukum alam tidak lepas dari kekuasaan-Nya. Nabi s.a.w. bersabda, *“Sungguh mengagumkan perkara orang beriman. Semua perkaranya baik, dan hal ini tidak akan terdapat kecuali hanya ada pada orang beriman. Jika ia mendapat kesenangan, maka ia bersyukur, hingga hal itu menjadi suatu kebaikan baginya. Dan jika ia ditimpa kesukaran, maka ia bersabar hingga hal itupun menjadi suatu kebaikan baginya.”* (HR. Muslim) Bukankah demikian itu puncak kebahagiaan?

Esensi Kebahagiaan

- Sesuatu yang abstrak yang tidak bisa dilihat oleh mata telanjang, tidak bisa diukur dengan kuantitas, tidak dimuat oleh peti simpanan, dan tidak bisa dibeli dengan uang.
- Sesuatu yang dirasakan oleh manusia di antara berbagai sisi; kejernihan jiwa, ketentraman hati, kelapangan dada, dan ketenangan batin.
- Sesuatu yang bersumber dari dalam diri manusia, bukan diimpor dari luar dirinya.
- Didapat dengan usaha keras, pengorbanan, dan pemberian.
- Rasa gembira yang mendalam saat kita lakukan pekerjaan mulia.
- Bantuan dari Tuhan yang diberikan pada jiwa dengan senang dan murah hati.
- Karunia dan berkah Tuhan yang dianugerahkan Allah kepada siapa saja yang dikehendaki-Nya dari hamba-hamba-Nya sebagai balasan bagi mereka terhadap amal baik yang mereka kerjakan.
- Perasaan yang mendalam dengan ridha dan puas (*qanâ'ah*).
- Bukanlah barang yang bisa ditawarkan di pasar dan diperjualbelikan, lalu dibeli oleh orang kaya dan tidak boleh dijual kepada orang miskin, tetapi kebahagiaan adalah barang dari Tuhan yang

didapatkan dan diperoleh oleh hati dan jiwa dengan usaha yang keras.

- Ketenangan jiwa.
- Terletak pada kegembiraan yang merasuk dalam kalbu orang lain, senyuman yang terlukis di wajah mereka, perasaan tentram ketika mengulurkan pertolongan pada mereka, dan perasaan senang dengan kenikmatan ketika berbuat baik pada mereka.
- Mengganti pikiran negatif menuju pikiran positif yang membuahkan hasil.
- Tergantung pada bagusnya mendidik anak dan membesarkan mereka sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya.
- Berada pada ilmu yang bermanfaat dan amal soleh.
- Terwujud dengan meninggalkan sifat dendam, dengki, iri hati, dan amarah serta meninggalkan perhatian terhadap milik orang lain.
- Akan terasa dengan mengingat Allah, bersyukur pada-Nya dan ibadah yang baik.
- Diraih dengan memperoleh surga dan selamat dari azab neraka, menikmati keindahan melihat Zat Allah yang Maha Mulia.⁹ Dalam al-Qur`an disebutkan: “*Wajah-wajah (orang-orang mukmin) pada hari itu berseri-seri. Kepada Tuhannyalah mereka melihat.*” (QS. Al-Qiyâmah: 22-23)

Jangan Bersedih Karena Ditimpa Bencana

Orang mukmin tidak perlu cemas dengan penyakit atau dengan maut, jika tabiatnya memang tidak mampu menghadapinya, maka sebaiknya ia bersabar semampunya. Baik dengan alasan mencari pahala dari apa yang ia kerjakan, atau dengan alasan menjelaskan manfaat ridha dengan takdir. Kejadian seperti itu hanyalah sementara saja kemudian ia akan hilang.

Bagi orang yang sembuh dari sakitnya yang hanya diderita dalam beberapa saat, yang dulu ia cemas, renungkanlah ke mana perginya saat-saat yang mencemaskan itu ketika sudah sembuh.

Bencana pergi dan pahala didapatkan, sebagaimana lezatnya kesenangan yang diharamkan hilang begitu saja sedangkan dosanya tetap ada. Juga sebagaimana masa kekecewaan dengan takdir berlalu begitu saja sedangkan kecaman masih tetap ada.

Kematian bukanlah rasa sakit yang semakin terasa hingga jiwapun tidak kuat menanggungnya lalu ia hilang.

Hendaknya orang sakit membayangkan adanya ketentraman setelah kepergian jiwa dan datangnya ajal yang ditemui, sebagaimana membayangkan kesembuhan setelah meminum obat yang pahit.

Orang mukmin seharusnya tidak merasa sedih dengan mengenang cobaan yang menimpa, seperti halnya kapal layar yang ditumpangi, adapun penumpang, maka tempatnya bisa di surga atau di neraka. Orang mukmin sebaiknya memusatkan perhatian sepenuhnya pada derajat yang menambah keutamaan sebelum datangnya kendala yang menghalanginya. Orang bahagia adalah orang yang bisa menggunakan waktu sehat, kemudian berusaha memperoleh derajat yang lebih utama lagi di waktu penggunaan masa sehat.

Orang mukmin sebaiknya tahu bahwa tingkat kedudukan di surga tergantung pada tambahan keutamaan di dunia. Umur begitu pendek, sedangkan keutamaan begitu banyak, maka berlomba-lombalah untuk memperolehnya. Alangkah lamanya kesenangan orang yang sedang susah. Alangkah gembiranya orang yang menderita. Alangkah riangnya orang yang dilanda kesedihan.

Ketika orang mukmin membayangkan betapa abadinya kenikmatan di surga dengan tiada henti dan tanpa ada gangguan, maka setiap bencana dan derita menjadi ringan baginya.

Tanda bahagia

Imam Ibnul Qayyim menyebutkan bahwa tanda kebahagiaan hamba itu ada tiga perkara.

Pertama, apabila diberi nikmat dan bersyukur.

Kedua, apabila mendapat cobaan dan bersabar.

Ketiga, apabila berbuat dosa dan meminta ampun (*istighfâr*).

Selanjutnya beliau mengatakan, “Ketiga perkara ini merupakan tanda kebahagiaan hamba dan keberuntungannya di dunia dan akhirat. Seorang hamba tidak bisa lepas dari ketiga perkara tersebut selamanya. Sesungguhnya hamba selalu berputar bolak-balik di antara tiga kategori tersebut.

Bersyukur atas Segala Nikmat

Pertama, nikmat-nikmat dari Allah itu selalu datang beruntun, maka batasannya hanya syukur. Syukur didasarkan pada tiga rukun:

- mengakui nikmat Allah secara diam-diam,
- mensyukuri nikmat Allah secara terang-terangan, dan
- menggunakan nikmat-Nya pada hal-hal yang diridhai-Nya.

Apabila orang mukmin telah melaksanakan tiga rukun tersebut, maka ia telah mensyukuri nikmat, dengan sebatas syukur saja.

Bersabar atas Cobaan

Kedua, ujian dari Allah yang menimpa hamba-Nya, maka ia wajib bersabar dan menghibur diri atas ujian tersebut.

Sabar adalah menahan jiwa dari perasaan kecewa dengan ketentuan Allah (takdir), menahan lidah agar tidak mengeluh, menahan anggota tubuh dari maksiat, seperti menempeleng, merobek pakaian, mencabut rambut, dan sebagainya.

Pengertian sabar didasarkan atas tiga rukun tersebut. apabila hamba telah melaksanakannya, maka ujian itu mestinya berbalik menjadi anugerah baginya, cobaan berubah menjadi pemberian, dan sesuatu yang dibenci mustahil menjadi disukai.

Hikmah di Balik Cobaan

Sesungguhnya Allah tidak menguji hamba-Nya untuk membina-sakannya, Ia hanya menguji kesabaran dan pengabdianya. Allah wajib disembah oleh hamba-Nya di waktu susah sebagaimana Ia juga wajib disembah di waktu senang. Ia wajib disembah dalam situasi yang dibenci

oleh hamba-Nya, sebagaimana Ia wajib disembah dalam kondisi yang ia suka.

Mayoritas makhluk mempersembahkan pengabdianya dalam keadaan yang ia sukai, sedangkan mempersembahkannya dalam keadaan yang ia benci, maka dalam hal ini tingkat hamba berbeda-beda, tergantung kedudukannya di sisi Allah.

Berwudhu dengan air dingin di saat cuaca sangat panas adalah ibadah. Menggauli istri yang cantik jelita yang ia cintai adalah ibadah. Dan memberi nafkah padanya, keluarganya, dan dirinya sendiri juga termasuk ibadah.

Namun berwudhu dengan air dingin di saat cuaca sangat dingin adalah ibadah juga. Meninggalkan kemaksiatan yang kuat dorongan nafsunya untuk melakukannya tanpa ada rasa takut dilihat oleh orang banyak adalah ibadah. Memberi nafkah pada istri dalam keadaan susah juga ibadah.

Akan tetapi ada perbedaan yang mencolok antara kedua tipe ibadah tersebut.

- Siapa menyembah Allah dalam kedua kondisi tersebut, konsisten dalam keadaan yang dibenci dan disukai, maka dialah yang masuk dalam cakupan al-Qur`an, "*Bukankah Allah cukup untuk melindungi hamba-hamba-Nya.*" (QS. Az-Zumar: 36) Dalam bacaan (*qirâ'ah*) lain, kata *'abdahu* dibaca dengan *'ibâdahu*. Dan kedua kata tersebut sama saja artinya, karena kata tunggalnya (*mufrad*) menjadi penghubung dua kata (*mudhâf*), hingga maksudnya menggeneralisasikan semua hamba.
- Pencukupan yang sempurna itu ada pada pengabdian yang sempurna. Dan pencukupan yang kurang sempurna itu ada pada pengabdian yang kurang sempurna juga. Siapa mendapatkan kebaikan maka hendaknya memuji Allah, namun siapa yang mendapatkan selain itu, maka janganlah sekali-kali mengecam kecuali terhadap dirinya sendiri.

Awas bahaya! Dilarang mendekat

Mereka—yang mengabdikan dalam keadaan suka dan duka—adalah hamba-hamba Allah yang tidak bisa dikuasai oleh musuhnya. Allah berfirman, “*Sesungguhnya hamba-hamba-Ku tidak ada kekuasaan bagimu terhadap mereka.*” (QS. Al-Hijr: 42)

Ketika telah diketahui bahwa musuh Allah itu iblis, maka Allah tidak akan menyerahkan hamba-hamba-Nya kepadanya, dan tidak memberikan otoritas pada iblis untuk menggoda mereka. Allah berfirman, “*Iblis menjawab, ‘Demi kekuasaan Engkau aku akan menyesatkan mereka semuanya. Kecuali hamba-hamba-Mu yang mukhlis di antara mereka.’*” (QS. Shâd: 82-83)

Dan Ia juga berfirman, “*Dan sesungguhnya iblis telah dapat membuktikan kebenaran sangkaannya terhadap mereka lalu mereka mengikutinya, kecuali sebahagian orang-orang yang beriman. Dan tidaklah ada kekuasaan iblis terhadap mereka, melainkan hanyalah agar Kami dapat membedakan siapa yang beriman kepada adanya kehidupan akhirat dari siapa yang ragu-ragu tentang itu. Dan Tuhanmu Maha memelihara segala sesuatu.*” (QS. Saba` : 20-21)

Allah tidak membiarkan musuh-Nya menguasai hamba-hamba-Nya yang beriman, karena mereka dalam lindungan-Nya, penjagaan-Nya, dan di bawah naungan-Nya. Apabila musuh-Nya memperdaya salah seorang hamba-Nya sebagaimana pencuri memperdaya lelaki yang lengah, maka hal ini harus dijaga. Karena hamba dicoba dengan kelengahan, nafsu syahwat, dan amarah. Setan masuk pada hamba dari tiga pintu ini. Walaupun hamba menjaga hal-hal yang ia jaga, namun ia pasti lengah, punya nafsu syahwat, dan amarah. Nabi Adam a.s. termasuk makhluk yang paling bijaksana, paling cerdas, dan paling konsisten. Meskipun begitu, musuh Allah tetap menggelincirkannya sampai beliau terperosok dalam perangkapnya. Siapa yang menyangka akal manusia dibanding akal Nabi Adam bagaikan buih di lautan?

Terbukanya Pintu Taubat Itu Nikmat

Ketiga, bertaubat dan menyesal. Apabila Allah menghendaki kebaikan pada hamba-Nya, maka Ia membukakan pintu taubat, penyesalan, takluk, merasa hina di hadapan-Nya, rasa butuh akan

kehadiran-Nya, mohon pertolongan pada-Nya, berlindung pada-Nya, memohon dan berdoa pada-Nya, mendekatkan diri pada-Nya dengan amal kebaikan sebisa mungkin. Perbuatan jahat itu bukanlah penyebab turunnya rahmat Allah, hingga musuh Allah berkata, alangkah baiknya aku tidak melakukannya dan tidak terperosok dalam perbuatan jahat.¹⁰

Renungkan dan Bersyukurlah

Aritnya mengingat nikmat-nikmat Allah yang diberikan pada Anda, ternyata nikmat tersebut berlimpah mulai dari atas sampai ke bawah kedua telapak kakimu.

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ [النحل: ١٨]

“Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya.” (QS. An-Nahl: 18)

Kesehatan badan, keamanan dalam negeri, sandang dan pangan, air dan udara, semua kenikmatan dunia ada di depan Anda, sedangkan Anda tidak merasakannya. Anda masih bisa hidup, sedangkan Anda tidak menyadarinya. *“Dan Ia menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin.” (QS. Luqmân: 20)*

Anda memiliki dua mata, lidah dan bibir, dua tangan dan dua kaki. *“Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?” (QS. Ar-Rahmân: 16)* Bukankah perkara yang mudah, Anda berjalan dengan kedua kaki Anda, sedangkan kaki orang lain telah diamputasi, Anda bertumpu pada kedua kaki Anda, sedangkan kaki orang lain telah putus. Hinakah Anda tidur nyenyak, sedangkan tidur nyenyak itu menerbangkan rasa sakit. Lambung Anda terisi dengan makanan yang lezat. Anda meminum air segar, sedangkan di sana ada orang lain menyantap makanan basi. Renungkanlah telinga Anda yang masih berfungsi, bayangkanlah mata Anda juga masih normal, lihatlah kulit Anda yang tidak terkena penyakit kusta, dan perhatikanlah akal Anda yang dianugerahkan Allah pada Anda. Dengan adanya akal, Anda tidak menderita sakit jiwa dan gila.

Apakah Anda ingin mata Anda saja dulu, ditukar dengan emas sebesar gunung Uhud. Apakah Anda rela menjual telinga Anda dengan

perak segunung yang tinggi. Apakah Anda mau membeli istana yang megah dengan lidah Anda hingga Anda menjadi bisu. Apakah Anda mau menukar kedua tangan Anda dengan kalung permata dan yaqut hingga tangan Anda buntung. Sesungguhnya Anda banyak mendapat kenikmatan yang berlimpah dan anugerah yang begitu banyak, tapi Anda tidak menyadarinya. Anda hidup dalam keadaan susah, menderita, sedih dan murung, sedangkan Anda masih bisa makan roti hangat, minum air segar, tidur nyenyak, dan mendapat kesehatan yang begitu bugar. Jika Anda berpikir tentang nikmat yang tiada dan Anda tidak mensyukuri nikmat yang ada, maka Anda bersedih dengan kerugian materi, sedangkan Anda punya kunci kebahagiaan, anugerah yang berlimpah berupa kebaikan, karunia, kenikmatan dan segalanya. Renungkan dan bersyukurlah, *“Dan (juga) pada dirimu sendiri, apakah kamu tiada memperhatikan?”* (QS. Adz-Dzâriyât: 21) Renungkanlah diri Anda sendiri, keluarga Anda, rumah Anda, pekerjaan Anda, kesehatan Anda, teman-teman Anda dan dunia di sekeliling Anda. *“Mereka mengetahui nikmat Allah, kemudian mereka mengingkarinya.”* (QS. An-Nahl: 83)¹¹

Bagaimana Menjaga Emosi

Kehidupan sehari-hari tidak lepas dari krisis yang sifatnya sementara dan problem yang mendadak yang membuat sebagian dari kita tampak tegang dan emosi. Pada umumnya, hal ini mengakibatkan solusi yang tidak baik terhadap problem yang dihadapi. Kita sering menyesali keterburuan kita dalam ucapan atau tindakan apa saja, itu terjadi di saat kita marah besar. Karena itu, penting bagi kita mempelajari keahlian menjaga emosi. Hal ini merupakan perilaku yang bisa yang bisa dipelajari dan dipraktekkan.

Ciptakan perasaan tentang pentingnya menjaga emosi.

Pesan-pesan al-Qur`an dan hadis menegaskan pentingnya sifat psikis ini. Dalam al-Qur`an kita temukan sebagian sifat orang-orang soleh, *“Dan apabila mereka marah, mereka memberi maaf.”* (QS. Asy-Syûrâ: 37)

Firman Allah, *“Dan orang-orang yang menahan amarahnya, dan memaafkan (kesalahan) orang.”* (QS. Ali ‘Imrân: 134)

Dalam firman-Nya juga, *“Dan apabila orang-orang jahil menyapa, mereka mengucapkan kata-kata yang baik.”* (QS. Al-Furqân: 63)

Rasulullah s.a.w. bersabda, *“Yang namanya orang kuat bukanlah orang yang banyak menjatuhkan lawan. Tetapi orang kuat sejati ialah orang yang sanggup mengontrol dirinya ketika sedang marah”* (HR. Bukhari Muslim)

Bersikaplah Rileks

Cara ini merupakan cara yang efektif untuk menghilangkan ketegangan emosi. Mungkin Anda bisa mencoba metode ini ketika diskusi sedang menghangat dan perdebatan menjadi panjang.

Senyuman yang manis punya pengaruh dalam meredakan suasana panas penuh ketegangan. Di bawah ini ada contoh teladan dari rumah Nabi s.a.w.

Abu Bakar r.a. meminta izin masuk ke rumah Rasulullah s.a.w., ia mendengar suara Aisyah agak keras, lalu Rasulullah s.a.w. mengizinkan Abu Bakar masuk. Ketika Abu Bakar masuk, ia berkata pada Aisyah, “Aku mendengar kau mengeraskan suara pada Rasulullah s.a.w., ia mengangkat tangannya hendak menempeleng Aisyah, tapi dicegah oleh Rasulullah s.a.w., dan Abu Bakar keluar dalam keadaan marah. Lalu Rasulullah s.a.w. bersabda pada Aisyah, “Bagaimana menurutmu aku telah menyelamatkanmu dari lelaki itu?”

Gurauan Rasulullah s.a.w. pada istrinya dalam suasana yang genting termasuk sarana merukunkan antara suami istri.

Beberapa hari kemudian, Abu Bakar r.a. masuk ke rumah Rasulullah, ia berkata pada baginda Nabi dan Aisyah, yang telah rukun, “Izinkan aku bergabung dalam kerukunan kalian berdua seperti halnya kalian telah mengikutkanku dalam perselisihan kalian.” Lalu Rasulullah s.a.w. menjawab dalam sabdanya, “Kami telah mengikutkan engkau, kami telah mengikutkan engkau.” (HR. Abu Dawud. Dan hadis ini dinilai dhaif oleh al-Albani)

Usahakan untuk Memahami Variabel Penyebabnya

Di bawah tekanan suasana, kita cenderung tergesa-gesa mengeluarkan hukum. Di satu sisi, sikap kehati-hatian menjauhkan kita dari kesembronoan dan tindakan-tindakan tolol.

Berusahalah memahami kondisi orang lain, hal ini akan membantu Anda menjaga ikatan gejala jiwa Anda terhadap perilaku yang belum tentu cocok bagi orang lain.

Pengertian Anda terhadap kondisi orang lain akan membantu Anda mengontrol emosi yang Anda inginkan dan memperlakukan mereka dengan bijak tanpa melupakan masa lalu mereka yang mulia di saat marah terhadap perlakuan yang keliru akibat dari anggapan yang tidak baik terhadap problem permasalahan.¹²

Terminal yang Cepat

Ada beberapa trik hidup bahagia dalam bermasyarakat.

1. Memberikan hak setiap orang yang berhak.
2. Menerima nasehat, walaupun dari musuh Anda.
3. Menyintai saudara Anda sebagaimana Anda mencintai diri sendiri.
4. Memberi maaf orang lain sebagaimana Anda memaafkan diri sendiri.
5. Tidak membuat satu kesalahan yang membuat Anda lupa akan perbuatan baik yang banyak.
6. Merendah hati di depan orang lain dan tidak sombong.
7. Menjauhi tindakan menipu, karena akan membuat permusuhan.
8. Menyintai orang lain tanpa pamrih.
9. Berpikir positif dan berpartisipasi dalam kesuksesan orang lain.
10. Menjadikan kegiatan sosial Anda berfaedah.
11. Berterima kasih pada orang yang berbuat baik.
12. Menjadi pendengar yang baik terhadap lawan bicara.

13. Memberi peringatan pada orang lain dengan memperhatikan mereka.
14. Memberi peringatan pada orang lain dengan menghargai pendapat mereka.
15. Tidak mengkritik orang lain tanpa alasan yang benar dan tidak menasehati orang lain di depan kerumunan orang. Jagalah kata-kata Imam Syafi'i,

Engkau menutupi aibku dengan nasehatmu dalam kesendirianku
Jauhkan aku dari nasehat di depan orang banyak
Sesungguhnya nasehat di sekeliling manusia itu perkara
Yang termasuk celaan yang tidak aku suka untuk mendengarnya

16. Tidak berdebat kecuali dengan cara yang lebih baik.
17. Menjadi pembicara yang baik.
18. Belajar dari pengalaman orang lain.
19. Tidak berburuk sangka dan juga tidak jadi orang dangkal.
20. Tidak marah, bohong, dengki, berkhianat, dan bergunjing.
21. Sering-sering memberi hadiah, karena hadiah menghilangkan rasa benci.
22. Tidak tidur sebelum hati Anda tenang dari persoalan dengan saudara-saudara Anda.
23. Menasehati orang lain dengan kelembutan dan keramahan.
24. Apabila Anda tidak bisa membuat sebagian orang menyukai diri Anda, maka tidak bisa dikatakan mereka akan menghormati Anda.
25. Tidak jadi penipu, akibatnya orang akan menghindar dari Anda.
26. Memahami orang lain sebelum Anda meminta mereka memahami Anda.
27. Ikut berpartisipasi bersama perasaan orang lain.
28. Tersenyum pada orang lain, karena senyum itu sedekah.
29. Tidak terlalu banyak bicara tentang diri Anda sendiri.

30. Bersenang-senang dengan jiwa humoris, tapi jangan sering bersenda gurau, akibatnya Anda dianggap remeh.
31. Selalu memperbaiki niat, jadikan semua relasi Anda karena Allah dan karena sama-sama hamba Allah.
32. Menjadi orang yang mudah, murah hati, lemah lembut, sabar, ramah tamah, senang melayani, dan kreatif.
33. Melupakan kejelekan sahabat-sahabat, maka persahabatan akan langgeng.
34. Sifat dendam itu tidak menyakiti orang lain, akan tetapi kejahatan yang ada pada orang yang mendendam tidak bisa dihindari.
35. Menyampaikan amanat orang yang memberi amanat pada Anda, dan tidak mengkhianati orang yang telah berkhianat pada Anda.
36. Mengharap ganjaran pahala dalam setiap derita yang menimpa.
37. Menjadi orang yang menepati janji, karena melanggar janji bisa menjatuhkan harga diri.
38. Mengunjungi rumah orang lain, dan tidak memperlakukan orang mulia dengan perlakuan orang gembel.
39. Berusaha melihat masalah dengan kaca mata orang lain agar bisa mengetahui sudut pandang mereka.
40. Tidak mencampuri urusan pribadi orang lain, dan tidak usil terhadap persoalannya.¹³
41. Kebenaran bukan monopoli Anda, maka jangan memperbodoh pendapat orang lain.

Berpikirlah Positif

Sesungguhnya orang bahagia itu orang yang berinteraksi dengan kehidupan, ia tidak duduk saja di rumahnya menanti kebahagiaan sambil mengeluh, tapi ia mengkaji, membaca, mendengar, mengamati, dan pergi menuntut ilmu. Kemudian ia tidak hanya bersandar pada penyimakan dan bacaan saja, tapi juga berinteraksi dan mempraktekkannya. Kadang ia benar dan kadang ia salah, tapi yang pasti ia sampai pada tujuan yang diinginkan.

Orang yang bahagia selalu berpikir positif yang menguntungkan dirinya dan orang lain. Ia selalu berubah, dinamis, dan progresif. Ia tidak melepas karakter tersebut selamanya. Ia tahu bahwa hidupnya tergantung pada dinamika dan studinya.¹⁴

Anda bisa menentukan cara berpikir Anda. Apabila Anda berpikir secara positif, maka Anda bisa menyingkirkan banyak perasaan yang tidak berkenan di hati. Perasaan tersebut termasuk kendala yang menghalangi Anda untuk mewujudkan pikiran yang lebih baik bagi diri Anda dan orang lain, misalnya:

- Menjadi orang yang tenang.
- Tidak membiarkan orang lain memprovokasi dan membuat Anda marah.
- Tidak mencoba untuk balas dendam. Ketika Anda punya pikiran ke arah sana, fokuskan objek pikiran Anda ke arah lain.
- Berusaha mencari keutamaan.
- Fokus pada hal-hal yang positif dalam diri orang lain yang menyelimuti pikiran Anda.
- Mencoba bersikap rileks, apabila terasa sulit, maka pura-pura rileks, maka Anda akan melihat Anda tidak perlu berpura-pura.
- Memikirkan masalah lain seperti hal-hal yang menantang dan memakai kesempatan yang bisa dipakai menyelesaikan persoalan.
- Jika merasa frustrasi, carilah bacaan, kunjungi teman, atau menelepon seorang kenalan atau siapa saja yang Anda sukai. Fokus terhadap objek diluar persoalan yang dihadapi, mustahil menjadikan problema Anda menarik perhatian Anda.
- Tersenyum, karena jarang orang yang tidak merespon senyuman. Senyum bukan saja menguatkan perasaan Anda dengan perilaku yang bersifat kasih sayang, tapi juga memisahkan otak Anda dari hormon endorfin yang menghilangkan rasa sakit dari sistem tubuh secara alami. Pada akhirnya Anda merasa lebih baik terhadap diri Anda sendiri.¹⁵

Jangan Bersedih, Karena Islam Masih Tetap Eksis

Banyak orang mengira bahwa dunia telah usai, kiamat telah terjadi, dan Islam telah hancur hingga tidak bisa diperbaiki lagi. Semua ini sebab kematian sebagian tokoh-tokoh ulama terkemuka dan mulia. Pemahaman ini keliru akibat ketidaktahuan tentang hakikat Islam. Eksistensi agama ini tidak ada hubungannya dengan eksistensi diri seseorang atau kelompok. Seandainya seperti itu, maka agama ini telah usai dengan wafatnya Nabi s.a.w.

Al-Qur`an sudah jelas menetapkan prinsip ini. Setelah tersiar berita bahwa Nabi s.a.w. terbunuh dalam perang Badar, sebagian kaum muslimin terpukul, melemah, dan mengira bahwa Islam telah diserahkan pada orang-orang kafir, hingga Allah menegur hal tersebut,

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإَيْنَ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ ﴿١٤٤﴾ [آل عمران: ١٤٤]

“Muhammad itu tidak lain hanyalah seorang rasul, sungguh telah berlalu sebelumnya beberapa orang rasul. Apakah jika dia wafat atau dibunuh kamu berbalik ke belakang (murtad)? Siapa berbalik ke belakang, maka ia tidak dapat mendatangkan mudharat kepada Allah sedikitpun, dan Allah akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.” (QS. Ali Imrân: 144)

Ibnu Katsir berkata, “Ketika sebagian kaum muslimin terpukul mundur saat perang Uhud, dan sebagian mereka terbunuh, setan berteriak, “Ketahuilah bahwa Muhammad telah terbunuh”, dan Ibnu Qamiah kembali menjadi musyrik, lalu ia berkata pada kaum muslimin, “Aku telah membunuh Muhammad”, padahal ia hanya memukul Rasulullah s.a.w. hingga kepala beliau terluka, akibatnya berita tersebut berpengaruh di hati kaum muslimin dan meyakini bahwa

Rasulullah s.a.w. telah dibunuh, mereka membolehkan hal itu terjadi pada Rasulullah s.a.w., sebagaimana Allah telah banyak menceritakan tentang para nabi a.s. Akibatnya pasukan muslim menjadi lemah dan kalah. Di saat itulah Allah menurunkan wahyu kepada Rasulullah s.a.w. yang berbunyi, *“Muhammad itu tidak lain hanyalah seorang rasul yang, sungguh telah berlalu sebelumnya beberapa orang rasul.”* Artinya beliau mencontoh para rasul sebelumnya dalam menyampaikan risalah dan beliau bisa saja mati terbunuh.

Ibnu Abi Najih meriwayatkan dari ayahnya, “Ada seorang lelaki dari golongan Muhajirin lewat di depan seorang lelaki dari golongan Anshar dan darahnya mengucur, lalu bertanya pada orang Anshar, “Hai Fulan! Apa engkau merasa bahwa Muhammad telah dibunuh?” Orang Anshar menjawab, “Jika Muhammad telah terbunuh, maka hal itu sudah menjadi berita umum. Berperanglah membela agamamu!” Lalu turun ayat di atas.

Kemudian Allah berfirman membantah orang yang imannya melemah, *“Apakah jika dia wafat atau dibunuh kamu berbalik ke belakang (murtad)?”,* Maksudnya kamu sekalian kembali murtad. *“Siapa berbalik ke belakang, maka ia tidak dapat mendatangkan mudharat kepada Allah sedikitpun; dan Allah akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.”* Maksudnya orang-orang yang telah mentaati Allah, berperang membela agama-Nya dan setia mengikuti Rasulullah s.a.w. hidup dan mati.¹⁶

Apabila hal ini bisa terjadi pada Rasulullah s.a.w., maka bagaimana jika terjadi pada yang lainnya, yang tidak sebanding setetes airpun dalam lautan dibanding dengan beliau.

Cara Mengobati Kesedihan dan Duka

Nabi s.a.w. menunjukkan cara pengobatan kesedihan dan kemurungan yang mengusir kesusahan dari manusia dan membuatnya merasa senang dan bahagia. Nabi s.a.w. bersabda,

مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا غَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ
عَبْدِكَ وَابْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ

أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ
 خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ
 تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجِلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي إِلَّا
 أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا

“Tidak seorang pun ditimpa kesusahan, kesukaran, dan kesedihan, lalu ia berdoa, ‘Ya Allah, sesungguhnya aku hamba-Mu, anak hamba-Mu, dan anak budak perempuan-Mu, pikiranku dalam kuasa-Mu, hukum-Mu telah berlalu pada diriku, takdir-Mu adil bagi diriku. Aku memohon pada-Mu dengan seluruh nama-Mu, Engkau memberi nama Zat-Mu dengannya, atau Engkau menurunkannya dalam kitab-Mu, atau Engkau ajarkan salah seorang hamba-Mu, atau Engkau telah memiliki ilmu gaib sendiri di sisi-Mu, agar Engkau jadikan al-Qur`an yang mulia sebagai penyejuk hatiku, cahaya dadaku, penerang kesedihanku, penghapus dukaku’, melainkan Allah menghapus kesedihannya, dan menggantinya dengan kegembiraan.”
(HR. Ahmad. Dan hadis ini sahih menurut al-Albani)

Siapa Orang yang Celaka Itu?

Orang yang celaka di dunia adalah orang jauh dari Allah, menghindar dari-Nya, memerangi agama-Nya dan para kekasih-Nya, berusaha membuat-Nya murka, mengundang murka dan siksa-Nya, menodai kemuliaan-Nya, melakukan perbuatan yang diharamkan oleh-Nya, dan meninggalkan perintah-Nya.

Bagaimana orang bisa hidup sejahtera jika keadaannya seperti ini?, kapan ia bisa tenang bila caranya seperti itu? Allah berfirman, *“Dan siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta. Berkatalah ia, ‘Ya Tuhanku, mengapa Engkau menghimpunkan aku dalam keadaan buta, padahal aku dahulunya adalah seorang yang melihat?’* Allah berfirman, *‘Demikianlah, telah datang kepadamu ayat-ayat Kami, maka Kami melupakannya, dan begitu (pula) pada hari ini kamupun dilupakan.’* (QS. Thâhâ: 124-126)

Ibnul Qayyim berkata, “Kata *adh-dhank* berarti kesempitan, kesukaran dan bencana. Gambaran hidup sendiri dengan arti “sempit” tersebut sebagai majas hiperbola (*mubâlagah*). Hidup di sini dimaknai dengan siksa di alam barzakh. Pendapat yang benar adalah arti penderitaan di sini mencakup hidup di dunia dan keadaannya di alam barzakh nanti. Jadi penderitaan tersebut terjadi di dua alam. Dan di akhirat nanti ia jadi lupa karena azab yang dialaminya.”

Perihal Orang Bahagia

Di sini sebaliknya, yaitu orang-orang bahagia dan makmur, kehidupan mereka di dunia lebih baik. Begitu juga di alam barzakh dan di akhirat, mereka mendapat ganjaran yang lebih utama. Allah berfirman, “*Siapa mengerjakan amal soleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik.*” Ini ganjaran di dunia. Kemudian Ia berfirman, “*Dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.*” (QS. **An-Nahl: 97**) Kemudian ganjaran ini di alam barzakh. Ia berfirman, “*Dan orang-orang yang berhijrah karena Allah sesudah mereka dianiaya, pasti Kami akan memberikan tempat yang bagus kepada mereka di dunia. Dan sesungguhnya pahala di akhirat adalah lebih besar, kalau mereka mengetahui.*” (QS. **Al-Nahl: 41**) Dan Ia berfirman, “*Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (Jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus-menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberi kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya.*” (QS. **Hûd: 3**) Ini adalah ganjaran di akhirat. Allah juga berfirman, “*Katakanlah, “Hai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu.” Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.*” (QS. **Az-Zumar: 10**)

Demikianlah empat ganjaran yang disebutkan oleh Allah dalam kitab-Nya, Ia membalas orang yang berbuat baik dengan dua ganjaran, pahala di dunia dan balasan di akhirat.

Perbuatan baik pasti segera mendapat pahala, dan perbuatan jahat pasti juga segera mendapat siksa. Seandainya tidak ada balasan, maka orang berbuat baik akan dibalas dengan kelapangan dada dalam keluasan hatinya, rasa senangnya, kelezatannya berkomunikasi dengan Tuhannya, ketaatannya, zikirnya, ketentraman jiwanya dengan cinta-Nya, niscaya semua itu sudah cukup baginya. Zikir dan rasa gembiranya dengan Tuhannya lebih besar daripada kegembiraan orang yang dekat dengan raja yang mulia dengan kekuasaannya.

Balasan orang yang berbuat jahat berupa dada yang sempit, hati yang keras, hati yang terpencar-pencar, kegelapan, kedengkian, kegelisahan, kesukaran, kesedihan, dan kekhawatiran dalam hatinya. Semua ini merupakan perkara yang hampir tidak diragukan lagi perasaan dan hidup orang yang paling rendah, bahkan kegelisahan, kesukaran, kesedihan dan penderitaan merupakan sanksi yang segera, neraka dunia dan azab yang begitu terasa.

Di Antara Petuah Orang-orang Bahagia

Ibnu Taimiyyah berkata, “Sesungguhnya di dunia ada surga, siapa yang tidak merasakannya maka ia tidak merasakan surga di akhirat.” Dan ia juga pernah berkata, “Apa yang dilakukan musuh-musuhku terhadap diriku? Diriku adalah surga bagiku dan taman dalam dadaku. Jika aku pergi, ia selalu bersamaku. penjaraku adalah menyendiri, kematianku dengan cara dibunuh adalah syahid dan pengusiranku dari negeriku merupakan piknik. Ia juga pernah berkata ketika ditahan di benteng, “Seandainya aku diberi emas seisi benteng ini, maka hal ini tidak sebanding dengan rasa syukur atas kenikmatan ini.” Atau ia pernah berkata, “Aku tidak menyiksa mereka atas kebaikan yang mereka lakukan padaku.” Dan ia pernah juga berkata, “Orang yang ditawan adalah orang yang hatinya tertawan dari kehadiran Tuhannya, dan orang yang disandera adalah orang yang disandera oleh hawa nafsunya.” Ketika ia masuk benteng tahanan dan berada di dalam pagarnya, ia

memandangnya dan berkata,” *Lalu diadakan di antara mereka dinding yang mempunyai pintu. Di sebelah dalamnya ada rahmat dan di sebelah luarnya ada siksa.*” (QS. Al-Hadid: 13)

Ibnul Qayyim berkata, “Demi ilmu Allah, aku sama sekali tidak melihat seorangpun yang lebih sejahtera hidupnya dari beliau (Ibnu Taimiyyah), beserta kesulitan dalam hidupnya, berbeda dengan kemewahan dan kesenangan, bahkan berlawanan, dan juga disertai penjara, teror, dan penindasan. Orang yang seperti itulah yang paling sejahtera hidupnya, paling lapang dadanya, paling kuat mentalnya, paling tentram jiwanya, terpancar dari wajahnya kesenangan hidup yang penuh kenikmatan. Apabila kami sangat khawatir, prasangka menjadi buruk, dan bumi terasa sempit, maka kami datang mengunjunginya. Semua itu hanyalah apa yang kita lihat dan kita dengar dari bicaranya, lalu hilang, berbalik menjadi lapang, kokoh, yakin, dan tenang. Maha Suci Zat yang memperlihatkan surga-Nya pada hamba-hamba-Nya sebelum bertemu dengan-Nya, pintu-pintunya dibukakan bagi mereka di dunia amal soleh, hingga mereka didatangi oleh ketenangan, kesejukan, dan kesejahteraan surga selama kekuatan mereka dikerahkan untuk mencari surga tersebut dan berlomba-lomba mendapatkannya.”¹⁷

Wanita yang Bahagia

Telah diriwayatkan ada seorang suami memarahi istrinya sampai ia mengancam istrinya, “Akan aku celakakan dirimu.” Sang istri menjawab dengan tenang, “Kamu tidak bisa membuatku celaka, sebagaimana kamu juga tidak kuasa membahagiakanku.” Lalu si suami bertanya dengan marah, “Bagaimana mungkin aku tidak mampu?” Sang istri menjawab dengan penuh kepercayaan, “Seandainya kebahagiaan terletak pada gaji, niscaya kamu memotongnya dariku, atau dalam perhiasan dan gaun indah, niscaya kamu melarangku memakainya, namun kebahagiaan itu terletak pada sesuatu yang tidak bisa dikuasai oleh kamu dan manusia seluruhnya.” Lalu si suami bertanya terheran-heran, “Apakah sesuatu itu?” Sang istri menjawab dengan penuh keyakinan, “Aku mendapatkan kebahagiaanmu dalam imanku, dan imanku ada di hatiku, dan hatiku tidak dikuasai oleh siapa pun kecuali Tuhanku.”¹⁸

Dekati Orang-orang yang Bahagia, dan Kamu Akan Bahagia

FS. Boudley menulis *Aku Hidup dalam Surga Tuhan*, ia mengatakan, “Di tahun 1918 M, saya serahkan diri saya pada dunia yang telah saya kenal sepanjang hidup, saya pergi menuju ke arah barat laut Afrika dan menetap disekitar orang-orang arab di padang pasir. Saya habiskan waktu selama tujuh tahun sehingga saya mampu mendalami bahasa Arab Badawi (pegunungan). Saya memakai pakaian mereka, saya makan makanan mereka, dan saya berpedoman dengan penampilan mereka. Saya makan daging kambing dan saya tidur sebagaimana mereka tidur dalam kemah.

Saya mendalami studi Islam sehingga saya mengarang sebuah buku tentang Muhammad s.a.w dengan judul, “Sang utusan”.

Masa-masa yang telah saya lewatkan bersama orang-orang Arab Badawi imigran itu adalah masa yang paling menyenangkan dalam hidup saya, dan saya merayakannya dengan damai, tentram, dan puas.

Menaklukkan Rasa Cemas

Boudley mengatakan, “Saya belajar menaklukkan kegelisahan dari orang Arab padang pasir. Mereka, yang disebut kaum muslimin, percaya dengan takdir dan ketentuan Tuhan. Kepercayaan ini membantu mereka hidup dalam kedamaian dan menyikapi hidup dengan mudah dan ringan.

Mereka tidak menjerumuskan diri mereka dalam “kuku cakar” keresahan dan kegelisahan. Mereka percaya dengan takdir yang pasti terjadi, dan takdir hanya menimpa orang yang telah ditentukan oleh Allah. Tapi bukan berarti mereka pasrah begitu saja, atau menggantung harapan pada malapetaka dengan berpangku tangan —sama sekali tidak begitu—. Inilah contohnya.

Tetap Teguh Menghadapi Ujian

Boudley mengatakan, “Pada suatu hari angin bertiup kencang membawa pasir sahara, menyeberangi laut putih tengah, dan sampai

menuju lembah Roun di Perancis. Badai itu sangat panas, sehingga saya merasa seolah-olah rambut saya tercabut dari kulit kepala karena panas yang luar biasa hebatnya. Saking panasnya, saya merasa seolah-olah dipaksa menjadi gila, tapi orang Arab tidak mengeluh sama sekali. Mereka mengangkat bahu mereka dan mengeluarkan kata-kata yang mengesankan “takdir yang sudah ditentukan”. Akan tetapi badai tidak bergembira begitu saja sampai mereka terdorong bekerja dengan penuh semangat, lalu mereka menyembelih binatang ternak yang masih muda sebelum membayar diyat (denda) dengan hidupnya, kemudian mereka menggiring ternak ke selatan menuju air, mereka kerjakan semua ini dengan diam dan tenang tanpa ada seorang pun dari mereka mengeluh.

Ketua suku berkata, “Kita tidak banyak kehilangan barang. Kita memang diciptakan dengan kehilangan segala sesuatunya. Tapi segala puji bagi Allah dan syukur pada-Nya, karena kita masih punya empat puluh persen ternak kita. Dan kita berusaha semampunya memulai lagi pekerjaan kita.”¹⁹

Yang Lalu Biarlah Berlalu

Mengingat masa lalu, berinteraksi dengannya dan menghadirkannya kembali serta bersedih karena tragedi masa lalu merupakan tindakan yang tolol, gila, membunuh keinginan, dan menyia-nyiakan hidup masa kini. Catatan masa lalu bagi orang berakal harus dikubur dan ia tidak menyegarkan, menguncinya dalam sel tahanan pelupaan selamanya. Dipasung dengan tali yang kuat dalam penjara kealpaan hingga tidak bisa keluar selamanya. Dan menutupnya rapat-rapat hingga cahaya tidak terlihat, karena ia telah berlalu. Tidak ada kesedihan yang mengembalikannya, tidak ada penderitaan yang memperbaikinya, tidak ada kesukaran yang menyehatkannya, tidak ada kemurungan yang menghidupkannya, semua itu tidak ada. Jangan hidup dalam mimpi buruk masa lalu di bawah payung orang yang tertinggal. Selamatkan diri Anda dari hantu masa lalu, apakah Anda ingin sungai dikembalikan pada muaranya, matahari pada tempat terbitnya, bayi pada kandungan ibunya, air susu pada teteknya, air mata pada matanya. Interaksimu dengan masa lalu, kecemasanmu darinya, terbakarnya hatimu oleh

apinya, ketidakberdayaanmu saat mengecamnya merupakan kondisi yang menyedihkan dan menakutkan.

Membaca catatan masa lalu itu bisa menyia-nyiakan masa kini, mematahkan semangat usaha, dan menghancurkan masa sekarang. Allah telah menyebutkan umat terdahulu dan apa yang mereka kerjakan dengan firman-Nya, *“Itu adalah umat yang lalu.”* (QS. Al-Baqarah: 134) Permasalahan telah usai dan berlalu, tidak ada manfaatnya menjelaskan mayat zaman, dan mengembalikan roda sejarah.

Orang yang kembali ke masa lalu seperti orang yang menggiling tepung sedangkan ia sebenarnya digiling, dan seperti orang yang menggergaji serbuk gergaji. Orang-orang dulu berpesan pada orang yang menangisi masa lalu, *“Jangan mengeluarkan mayat yang sudah mati dari kuburnya.”* Telah disebutkan orang yang berbicara dengan bahasa binatang bahwa mereka bertanya pada keledai, kenapa Anda tidak memamah biak? Ia menjawab, Saya benci berbohong.

Sesungguhnya bencana kita, ketika kita lemah dari masa kini dan sibuk dengan masa lalu, kita mengabaikan kecerobohan kita yang indah, meratapi air hujan yang basah. Seandainya manusia dan jin berpadu untuk mengembalikan peristiwa yang telah berlalu niscaya mereka tidak akan mampu, karena hal ini sama sekali tidak mungkin terjadi.

Manusia tidak boleh melihat dan menoleh ke belakang, karena angin mengarah ke depan, air turun mengalir ke depan, kafilah berjalan ke depan, sehingga tidak menyalahi hukum alam.²⁰

Menangis Karena Bahagia

Seorang usahawan dan hartawan telah memiliki sejumlah perusahaan di USA. Ada seorang pemuda beragama Islam bekerja di salah satu perusahaan tersebut.

Setiap pengusaha itu lewat di depan sang pemuda, si pemuda selalu tersenyum dan tanda kebahagiaan tampak diraut wajahnya, sedangkan si pengusaha selalu bersedih dan murung.

Lalu pengusaha itu bertanya pada sang pemuda tentang senyumannya yang memancarkan kegembiraan dan kebahagiaan.

Pemuda itu menjawab, *“Karena saya seorang muslim.”*

Pengusaha itu bertanya lagi padanya, “Kalau saya masuk Islam, apakah bisa saya temukan kebahagiaan yang kamu rasakan?”

Pemuda tersebut menjawab, “Ya.”

Maka pemuda muslim tersebut membawa pengusaha ke salah satu *Islamic center*, lalu ia membaca kalimat syahadat, kemudian seketika itu juga ia meledak dalam uraian tangis yang begitu mengharukan, lalu pengusaha itu ditanya tentang sebab tangisannya, maka ia menjawab, “Untuk pertama kalinya seumur hidup saya, saya merasakan kebahagiaan.” *“Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata.” (QS. Az-Zumar: 22)*

Hati tidak bisa mencapai angan-angannya, jika ia belum mencapai Tuhannya. Dan ia tidak bisa mencapai Tuhannya, jika hati belum sehat sempurna. Kebahagiaan itu kebahagiaan hati, dan kesengsaraan itu kesengsaraan hati. Dan hati tidak bisa bahagia kecuali dengan merasakan Allah, mencintai-Nya, dan menyembah-Nya. *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, dengan menyebut Allah-lah hati menjadi tentram.” (QS. Ar-Ra`d: 28)*²¹

Jangan Sedih Jika Dizalimi

Saudaraku! Apabila Anda teraniaya, maka janganlah bersedih dan berputus asa, karena Allah bersama Anda. Allah tidak menyukai penganiayaan, bahkan mengharamkan dan melarangnya, Ia berfirman dalam hadis qudsi,

إِنِّي حَرَّمْتُ الظُّلْمَ عَلَى نَفْسِي وَجَعَلْتُهُ بَيْنَكُمْ مُحَرَّمًا فَلَا تَظَالَمُوا

“Sesungguhnya aku mengharamkan kezaliman atas Zat-Ku, dan menjadikannya haram di antara kamu sekalian, maka janganlah kamu saling berlaku zalim.” (HR. Muslim)

Apabila Anda teraniaya maka berbahagialah, karena Allah bersama Anda. Apabila Anda teraniaya maka bergembiralah, karena Anda

memperoleh pahala orang-orang yang teraniaya. Apabila Anda teraniaya maka bergembiralah, karena doa Anda atas orang yang menganiaya Anda, terkabul. Nabi s.a.w. bersabda, *“Takutlah pada Allah atas doa orang yang dianiaya karena tidak ada tirai pemisah antara doanya dengan Allah.”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Jangan sekali-kali menganiaya apabila engkau berkuasa
Karena perbuatan aniaya, akibatnya pada penyesalan
Kedua matamu tidur, sedangkan orang yang teraniaya terjaga
Ia mendoakanmu sedangkan Zat Allah tidak pernah tidur

Betapanya ruginya orang yang tidur dan mata orang lain terjaga mendoakan kejelekan baginya. Alangkah beruntungnya orang yang tidur sedangkan mata orang lain terjaga mendoakan kebaikan untuknya. Allah berfirman, *“Ingatlah, kutukan Allah (ditimpakan) atas orang-orang yang zalim.”* (QS. Hûd: 18)

Dan Allah berfirman sebagai penghibur untuk orang-orang yang dianiaya, *“Dan janganlah sekali-kali kamu (Muhammad) mengira bahwa Allah lalai dari apa yang diperbuat oleh orang-orang yang zalim. Sesungguhnya Allah memberi tanggguh kepada mereka sampai hari yang pada waktu itu mata (mereka) terbelalak. Mereka datang bergegas-gegas memenuhi panggilan dengan mengangkat kepalanya, sedang mereka tidak berkedip-kedip dan hati mereka kosong.”* (QS. Ibrâhîm: 42-43)

Wahai orang yang teraniaya! Bergembiralah, jika Anda belum mengambil hak Anda di dunia, maka ganjaran pahala Anda dilipatgandakan di akhirat. Pada hari itu, orang yang telah mengambil haknya di dunia berangan-angan agar ganjarannya di tunda sampai hari kiamat.

Seorang lelaki lewat di depan laki-laki yang disalib oleh sekelompok jamaah haji, lalu ia berdoa, “Wahai Tuhanku! Sesungguhnya kebijakan-Mu terhadap orang-orang yang berbuat aniaya telah menyengsarakan orang-orang yang teraniaya!!” Hingga ia tertidur pada malam itu, lalu bermimpi bahwa kiamat telah terjadi, sepertinya ia telah masuk surga, lalu ia melihat orang yang disalib tersebut di tingkat *‘ilīyyīn* tertinggi. Tiba-tiba sebuah suara berseru, *“Kebijaksanaan-Ku atas orang-orang*

yang berbuat aniaya, telah menempatkan orang-orang yang teraniaya di tingkat “iliyyîn” teratas.”

Abu Darda berkata, “Hindarilah air mata anak yatim dan doa orang teraniaya, karena keduanya melintas di malam hari di saat orang lain sedang tidur.”

Apakah engkau menganggap remeh doa dan menganggapnya rendah
Tahukah engkau apa yang telah diperbuat doa
Panah malam berpengaruh, akan tetapi
Ia punya masa, dan masa itu punya akhir
Lalu ia menggenggamnya apabila Tuhanku menghendaki
Dan melepaskannya apabila takdir telah berlaku

Cerita Pemancing Ikan

Diriwayatkan bahwa seorang pemancing memancing ikan, dan hasil memancing tersebut untuk memberi makan anak dan istrinya. Suatu hari ia pergi memancing, lalu seekor ikan besar masuk dalam jaringnya hingga hatinya senang. Ikan tersebut diambil dan ia jual ke pasar. Uangnya dibelanjakan untuk kemaslahatan keluarganya. Tiba-tiba ia dianiaya seorang pengawal kerajaan. Ia melihat ada ikan bersama pemancing tersebut, lalu pengawal tersebut hendak merampas ikan itu darinya, tapi pemancing tersebut menolaknya. Akibatnya pengawal mengangkat sebungkah kayu, lalu dipukulkan dengan keras ke kepala pemancing, dan mengambil ikan itu darinya dengan marah tanpa dihargai dengan uang.

Lalu pemancing tersebut mendoakan pengawal tersebut, “*Wahai Tuhanku! Engkau jadikan aku lemah, dan Engkau jadikan ia kuat dan hebat, maka ambillah segera darinya dengan hak milikku. Ia telah menganiaya aku dan tiada sabar bagiku sampai hari akhir.*”

Kemudian perampas yang zalim itu pulang ke rumahnya dengan membawa ikan. Ia serahkan pada istrinya, dan menyuruhnya agar menggoreng ikan tersebut. Ketika istrinya mengambilnya, ikan tersebut terlepas dari tangannya dan membuka mulutnya, kemudian menggigit jari tangan pengawal tersebut hingga tak sadarkan diri. Setelah sadar, ia bangun dan mengeluhkan rasa sakit di tangannya pada dokter. Ketika dokter melihat tangannya, ia berkata pada pengawal tadi, “Obatnya

tidak lain jari tangannya harus dipotong agar sakitnya tidak menjalar ke telapak tangan.”

Lalu jarinya dipotong, namun rasa sakit dan perihnya pindah ke telapak tangan dan sampai ke tangan, bahkan rasa sakitnya bertambah. Tangannya gemetar karena takut dipotong juga. Lalu dokter berkata padanya, “Sebaiknya tangan Anda dipotong sampai pergelangan tangan agar sakitnya tidak menjalar sampai lengan bawah.” Hingga pergelangannya pun dipotong. Lalu sakitnya pindah ke lengan.

Sakitnya ini terus begitu, setiap anggota tubuhnya dipotong sakitnya pindah ke anggota tubuh lain setelahnya, hingga ia keluar mengembara, meminta pertolongan pada Tuhannya agar dihilangkan musibah yang menyimpannya.

Ketika ia melihat sebatang pohon, ia menuju ke sana, lalu matanya mengantuk di bawah pohon itu dan tidak lama kemudian ia tertidur. Lalu ia bermimpi bertemu seseorang berkata padanya, “Kasihankah engkau! Sampai di mana anggota tubuhmu dipotong? Pergilah ke musuhmu yang telah kau aniaya, lalu mintalah kerelaannya.” Lalu ia terbangun dan merenungkan persoalan mimpinya tadi. Akhirnya ia sadar malapetaka yang menyimpannya berasal dari pemancing ikan. Lalu ia masuk kota dan bertanya tentang pemancing ikan. Kemudian didatanginya dan tersungkur di depannya sambil berjalan terhuyung-huyung, meminta agar kesalahannya dilupakan, dan ia membayar uangnya pada pemancing tersebut. Ia bertaubat dari perbuatannya, lalu si pemancing merelakan dan memaafkannya. Seketika itu juga sakitnya mereda, dan musibahnya langsung berakhir.²² Balasan itu berasal dari jenis perbuatan yang sama.

Menjadi Lebih Cemerlang dan Brilian

Iery Alienfov mengatakan, “Saya menjadi murid di kelas dua sejak tiga dekade pada salah satu kelas menengah terbesar di sebelah selatan kota California. Muridnya terdiri dari etnis yang beraneka. Lingkungan sekolah begitu keras, para siswa berkumpul membawa pisau, pisau lipat, rantai, dan sarung tangan tembaga. Perkelahian dan perang antar geng terjadi tiap minggu.

Musim gugur tahun 1959 M, se usai sebuah pertandingan, saya bersama seorang teman meninggalkan lapangan. Sementara kami lewat dari gang bagian samping yang padat, saya dikejutkan oleh seseorang yang menendang saya dari belakang. Lalu saya berbalik, ternyata saya bertemu dengan gangster lokal yang bersenjatakan sarung tangan tembaga. Dengan seketika mereka melayangkan tamparan pertama, akibatnya hidung saya patah. Beberapa tulang saya ikut retak akibat beberapa kali pukulan. Beberapa tamparan datang dari berbagai penjuru ke arah saya, ada limabelas anggota gangster yang mengelilingi saya untuk menambah luka, hingga saya gegar otak dan pendarahan bagian dalam.

Akhirnya saya terpaksa dioperasi. Dokter memberitahu bahwa pukulan lain di kepala itu kritis. Untungnya teman saya tidak dilukai.

Setelah saya pulih, beberapa teman mendekati saya dan berkata pada, “Ayo kita balaskan dendam kita pada mereka.”

Ajakan ini merupakan ungkapan yang ikut menyelesaikan persoalan. Setelah saya diserang, tekad saya yang pertama adalah balas dendam, dan ada bagian dari diriku menjawab, “Ya.” Semangat balas dendam jadi pilihan yang jelas. Tapi ada bagian lain dari diriku tertahan sejenak dan berkata, “Tidak”, balas dendam tidaklah pantas. Sejarah telah menetapkan berulang kali bahwa balas dendam hanya mengakibatkan pertikaian meningkat dan semakin tajam. Kita perlu melakukan sesuatu yang berbeda untuk mematahkan rentetan peristiwa yang datang dengan hasil yang sifatnya berlawanan.

Dengan pertolongan kelompok etnis yang beraneka ragam, kami mendirikan organisasi yang dinamakan “Forum Persaudaraan”. Hal itu untuk menggalang hubungan yang baik antar etnis yang berbeda-beda.

Betapa takjubnya saya, ternyata saya mendapat perhatian besar di kalangan teman-teman demi membangun masa depan yang lebih cemerlang. Tidak semuanya bisa menerima forum ini. Sedangkan di sana masih ada sebagian kecil dari kalangan pelajar, pihak sekolah, dan orang tua yang menentang komunitas pertukaran budaya ini. Namun sebagian besar dari mereka ikut bergabung dengan kami, bersama-sama berusaha menciptakan pengaruh terhadap kondisi lingkungan kami.

Dua tahun kemudian, saya ikut pemilihan ketua persatuan pelajar. Saya bersaing dengan dua orang teman, salah satunya bintang sepak bola dan yang satu lagi terkenal sebagai seorang aktivis di antara pelajar. Ada 3200 pelajar bergabung dengan saya dalam berbagai kegiatan menggalang persaudaraan.

Saya tidak akan mengakui bahwa semua persoalan etnis bisa diselesaikan dengan sempurna. Dengan ini, kami telah merealisasikan kemajuan yang pesat dalam membangun jembatan antar berbagai macam kebudayaan, mengetahui bagaimana kami berbincang dan mengikat dengan perkumpulan etnis yang berbeda-beda, berakhirnya perselisihan tanpa dikembalikan pada kekerasan, dan bagaimana kami membangun suasana kepercayaan dalam bayang-bayang kondisi yang tersulit. Alangkah indahnya jika terjadi hubungan yang baik antara manusia satu sama lain.

Serangan gangster terhadap saya beberapa tahun yang lalu merupakan salah satu masa yang tersulit dalam hidup saya. Dengan ini, apa yang saya pelajari tentang reaksi terhadap orang lain dengan cinta kasih sebagai ganti dari pergantian mereka dengan kebencian sekaligus menakutkan bagi saya dalam hidup saya. Demikianlah, ketika Anda lebih cemerlang dan brilian di tengah-tengah hati yang hampir ditutupi oleh kegelapan, maka Anda melakukan perubahan yang menciptakan pengaruh yang diharapkan.

Apa Saja Kebahagiaan Itu?

Ibnul Qayyim membagi kebahagiaan pada tiga bagian.

Kebahagiaan pertama, kebahagiaan eksternal dari diri manusia, yaitu kebahagiaan materi dan kebahagiaan hidup. Dengan kebahagiaan ini seseorang menjadi bahagia luar biasa, sangat bernilai di depan mata, tapi dalam satu hari ia menjadi manusia yang terhina dan paling rendah.

Demikian juga kesenangan yang diperoleh dengan harta, baik kesenangan fantastis maupun kesenangan animalistis.

Jika hartawan merasa senang mengumpulkan dan memperoleh harta, maka kesenangan tersebut bersifat maya dan fantastis, tapi jika

ia senang menghambur-hamburkannya untuk memenuhi nafsunya, maka kesenangan tersebut bersifat animalistis.

Begitu juga kesenangan yang diperoleh dengan harta benda hanyalah bersifat sementara saja. Adapun langgengnya kesenangan tersebut, jika tidak hilang, maka kesenangan itu berkurang.

Kebahagiaan kedua, kebahagiaan fisik, seperti kesehatan, postur tubuh yang bagus, anggota badan yang proporsional, warna kulit yang bersih, dan organ tubuh yang kuat. Jenis kebahagiaan ini lebih melekat daripada jenis kebahagiaan yang pertama, tapi sebenarnya jenis ini di luar substansi dan esensi dirinya. Sesungguhnya manusia itu dinilai dari jiwa dan hatinya, bukan dari fisik dan tubuhnya. Seperti hal dalam syair yang berbunyi,

Wahai pelayan tubuh alangkah sengsaranya engkau dengan pelayanannya
Engkau disebut manusia dengan jiwa bukan dengan tubuh

Kebahagiaan dengan memiliki kesehatan, kecantikan, dan keindahan semacam ini merupakan kebahagiaan di luar substansi dan esensi diri manusia.

Kebahagiaan ketiga, adalah kebahagiaan hakiki, yaitu kebahagiaan memperoleh ilmu yang bermanfaat. Kebahagiaan ini paten dalam keadaan bagaimanapun, dan ia selalu mengiringi hamba dalam seluruh perjalanannya, serta dalam ketiga alam, maksudnya alam dunia, alam barzakh, dan alam akhirat. Dengan kebahagiaan ini, ia naik ke tangga keutamaan dan tingkat kesempurnaan.

Ketidaktahuan Makhluk

Kalau Anda bertanya-tanya, apabila buah kebahagiaan ini tidak dijelaskan, kenapa orang banyak berpaling darinya?

Jawabannya, kebanyakan orang memang tidak tertarik mendapatkan kebahagiaan tersebut, bersusah payah memperolehnya, dan berjerih payah menempuh jalannya. Kebahagiaan ini hanya diperoleh di atas “jembatan” susah payah, hanya didapatkan dengan usaha yang gigih, berbeda dengan dua macam kebahagiaan yang pertama. Penyair berkata,

Seandainya tidak ada perjuangan berat maka manusia menjadi tuan semuanya
Kedermawanan menjadi fakir dan keberanian itu berperang

Kemuliaan tergantung pada jerih payah. Kebahagiaan hanya bisa diseberangi di atas “jembatan” perjuangan yang berat, hanya “kapal” usaha yang gigih dan sungguh-sungguh yang bisa menempuh jaraknya.

- * Imam Muslim mengatakan dalam kitab hadis shahihnya, Yahya ibn Abu Katsir berkata, “*Ilmu tidak diperoleh dengan tubuh yang berleha-leha.*”
- * Ada riwayat yang mengatakan, “Siapa mencari ketenangan jiwa, maka ia meninggalkan leha-leha.”

Wahai kekasih yang telah sampai,
sedangkan jalan untuk mencapainya
dengan tanpa perjuangan berat selamanya

Seandainya banyak orang yang tahu manisnya kelezatan ini dan betapa besarnya kapasitas kelezatan tersebut, maka mereka akan saling bertikai dengan pedang, tapi karena kelezatan tersebut ditutup dengan “tirai pemisah” jerih payah dan ketidaktahuan, maka Allah menentukan siapa yang dikehendaki-Nya dari hamba-hamba-Nya untuk diberi kesenangan. Dan Allah mempunyai karunia yang besar.²³

Jangan Bersedih atas Kesenangan Dunia

Ada tujuh macam kelezatan di dunia; makanan, minuman, pasangan hidup, pakaian, tempat tinggal, bau-bauan, objek pendengaran, dan penglihatan. Semuanya tak berarti apa-apa, sebagaimana riwayat dari Ali ibn Abu Thalib r.a., beliau berkata pada Ammar ibn Yasir r.a., ia melihatnya bernafas seperti orang yang bersedih, “Wahai Ammar! Jika nafasmu karena akhirat, maka perniagaanmu mendapat keberuntungan. Tapi jika nafasmu karena dunia, maka transaksimu menjadi rugi.”

Sesungguhnya aku telah mendapatkan kelezatan dunia, yaitu makanan, minuman, pasangan hidup, pakaian, tempat tinggal, bau-bauan, objek pendengaran, dan penglihatan.

Makanan yang paling utama adalah madu, produk lebah.

Minuman yang paling baik adalah air, minuman ini yang paling mudah didapatkan dan paling berharga jika tiada.

Pasangan hidup, maka berhati-hati dan waspada, cukup bagimu bahwa istri merupakan dandanan yang paling elok sekaligus juga paling jelek.

Pakaian yang paling utama adalah kain sutera, tenunan yang diambil dari ulat sutera.

Bau-bauan yang paling utama adalah minyak misik, misik ini terbuat dari getah rusa.²⁴

Pendengaran yang paling utama adalah angin yang bertiup di udara.

Penglihatan yang paling baik adalah khayalan yang mengawang ke alam fana.

Ini pendapat beliau. Sedangkan bahaya ketujuh kelezatan ini adalah bahwa setiap kesenangan tersebut terasa jemu setelah ia terpenuhi sesaat.

Coba bayangkan ketika usai bersenggama, tapi makan dulu sebelum melakukannya, dan perhatikan bagaimana kenikmatan yang diinginkan berbalik kabur darinya saat itu?! Jadi bagaimana kenikmatan tersebut bisa sejajar dengan kesenangan yang bisa bertahan lama, dan ketenangannya tidak bisa musnah selamanya. Kenikmatan tersebut merupakan kesenangan dengan kesempurnaan jiwa dengan keutamaan spritual, terlebih lagi dimiliki seluruhnya dengan ilmu dan akal.²⁵

Kaidah-kaidah Penting untuk Kesehatan Jiwa

1. Nikmati hari-hari Anda dan detik-detik dalam hidup Anda. Masa lalu tidak bisa membuat Anda selalu terjaga, jangan mengkhawatirkan masa depan, dan serahkan segala urusan Anda pada Allah.
2. Jangan biarkan problem sebesar apapun membinasakan emosi Anda, pikirkan dengan tenang solusi dan penyelesaiannya.
3. Ingat harga yang sangat tinggi untuk kesehatan Anda, ketika Anda menjadi tawanan kegelisahan, ketegangan, dan stres.

4. Ketika Anda tegang dan stres oleh problem apapun, ambillah secarik kertas dan pena, catat jawaban di atas kertas tersebut dari beberapa pertanyaan berikut:
 - apa yang membuat saya tegang?
 - apa yang saya bisa lakukan dengan ketegangan saya?
 - kapan saya bisa melakukannya? dan
 - bagaimana saya melakukannya?
5. Jangan pernah meragukan bahwa Anda bahagia. Dan jangan menanyakan diri Anda; “Apakah saya bahagia?” Anda pasti bahagia selama Anda menaati Allah, menyembah-Nya, dan menuntut ilmu karena-Nya.
6. Anda harus bersungguh-sungguh dan tekun dengan ilmu dan amal, menikmatinya, dan menjadikannya padat terisi di setiap saat. Ketika itu Anda tidak akan merasa risau.
7. Lupakanlah persoalan-persoalan kecil. Jangan hiraukan masalah yang tak berguna. Jangan marah hanya karena masalah sepele karena bisa menaklukkan Anda dan menyulitkan hidup Anda.
8. Jangan mengkhawatirkan masa depan. Percaya pada takdir Allah dan ketentuan-Nya. Yakinkan dengan kebijaksanaan Allah. Relakan segala yang ditakdirkan Allah pada Anda. Sikapilah kebaikan dengan syukur dan ridha, hadapilah cobaan dengan sabar dan pasrah.
9. Pikirkan matang-matang sebelum berbuat. Pertimbangkan kenyataan dengan seksama sebelum membuat keputusan. Setelah itu, laksanakan dengan segera sambil meminta pertolongan Allah. Jangan khawatir dengan risiko yang akan terjadi.
10. Hidup dengan rileks dan sederhana, juga jalani dengan tenang.
11. Usahakan beradaptasi dengan realita tanpa mengurangi sedikit-pun rasa kepuasan (*qanâ’ah*) yang bersifat fidusial (keimanan). Jangan bebani diri Anda di luar kemampuan.

12. Jangan banyak mengkritik orang lain dan berdebat dengan mereka tanpa faedah. Jangan berusaha memperbesar kesalahan mereka.
13. Usahakan tenang dalam berperilaku, berbicara, dan bergerak. Bergaullah dengan orang lain dengan ceria, senyum, dan toleran.
14. Balas dendam terhadap lawan Anda akan Anda bayar dengan harga tinggi atas kesehatan, emosi, dan perasaan Anda. Tinggalkan hal itu dan jangan berupaya membalas mereka dengan hukuman serupa, karena akan lebih banyak menyakiti diri sendiri daripada menyakiti mereka.
15. Jangan biarkan lawan Anda menguasai hidup, pikiran, dan perasaan Anda. Tinggalkan mereka dan jangan terlalu memperhitungkan mereka.
16. Lupakan diri Anda, dan singkirkan keegoisan Anda. Perlakukan orang lain dengan baik agar terlukis senyuman di wajah mereka.
17. Ketika Anda berbuat baik pada orang lain, jadikan hal itu murni karena Allah. Jangan menunggu ucapan terima kasih dari mereka sehingga kebaikan tersebut membuahkan hasil untuk Anda.
18. Jangan resah dan gelisah dengan orang lain yang tidak tahu berterima kasih, tapi antisipasilah hal ini. Karena kebanyakan orang tidak mau mengakui kebaikan orang lain. Cukuplah bagi Anda bahwa Allah yang menerima amal baik Anda yang tulus, dan Dialah yang memberi pahala pada Anda.
19. Jadilah teladan untuk orang lain dalam mengakui kebaikan orang lain, berterima kasih pada mereka dan memuji orang yang berbuat baik.
20. Jangan banyak mengeluh dan merintih. Pandanglah hidup ini dengan optimis dan positif. Fokuskan pada hal-hal yang positif dalam hidup bukan yang negatifnya.
21. Ingatlah nikmat-nikmat Allah pada Anda, agar Anda mensyukurinya dan menikmatinya.
22. Kenali diri, karakter, bakat, dan kemampuan Anda. Gunakan semua itu untuk menikmati hidup.

23. Jangan pernah berhenti melakukan pekerjaan yang benar. Ketikaitu,Andatidakpedulikancemoohandankritikoranglain.
24. Kritikilah diri Anda sendiri. Jangan abaikan kritik orang lain yang sifatnya membangun.²⁶

Berbaik Sangka agar Bahagia

Siapa terbiasa berburuk sangka pada orang lain, maka ia hidup menyesal, resah, dan gelisah. Hatinya tidak tenang, temannya berkhianat, pasangan hidupnya tidak setia. Semuanya menurut dia tertuduh dan bersekongkol menyengsarakannya. Kemudian ia hanya percaya pada dirinya sendiri, dan tidak percaya siapapun dari hamba-hamba Allah. Semuanya menurut dia terluka dan tidak ada yang baik selain dirinya sendiri. Ini betuk-betul sikap yang bodoh dan sangat tolol. Nabi s.a.w. melarang berburuk sangka, beliau bersabda, “*Jauhilah prasangka dari diri kalian, karena prasangka itu berita yang paling bohong.*” (HR. Bukhari Muslim)

Dan Allah menyuruh untuk menjauhi prasangka yang banyak, “*Hai orang-orang yang beriman! Jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa.*” (QS. Al-Hujurât: 12)

Orang yang berakal itu menjaga diri dari orang lain dan tidak berburuk sangka dengan orang yang belum tentu memusuhinya dalam masalah agama atau urusan dunia. Dalam hal itu ada ketenangan baginya dari keletihan dan dosa menuduh orang lain tanpa alasan yang benar. Penyair mengatakan,

Orang yang berburuk sangka tidak bisa istirahat
karena kegelisahan yang berkepanjangan,
dan ia tidak bisa tenang
Sedikit sekali wajah yang murung, hanya saja
Tanpa buruk sangka terdapat tempat yang lapang
Siapa yang diberi keringanan oleh Allah,
maka bertiup angin dari segala penjuru kepadanya
Tak seorangpun yang binasa karena sikap lapang dada
Jarang sekali orang yang kikir itu makmur

Lihatlah prasangka yang baik dari seorang ulama salaf terhadap saudara-saudaranya. Istri Thalhaf ibn Abdullah ibn Auf berkata pada suaminya, “Aku tidak melihat seorangpun perbuatan jahat dari kalangan sahabatmu.”

Thalhah menjawab, “Huss... jangan berkata begitu terhadap mereka. Apa engkau telah melihat kejahatan mereka?”

Istrinya berkata, “Sungguh, demi Allah, sudah jelas perkaranya.”

Thalhah menjawab, “Apa perkara itu?”

Istrinya menjawab, “Apabila engkau kaya raya, mereka membutuhkanmu. Tapi apabila engkau bangkrut, mereka menjauhimu.”

Thalhah berkomentar, “Engkau tidak tahu dalam melukiskan watak mereka dengan akhlak yang mulia.”

Istrinya bertanya, “Apa itu disebut akhlak yang mulia?”

Thalhah menjawab, “Mereka mendatangi kita di saat mereka lagi kuat, dan mereka menjauhi kita di saat mereka lemah.”²⁷ Jadi berbaik sangkalah, maka Anda akan bahagia ...

Jangan Berputus Asa dari Rahmat Allah

Ada seorang pedagang yang berpergian sampai ke beberapa negara dengan membawa barang dagangannya. Suatu ketika ia mengadakan perjalanan ke Kufah dengan membawa seluruh hartanya dan semua barang yang ia miliki. Lalu ada seorang lelaki yang menyetujui perjalanan tersebut, hingga ia melayaninya dengan baik, ramah padanya hingga pedagang itu mempercayainya. Kemudian ia mengambil keuntungan dari kelalaian pedagang tersebut di sebuah pemondokan, lelaki tersebut mengambil kendaraannya dan semua harta benda miliknya, hartanya tidak tersisa sedikitpun, dan ia berusaha mencarinya ke mana-mana namun tidak ada kabar.

Kemudian ia pulang ke negerinya dengan berjalan kaki dan dalam keadaan lapar. Lalu ia masuk ke kota malam hari dengan kondisi yang seperti itu, lalu mengetuk pintu rumahnya. Ketika keluarganya mengetahui kedatangannya, maka mereka bergembira dan istrinya berkata, “Segala puji bagi Allah yang mendatangkan dirimu di saat

begini. Walaupun aku hampir binasa, sungguh hari ini aku telah melahirkan seorang anak. Kami tidak menemukan apapun untuk membeli kebutuhan yang dibutuhkan oleh wanita yang sedang nifas. Malam ini kami kelaparan, maka tolong belikan tepung dan minyak untuk kami santap.”

Ketika pedagang itu mendengar hal tersebut, penderitaan dan kesukarannya bertambah. Ia tidak mau memberi tahu mereka apa yang telah terjadi hingga membuat mereka sedih. Lalu ia pergi ke luar menuju kedai seorang lelaki di dekat rumahnya, lalu ia memberi salam padanya. Ia mengambil minyak dan kebutuhan lainnya. Sementara ia berbicara dengan penjual di kedai tersebut tiba-tiba ia menengok, lalu ia melihat tas koper miliknya yang dibawa kabur oleh pelayannya disisihkan dalam kedai tersebut. Lalu pedagang itu menanyakan padanya, lalu dijawab, “Ada seorang lelaki datang padaku selepas Isya` dan membeli makan malam dariku, ia minta disuguhi maka akupun menyuguhinya. Hingga aku letakkan tas kopernya di kedaiku dan kendaraannya di rumah tetangga kami, sedangkan lelaki tersebut bermalam di masjid. Lalu pedagang itu bangkit menuju masjid membawa tas koper, hingga ia menjumpai lelaki tersebut sedang tidur, maka ia menendangnya hingga ia terbangun ketakutan, lalu pedagang itu bertanya padanya, “Mana hartaku hai pengkhianat?”

Ia menjawab, “Itu dia hartamu ada di atas lehermu, demi Allah engkau tidak kehilangan barang sedikitpun.” Dan pedagang tersebut minta kendaraannya dikeluarkan dari tempatnya, dan ia bisa melapangkan keluarganya dan menceritakan pada mereka apa yang telah terjadi pada dirinya.²⁸

Saudaraku...

Semoga saja Allah memberi kelapangan, sesungguhnya ia
Bagi-Nya merupakan suatu perkara pada makhluk-Nya setiap hari
Semoga saja apa yang engkau lihat tidak kekal, dan engkau melihat
Kenyamanan untuknya dari apa yang didesak oleh zaman
Apabila kesukaran semakin bertambah, maka berharaplah dimudahkan, karena
Sesungguhnya Allah menentukan bahwa kesulitan itu diiringi kemudahan

Jangan Bersedih, Karena Kenyamanan Itu Dekat

Ketahuilah saudaraku bahwa sesungguhnya Allah itu Maha Penyayang terhadap hamba-hamba-Nya. Dia tidak membebankan di luar batas kemampuan mereka. Dia tidak membuat mereka berputus asa dari rahmat-Nya, bahkan mengabulkan doa mereka. Dia mengangkat dari mereka cobaan yang menimpa mereka, memberi mereka kesehatan setelah mereka nyaris rusak binasa. Allah berfirman, “*Dan Dialah Yang menurunkan hujan sesudah mereka berputus asa dan menyebarkan rahmat-Nya.*” (QS. Asy-Syûrâ: 28)

Dan Dia berfirman,

وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ
بِمَا رَحُبَّتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمُ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا
إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا ﴿١١٨﴾ [التوبة: ١١٨]

“*Dan terhadap tiga orang yang ditanggihkan (penerimaan taubat) mereka, hingga apabila bumi telah menjadi sempit bagi mereka, padahal bumi itu luas dan jiwa mereka pun telah sempit (pula terasa) oleh mereka, serta mereka telah mengetahui bahwa tidak ada tempat lari dari (siksa) Allah, melainkan kepada-Nya saja. Kemudian Allah menerima taubat mereka agar mereka tetap dalam taubatnya.*” (QS. At-Taubah: 118)

Apabila hati telah meliputi keputusan

Dan dada yang lapang menjadi sempit karena masalah di hati

Musibah menetap dan tenang

Mengokohkan orang yang meminang pada tempatnya

Engkau tidak melihat wajah untuk menghilangkan kesukaran

Dan bencana tidak menjadikan kaya dengan tipu dayanya

Pertolongan mendatangimu karena putus harapan darimu

Yang dinugeri oleh Sang Maha Baik dan Yang mengabulkan doa

Setiap peristiwa, jika berakhir

Maka keringanan yang dekat disambungkan dengannya

Ya'kub ibn Daud berkata, "Khalifah al-Mahdi menahanku di dalam sebuah sumur, dan sebuah kubah didirikan di atasku. Aku tinggal dalam kubah itu selama lima belas tahun, hingga masa pemerintahan al-Mahdi berlalu sampai masa awal pemerintahan ar-Rasyid. Setiap hari roti dan secangkir air digantungkan berjantai padaku, dan aku diberi tahu tibanya waktu shalat. Ketika di awal tiga belas bulan haji, aku bermimpi didatangi seseorang, ia mengatakan,

"Tuhan bersimpati pada Nabi Yusuf, maka Dia mengeluarkannya
Dari penjara bawah tanah bagian dalam untuk rumah yang dikelilingi kesukaran."

Orang tersebut berkata, "Maka segala puji bagi Allah." Dan aku berkata, "Kelapangan telah datang, lalu aku menetap setahun, aku tidak mendapat mimpi sama sekali. Di awal tahun berikutnya, aku bermimpi lagi bertemu orang yang mendatangkiku dalam mimpi sebelumnya, ia berkata padaku,

"Semoga Allah memberi keringanan, sesungguhnya hal itu
Merupakan suatu perkara bagi-Nya terhadap makhluk-Nya setiap hari."

Ya'kub berkata, "Lalu aku menetap setahun, aku tidak mendapatkan mimpi lagi, kemudian aku didatangi kembali oleh orang tersebut dalam mimpi, ia berkata,

"Semoga derita yang engkau alami
Di belakangnya ada kelapangan yang dekat
Maka orang yang khawatir merasa aman dan orang yang bersedih hati terbebas
Dan orang yang jauh lagi asing mendatangi pemiliknya."

Ya'kub berkata, "Ketika aku berada di waktu Subuh, aku dipanggil. Aku kira aku diberi tahu waktu shalat, ternyata aku diulur tali hitam, dan diperintahkan, "Ikatkan di pinggangmu." Lalu aku ikatkan, hingga mereka mengeluarkanku. Ketika aku bertemu cahaya, matakku silau. Lalu mereka membawaku memperkenalkan pada khalifah ar-Rasyid. Aku diperintahkan, "Beri salam kepada *amîrul mukminîn*."

Lalu aku mengucapkan salam, “*Assalâmu `alaika wa rahmatullâhi wa barakâtuh* wahai *amîrul mukminîn*. Khalifah al-Mahdi?”

Khalifah menjawab, “Bukan.”

Aku berkata, “*Assalâmu `alaikum wa rahmatullâhi wa barakâtuh*. Khalifah al-Hadi?”

Khalifah menjawab, “Bukan.”

Aku berkata lagi, “*Assalâmu `alaika wa rahmatullâhi wa barakâtuh*.”

Khalifah melanjutkan, “Khalifah ar-Rasyid.”

Aku berkata, “Khalifah ar-Rasyid.”

Khalifah berkata, “Wahai Ya’kub ibn Daud, demi Allah, tidak ada seorangpun yang memohon pertolongan untukmu. Hanya saja tadi malam aku bermimpi memangku seorang anak kecil di leherku, hingga aku ingat engkau memangku di lehermu, lalu aku menaruh kasihan padamu dari tempat di mana engkau dulu berada, jadi aku keluarkan engkau.”

Ya’kub berkata, “Maka ia menghormatiku dan mendudukkan aku di dekatnya.”²⁹

Kebahagiaan Kaum Arif Bijaksana

Orang-orang arif bijaksana itulah orang yang paling bahagia, karena Allah memperkenalkan pada mereka bagaimana hidup bahagia, dan bagaimana mati dengan bahagia. Allah berfirman, “*Allah menganugerahkan hikmah (kepahaman yang dalam tentang al-Qur`an dan as-sunnah) kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan siapa dianugerahi hikmah itu, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah).*” (QS. Al-Baqarah: 269)

Siapa menelusuri kebijakan orang-orang arif bijaksana, maka ia mendapatkan kebahagiaan di tengah-tengah mereka. Di bawah ini ada beberapa hikmah yang bagus untuk diambil:

1. Siapa berbuat kebajikan dengan dirinya sendiri, maka kebajikannya tampak kelihatan. Dan siapa berbuat kejahatan, maka kejahatannya menjahati dirinya sendiri.

2. Siapa melihat aibnya, maka ia tidak menjelek-jelekkan siapapun. Dan siapa buta dari aibnya, maka ia tidak bisa menyadarkan orang lain selamanya.
3. Siapa punya suara hati dari dirinya sendiri, maka penangkal tidak berguna baginya.
4. Siapa menganiaya anak yatim, maka ia telah menganiaya anak-anaknya sendiri. Dan siapa merusak urusan anak yatim, maka akhirnya juga akan rusak.
5. Siapa mencintai dirinya, maka ia akan menjauhi dosa. Dan siapa mencintai anaknya, maka ia semestinya mengasihi anak yatim.
6. Siapa kikir terhadap dirinya sendiri, maka pemberian harapan tidak berhubungan dengan dirinya. Dan siapa jahat terhadap dirinya sendiri, maka keindahan tidak bisa diharapkan darinya.
7. Siapa menuai kebajikan, maka ia memetik ganjaran. Dan siapa menciptakan kebebasan, maka ia bersyukur.
8. Siapa berdamai dengan orang lain, maka ia memperoleh keselamatan. Dan siapa menzalimi mereka, maka ia akan menyesal.
9. Siapa memberi kuasa orang teraniaya, maka hilanglah kemampuannya. Dan siapa berbuat baik pada orang yang berbuat aniaya, maka kebajikannya menjadi sia-sia.
10. Siapa menghunus pedang kezaliman, maka ia menikam kepalanya sendiri. Dan siapa merintis prinsip kejahatan, maka ia telah merintisnya pada dirinya sendiri.
11. Siapa menganggap musuhnya baik, maka jumlah musuhnya bertambah banyak. Dan siapa menganggap temannya jahat, maka jumlah temannya berkurang.
12. Siapa tidak bekerja untuk dirinya sendiri, maka ia bekerja untuk orang lain. Dan siapa tidak tahan atas kerja kerasnya, maka ia harus bersabar atas kebangkrutannya.
13. Siapa menyalakan perkaranya, maka ia menyalakan segala perkara. Dan siapa tidak mengetahui kadar kemampuannya, maka ia tidak mengetahui segala kemampuan.

14. Siapa terperdaya dengan keelastisan kadar kemampuannya sendiri, maka ia diuji dengan perselisihan orang lain.
15. Siapa sangat menyukai jeleknya pergaulan, maka ia disakitkan dengan jeleknya penerimaan sambutan.
16. Siapa mendermakan hartanya, maka ia menjadi mulia. Dan siapa mendermakan harga dirinya, maka ia menjadi hina.
17. Siapa yang meminta tolong diberi pandangan, maka ia memilikinya. Dan siapa memelawansuapaperkara, maka ia binasa.
18. Siapa sedikit pengalamannya, maka ia akan tertipu. Dan siapa sedikit kepeduliannya, maka ia terlempar jauh.
19. Siapa yang lemah pendapatnya, maka lawannya akan kuat. Dan siapa jelek manajemennya, maka prajuritnya akan kacau.
20. Siapa lemah dari tipu muslihatnya, maka kesukaran akan menempatnya. Dan siapa tidur dari musuhnya, maka tipu daya musuhnya akan membangunkannya.
21. Siapa yang kuat mentalnya, maka ia berakhir dalam kekuatan. Dan siapa mampu menahan nafsunya, maka ia berlebih-lebihan dalam kehati-hatian.
22. Siapa tidak diterima taubatnya, maka dosa-dosanya menjadi besar. Dan siapa tidak baik hati pada orang yang bertaubat, maka kejahatannya dijelek-jelekkkan.
23. Siapa banyak bersenda gurau, maka kharismanya akan hilang. Dan siapa banyak berselisih, maka ketiadaannya dirinya itu lebih baik.
24. Siapa merasa cukup dengan pendapatnya sendiri, maka ia menjadi hina. Dan siapa merasa cukup dengan akalannya, maka ia tersesat.
25. Siapa beriman dengan hari akhir, maka ia tidak berhasrat pada dunia.
26. Siapa meyakini perdukunan, maka ia tidak memprioritaskan kebaikan.
27. Siapa bersabar, maka ia memperoleh cita-citanya. Dan siapa bersyukur, maka ia memperkokoh nikmat.

28. Siapa menginterospeksi dirinya, maka ia beruntung. Dan siapa lalai dari dirinya, maka ia akan rugi.
29. Siapa tidak bisa menerima pelajaran dengan kematian seorang anak, maka ia tidak menerima nasehat siapapun.
30. Siapa mendukung penguasa yang lalim, maka ia membuat Tuhan Maha Penguasa murka.

Terimalah Permohonan Maaf dan Jangan Mempermasalahkannya Lagi

Diriwayatkan dari Abdullah ibn Amr dengan sanad yang bersambung sampai ke Nabi s.a.w.,

ارْحَمُوا تُرْحَمُوا وَاعْفُوا يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَيَلْ لَأَقْمَاعِ الْقَوْلِ وَيَلْ
لِلْمُصْرِينَ الَّذِينَ يُصِرُّونَ عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

“Kasihilah orang lain, maka kamu akan dikasihi. Maafkanlah mereka, maka kamu akan diberi maaf. Celaka bagi ucapan kata yang menindas. Celaka bagi orang-orang yang terus melakukan perbuatan kejinnya sedangkan mereka mengetahuinya.” (HR. Ahmad, hadis ini sahih menurut al-Albani)

- Hasan ibn Ali r.a. mengatakan, “Seandainya seorang lelaki memaki aku di telinga ini, dan meminta maaf di telinga yang lain, niscaya aku terima maafnya. Ada syair yang berbunyi,

“Telah dikatakan padaku si Fulan telah berbuat jahat padamu
Penyia-nyiaan pemuda dari kezaliman itu jelek
Aku berkata pemuda tersebut telah mendatangi kami lalu meminta maaf
Diyat dosa bagi engkau adalah permohonan maaf.”

- Al-Ahnaf mengatakan, “Jika seseorang memohon maaf padamu, maka terimalah maafnya secara manusiawi.”
- Penyair lain mengatakan,

“Terimalah permohonan maaf orang yang datang padamu
Jika menurutmu ia berbuat baik atau jahat dalam ucapannya
Telah menaatimu orang yang menyenangkan dirimu secara terang-terangan
Dan telah memuliakan dirimu orang yang mendurhakaimu secara diam-diam

- Di antara ucapan Abu Darda r.a. adalah, “Memaki saudara lebih gampang daripada kehilangannya, dan orang yang bagimu itu seluruhnya dengan saudaramu. Maka berilah saudaramu, dan jangan patuhi dia secara sembunyi-sembunyi hingga engkau seperti dia.
- Musa ibn Ja’far berkata, “Siapa yang bagimu itu seutuhnya dengan saudaramu? Jangan berpikiran pendek hingga kamu hidup tanpa saudara.
- Umar r.a. mengatakan, “Manusia yang paling berakal adalah orang yang paling sering memberi maaf.”
- Ibnu Umar berkata, “Siapa menipu kami demi Allah maka kami tertipu karena Allah.”
- Dari Abu Qilabah, ia berkata, “Apabila berita yang engkau benci tentang saudaramu telah sampai padamu, maka carilah maaf semampumu untuknya. Jika engkau tidak menemukan maaf untuknya maka katakan pada dirimu sendiri, “Semoga ada maaf yang tidak kuketahui untuk saudaraku.”
- Ubadillah ibn Thahir berkata dalam sebuah syair,

“Aku memaki dengan hatiku orang yang manis makiannya
Dan aku tinggalkan orang yang tidak ingin aku tidak memakinya.”

Kerjakan Apa yang Bisa Anda Kerjakan Sekarang

Apabila Anda berada di pagi hari, maka jangan menunggu waktu sore. Cukup hari ini saja Anda akan hidup, bukan kemarin yang telah berlalu dengan kebaikan dan kejahatannya, dan bukan esok yang belum datang sampai sekarang.

Hari di mana matahari menyinari Anda, siangnya yang mencerahkan Anda merupakan hari milik Anda saja. Umur Anda satu hari, maka bayangkanlah hidup Anda untuk hari ini seolah-olah Anda lahir dan mati di hari itu. Saat itu hidup Anda tidak terhalang antara bisikan, keresahan, dan kegelisahan masa lalu, dan antara ramalan masa depan, momoknya yang menakutkan, dan bayangannya yang mengerikan. Untuk hari ini saja pusatkan perhatian, karya, dan usaha keras Anda sendiri. Untuk hari ini, Anda harus melakukan shalat dengan khushyu', membaca Qur'an dengan teratur, berpikir dengan merenung, zikir dengan menghadirkan Tuhan, bijaksana dalam segala urusan, baik dalam budi pekerti, rela dengan karunia yang diberikan, perhatian dengan penampilan dan tubuh, serta bermanfaat bagi orang lain.

Untuk hari ini di mana Anda berada, aturlah jadwal tiap jamnya dan jadikan setiap menitnya bertahun-tahun, jadikan setiap detiknya berbulan-bulan. Maka Anda bisa menanam kebaikan, mempersembahkan yang terbaik, beristigfar atas dosa yang telah dilakukan, mengingat Tuhan, dan bersiap-siap untuk mati. Hari ini Anda hidup senang, gembira, damai, tentram, Anda puas dengan rejeki Anda, istri Anda, anak-anak Anda, pekerjaan Anda, rumah Anda, ilmu pengetahuan Anda, dan kedudukan Anda.

فَخُذْ مَا آتَيْتَكَ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿١٤٤﴾ [الأعراف: ١٤٤]

“Sebab itu berpegang teguhlah kepada apa yang telah Aku berikan kepadamu dan hendaklah kamu termasuk orang-orang yang bersyukur.” (QS. Al-A`râf: 144)

Hari ini Anda hidup tanpa kesedihan, tanpa rasa kecewa, tanpa rasa jengkel, tanpa dendam, dan iri hati.

Anda harus menulis satu ungkapan di lubuk hati Anda, yang diletakkan juga di atas meja kerja Anda bahwa “Kerjakan apa yang bisa Anda kerjakan sekarang.”

Apabila hari ini Anda makan roti hangat dan lezat, maka apakah roti kemarin yang sudah basi dan kering, atau roti esok yang masih tiada dan ditunggu-tunggu, membahayakan Anda.

Apabila hari ini Anda meminum air tawar yang segar murni, mengapa Anda sedih meminum air kemarin yang sudah asin sekali hingga terasa pahit, atau air esok yang asin panas.

Sebenarnya jika Anda percaya dengan diri Anda sendiri dengan keinginan yang menggebu-gebu, niscaya Anda menundukkannya dengan prinsip, “saya tidak akan hidup kecuali hari ini.” Ketika itu, Anda mengambil manfaat setiap saat di hari ini dalam membangun eksistensi diri Anda dan mengembangkan bakat Anda, serta membereskan pekerjaan Anda. Hingga Anda berkata,

“Untuk hari ini saja, saya mengontrol ucapan saya, maka saya tidak berbicara kasar atau kotor, atau mencaci, atau mengumpat.”

“Untuk hari ini saja, saya merapikan rumah dan kantor saya. Tidak berantakan dan berserakan, yang ada hanya keteraturan dan kerapian. Untuk hari ini saja, saya akan hidup, maka saya harus membersihkan tubuh saya, memperindah penampilan saya, dan memperhatikan keanggunan saya, serta bijaksana dalam ucapan dan tindakan saya.”

“Untuk hari ini saja saya akan hidup, hingga saya bersungguh-sungguh menaati Tuhan saya, menunaikan shalat sesempurna mungkin, membekali diri dengan shalat sunat, menjaga al-Qur`an, membaca buku-buku saya, menjaga faedahnya, dan menelaah buku yang bermanfaat.”

Untuk hari ini saja saya akan hidup, maka saya harus bermanfaat bagi orang lain, mempersembahkan yang terbaik bagi orang lain, menjenguk orang sakit, mengantarkan jenazah, memberikan petunjuk pada orang yang sedang kebingungan, memberi makan orang yang sedang kelaparan, meringankan orang yang sedang kesusahan, berdiri bersama orang yang teraniaya, menolong orang yang lemah, membantu orang yang terkena musibah, memuliakan ulama, menyayangi anak kecil, dan menghormati orang tua.”

“Untuk hari ini saja, saya akan hidup. Hai masa lalu yang telah pergi, enyahlah seperti matahari. Aku tidak akan menangisimu, engkau tidak akan melihat aku berdiri untuk mengingatmu sesaatpun. Karena engkau meninggalkan kami, mengusir kami, pergi dari kami, dan engkau tidak akan kembali pada kami selamanya.”

Hai masa depan! Engkau berada di dunia maya, maka aku tidak akan berhubungan dengan mimpi fantasi. Aku tidak akan menjual diriku

dengan perkiraan, dan tidak akan terburu-buru melahirkan sesuatu yang tiada. Karena esok itu tidak ada, karena esok belum tercipta dan karena esok belum disebut dalam kata.”

Wahai manusia “kerjakan apa yang bisa Anda kerjakan sekarang” merupakan kalimat yang paling indah dalam “kamus” kebahagiaan bagi orang yang ingin hidup dalam bentuk yang menawan dan gaun yang paling menarik perhatian .³⁰

Hai Wanita, Jangan Sedih, Karena Kelapangan Itu Dekat

Wahai saudariku, wahai wanita tua, lanjut usia, serta sulit bicara, orang lain telah meninggalkan diri, jangan bersedih karena kelapangan itu dekat...

Saya tahu—demi Allah—wanita yang sudah mencapai umur tiga puluh tahun, bahkan tiga puluh lima tahun, dan nasibnya telah datang lalu kawin dengan lelaki setengah baya...

Anggaplah bahwa Anda tidak kawin di dunia, maka Allah akan mengawinkan Anda dengan lelaki yang Anda kehendaki di hari akhir, apabila Anda termasuk wanita salehah calon penghuni surga... apakah arti dunia dibanding dengan akhirat? Apa arti kesenangan dunia dibanding dengan kenikmatan akhirat? Maka jangan biarkan diri Anda resah, gelisah, dan sedih... tapi sibukkan diri Anda dengan beribadah pada Sang Maha Pengasih.

Di mana shalat tengah malam Anda?

Di mana doa Anda dengan perkawinan yang mendapat berkah?

Di mana sedekah Anda?

Di mana bacaan al-Qur`an Anda?

Di mana hapalan Qur`an Anda?

Di mana doa Anda kepada Allah, tindakan Anda dalam menyuruh pada kebaikan dan mencegah kemunkaran?

Di mana bakti Anda pada kedua orang tua dan sikap Anda dalam menyambung tali kekeluargaan (silaturrahim)?

Kesedihan, kegelisahan, dan ketegangan merupakan kematian sebelum maut datang, kemudian tidak ada faedahnya di balik semua itu. Kesedihan itu tidak akan datang dengan suami idaman, tapi banyaknya kesedihan dan keluhan itu termasuk sifat perempuan yang tercela yang dijaui oleh suami... Saya tahu bahwa perkawinan adalah impian setiap gadis akan tetapi, apa daya?

Tersenyumlah wahai saudariku, karena senyuman Anda meringankan penderitaan Anda... Tersenyumlah pada hidup, baik dengan suka ataupun dengan duka. Ketahuilah bahwa ganjaran itu tergantung pada penderitaan... jangan berputus asa dari kelapangan, "*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*" (QS. **Asy-Syarah: 5-6**)

Ibnu Abbas mengatakan, "Kesukaran tidak akan bisa mengalahkan dua kemudahan."

Wahai orang yang dirundung derita, sesungguhnya derita itu ringan
Bergembiralah dengan kebaikan, karena Zat Yang Pemberi keringanan itu Allah
Putus asa kadang memutuskan harapan orangnya
Jangan sekali-kali berputus asa, karena Zat Yang Mencukupi itu Allah
Allah menjamin setelah kesukaran ada kemudahan
Janganlah sekali-kali risau, karena Sang Pencipta itu Allah
Apabila engkau mendapat cobaan, maka percayalah pada Allah dan relakanlah
Sesungguhnya Zat yang memperlihatkan cobaan itu Allah
Demi Allah, engkau tidak punya siapapun selain Allah
Maka cukuplah bagimu dalam segala hal itu Allah

Makna di Balik Senyuman

Apakah Anda menginginkan ganjaran dan pahala dengan tanpa kerja keras dan repot? Tersenyumlah pada saudara Anda sesama muslim. Nabi s.a.w. telah bersabda, "*Senyumanmu pada wajah saudaramu adalah sedekah.*" (HR. **Tirmidzi. Dan hadis ini sahih menurut al-Albani**)

Betapa banyak sedekah yang kita abaikan sebab wajah yang bengis, bermuka masam, dan murung... Sebagian orang mengira bahwa apabila tersenyum pada orang lain, maka wibawanya berkurang. Apabila bermuka masam dan dan bengis, maka mereka semakin menghormatnya. Pemahaman dan gambaran seperti ini keliru, karena orang lain tidak

menghormati sikap seperti ini, tapi malah mereka menjauhinya dan menghindar darinya.

Senyuman memberi manfaat bagi pemiliknya sebelum orang lain. Dengan sebab senyum, muka jadi cerah, darahnya menjadi lancar, kedua matanya terlihat begitu ceria. Senyuman itu sama halnya dengan melatih otot wajah.

Pengaruh senyum itu merasuk ke dalam jiwa, hingga terasa damai, gembira dan senang. Senyum bisa menghapus iri hati, menghilangkan permusuhan dan kemarahan. Senyum itu bagaikan hadiah yang di-hadiahkan kepada orang yang diberi senyum. Jadi, jangan mengharamkan dirimu wahai saudaraku dari keutamaan “tersenyum” yang bisa membuat kamu dan orang lain bahagia...

Langit berkata dengan murung dan cemberut
Aku berkata tersenyumlah engkau, cukuplah cemberut itu ada di langit
Anak separuh baya berkata berpalinglah dengan sinis, maka aku katakan padanya tersenyumlah
Kesedihan tidak akan mengembalikan anak separuh baya yang patah hati
Aku katakan tersenyumlah dan begembiralah seandainya engkau membandingkan langit itu
Engkau habiskan seluruh umurmu dalam keadaan menderita
Malam berkata aku tertelan oleh kolosin (jenis tumbuhan)
Aku katakan tersenyumlah, walaupun engkau takut pada kolosin
Barang kali orang selain engkau, jika melihat engkau bernyanyi
Singkirkan kemurungan jauh-jauh dan bernyanyilah
Apa menurutmu kau jemu mendapat ghanimah satu dirham
Atau engkau rugi akan harta ghanimah dengan wajah ceria

Di Balik Kematian, Ada Kebahagiaan

“Saya menang demi Tuhan” merupakan kalimat yang kita sorak-sorakkan ketika kita mewujudkan kemenangan dalam hal apapun.

“Saya menang demi Tuhan” merupakan kalimat yang kita teriakan ketika keluar dari kesulitan. Akan tetapi kalimat ini di katakan dalam kondisi yang lain, suatu kondisi yang tidak mungkin terpikir di benak Anda. Maha Suci Allah!! Jangan tergesa-gesa untuk mengetahui sikap. Akan tetapi gerakkan kedua bibir Anda terlebih dahulu dengan

mengucapkan kalimat tauhid Tiada tuhan selain Allah, Muhammad utusan Allah. Ikutilah sikap yang menarik ini.

Amir ibn Malik meminta Rasulullah s.a.w. mengutus beberapa orang sahabat beliau kepada sebagian kabilahnya untuk mengajak mereka masuk Islam. ketika para sahabat r.a. singgah di sebuah tempat yang disebut “sumur Ma`unah”, beberapa kabilah dari Bani Salim, yaitu Ashiyyah, Ra`al, dan Dzakwan berkumpul menyerang mereka dan kedua belah pihak saling berperang, sedangkan dipihak kaum musyrik ada seorang lelaki yang bernama Jabbar ibn Salma. Jabbar ini mempunyai sikap yang aneh.

Dalam peperangan ini, Jabbar menggunakan tombak, lalu menikam sahabat Haram ibn Milhan r.a. dari belakang. Karena kerasnya tikaman, tombak tersebut menembus tubuh Haram ibn Milhan sampai ujung tombaknya keluar dari dadanya.

Apa yang terjadi setelah itu? Apakah Haram ibn Milhan berkata, ketahuilah ia telah menikamku? atau ia berkata, hidupku... hidupku... tidak, sama sekali tidak. Ia hanya berkata, “Aku telah menang demi Tuhan.”

Tingkat pemikiran sahabat agung ini tinggi hingga ia berkata demikian. Ucapan ini betul-betul membuat Jabbar ibn Salma sangat merinding. Akibatnya ia kagum dengan ucapan Haram tersebut dalam situasi demikian.

Jabbar ibn Salma berkata, “Sesungguhnya faktor yang mendorongku masuk agama Islam adalah ketika aku menikam seorang lelaki (Haram ibn Milhan) dari mereka dengan tombak di antara dua bahunya. Lalu ketika aku melihat ujung tombak keluar dari dadanya, ia berkata, “Aku telah menang demi Tuhan”, sehingga setelah itu aku bertanya tentang ucapannya. Lalu ia menjawab, “Itulah kalimat syahadat.” Aku berkata, “Demi Allah, aku bersumpah demi hidupku ia telah menang.” Kemudian Jabbar ibn Salma masuk Islam.”

Oh generasi yang bahagia dengan hidup ini. Ia tidak hanya cukup hidup bahagia, tapi juga telah menetapkan mati dalam keadaan bahagia...

Kebahagiaan Ulama

Kamil ibn Ziyad berkata, Amirul mukminin Ali ibn Abu Thalib r.a. memegang tanganku. Lalu ia mengajakku keluar ke bukit “Al-Jabban”, dan orang-orang yang naik bisa bernapas, kemudian berkata, Wahai Kamil ibn Ziyad! Sesungguhnya hati ini suatu wadah, wadahnya yang paling baik adalah yang paling sadar. Maka jagalah pesanku untukmu,

“Manusia itu ada tiga macam: *pertama*, ulama sufi yang kenal Tuhannya. *Kedua*, orang yang belajar di jalan yang lurus. *Ketiga*, orang-orang yang hina, para pengikut setiap orang yang berteriak-teriak, mereka bisa goyah mengikuti setiap arah angin, tidak bisa menerima cahaya ilmu, dan tidak bersandar pada tiang yang kokoh.”

Wahai Kamil...

Ilmu itu lebih baik daripada harta. Sebab ilmu akan menjagamu, sedangkan harta, kamu yang akan menjaganya.

Ilmu menjadi bertambah jika diajarkan. Sedangkan harta menjadi berkurang jika kamu belanjakan.

Ilmu berfungsi sebagai pengontrol, sedangkan harta itu malah dikontrol. Cinta terhadap ilmu itu bagaikan utang yang harus dibayar.

Ilmu membuat pemiliknya berupaya untuk taat dalam hidupnya, dan cerita hidupnya menjadi indah setelah kematiannya. Sedangkan instrumen hasil harta akan hilang dengan hilangnya harta...

Para penumpuk harta telah mati, sedangkan mereka masih hidup. Para ulama selalu eksis selama masa masih tetap berputar. Walaupun mereka sudah mati, tapi cerita hidup mereka tetap ada di hati, di sinilah... di sinilah... di sinilah ilmu... ia memberi isyarat dengan tangannya ke dada. Jikalau engkau memeranginya, tapi aku memberinya tuntunan yang tidak bisa dijamin, ia memakai alat agama untuk kepentingan dunia, berdalih dengan argumentasi al-Qur`an, dan dengan nikmat Allah terhadap hamba-hamba-Nya, atau sebagai tuntunan terhadap ulama tanpa pengetahuan dalam hatinya. Keraguan dimaki-maki di hatinya dengan peristiwa yang mendadak yang pertama kali berupa kesamaran, tidak begini dan tidak begitu. Atau rakus terhadap diri sendiri, mudah terpancing oleh hawa nafsu, atau terbujuk untuk mengumpulkan harta

dan menimbunnya. Dia bukan termasuk golongan dai, mereka lebih mirip dengan binatang ternak.

Karena itulah ilmu mati dengan kematian ulamanya. Sungguh, bumi tidak akan sepi dari orang menegakkan agama, agar agama tidak musnah begitu saja, mereka itulah golongan minoritas, golongan termulia ucapannya di sisi Allah. Dengan merekalah Allah membela agama, sehingga mereka mengokohkan agama dengan pandangan mereka, menanamnya di hati mereka yang suci.

Sebenarnya mereka ditaklukkan oleh ilmu, hingga mereka memperlunak tabiat orang-orang sembrono yang keras, dan mereka lupa dengan penolakan orang-orang bodoh. Dampingilah dunia dengan badan yang jiwanya tergantung di surga. Mereka itulah para khalifah Allah di muka bumi dan para dai, di sinilah... di sinilah... karena rindu untuk berjumpa dengan mereka... dan aku memohon ampunan kepada Allah untuk diriku dan dirimu. Apabila kamu mau maka laksanakanlah...³¹

Rahasia di Balik Kebahagiaan

Rahasia di balik kebahagiaan itu adalah ketenangan dan ketentraman di hati, yang menyebabkan manusia menikmati hidupnya, walaupun ia menjalaninya dengan duka cita dan derita.

Rahasia itulah yang telah dibongkar oleh Ibnu Qayyim, beliau berkata, “Hati yang selalu menghadap Allah. Ada keterasingan di dalam hati yang hanya bisa dihilangkan dengan beramah tamah dengan Allah. Ada kesedihan dalam hati yang hanya bisa disingkirkan oleh kegembiraan mengenal Allah dan betul-betul berinteraksi dengan-Nya. Ada kegelisahan di hati yang hanya bisa ditentramkan oleh keserasian dengan-Nya dan berpaling pada-Nya. Ada api kesedihan yang hanya bisa dipadamkan dengan keridhaan dengan perintah dan larangan-Nya serta takdir-Nya, merangkul sabar atas semua itu sampai hari perjumpaan dengan-Nya. Ada kemelaratan di hati yang hanya bisa dibendung oleh cinta dan pasrah kepada-Nya, selalu mengingat-Nya, betul-betul ikhlas untuk-Nya. Seandainya ia diberi dunia dan seisinya, maka hal itu tidak akan bisa menutupi kemelaratannya selamanya.”

Rahasia tersebut merupakan hubungan erat dengan Tuhan, hubungan bumi dengan langit, yang menjadikan manusia hidup bahagia dan tenang.

Rahasia kebahagiaan inilah yang menjadikan imam Ahmad ibn Hanbal hidup bahagia dan tenang, padahal pakaiannya bertambal-tambal, dijahit dengan tangannya sendiri, tinggal dalam tiga kamar dari tanah liat. Beliau hanya makan beberapa potong roti dengan minyak. Sepatu beliau tidak pernah diganti—menurut para penulis biografi—selama tujuh belas tahun, beliau menambal dan menjahit sepatunya sendiri. Beliau makan daging sebulan sekali ... Jika beliau diukur dengan orang-orang yang menikmati dunia zaman sekarang begitu miskin, menyedihkan, dan melarat. Namun mereka tidak mengetahui bahwa kebahagiaan dan kepuasan batin hanya bisa dirasakan oleh ahlinya, karena kebahagiaan itu ada di dalam lubuk hati yang paling dalam, dan langsung berhubungan dengan Allah. Kebahagiaan itu hati yang selalu berdenyut untuk hidup, dan cahaya yang menerangi jalan untuk dilalui manusia. Rahasia kebahagiaan itu terletak pada kesuksesan yang diperoleh, dalam hadis disebutkan, *“Apabila Allah mencintai hamba-Nya, maka Ia menyeru malaikat Jibril, ‘Sesungguhnya Allah mencintai Fulan, maka cintailah dia’, hingga malaikat Jibril mencintainya. Lalu ia menyeru para malaikat di langit, ‘Sesungguhnya Allah mencintai Fulan, maka cintailah dia, hingga para malaikat pun mencintainya, kemudian Fulan tersebut diterima oleh makhluk di muka bumi.’”* (HR. Bukhari Muslim)

Kilauan Cahaya

Konon dulu Abdullah ibn Abbas r.a. kehilangan penglihatannya, dan ia tahu bahwa ia akan menghabiskan sisa hidupnya dalam keadaan buta, tertutup oleh kegelapan untuk melihat kehidupan dan makhluk hidup, nasibnya yang buruk tidak menggores luka di hatinya, bahkan ia meronta dengan kepuasan batin sambil berkata,

Jika Allah mengambil cahaya kedua mataku
Maka di lidah dan hatiku masih ada cahaya
Hatiku suci dan akalku tidak punya cacat

Dan di mulutku ada ketajaman yang turun-temurun bagaikan pedang

Mereka itulah orang-orang yang betul-betul tersenyum yang keluar dari lubuk hatinya, yang mendorong akan kepuasan batin yang paling dalam.³²

Musuh Kebahagiaan

Ada sekelompok manusia yang terbakar oleh bara api dengki di hatinya, apabila melihat orang lain hidup bahagia dan senang, mereka akan tetap iri hati, kecuali kondisi orang-orang yang berbahagia tersebut berubah hingga mendapat keresahan, kegelisahan, kesedihan, dan tekanan.

Terkadang orang bahagia itu tidak punya harta, pangkat, dan kekuasaan, kecuali hanya iman kepada Allah dan keridhaan mereka dengan-Nya, bahkan mereka merasa bahagia saja sudah cukup, sehingga mata para penghasut dan tipu daya para penipu tertuju pada mereka.

Utsman ibn 'Atha bercerita, "Apabila Abu Muslim al-Khaulani masuk rumah, maka ia mengucapkan salam. Apabila ia sampai di tengah rumah, maka ia bertakbir, dan istrinya juga ikut bertakbir. Apabila ia sudah sampai di dalam rumah, maka ia bertakbir dan istrinya pun ikut bertakbir. Lalu ia masuk, kemudian melepas surban dan sepatunya, dan istrinya datang membawakan makanan, lalu ia makan, demikianlah kehidupan Abu Muslim bersama istrinya.

Ia mengingat Allah dengan senang dan puas, dengan ramah dan kasih sayang, hingga pada suatu malam ia datang, lalu ia bertakbir, tapi tidak dijawab oleh istrinya. Kemudian ketika ia sampai dalam rumah, ia bertakbir dan mengucapkan salam, namun tidak dijawab. Tiba-tiba di rumah tidak ada lampu, ternyata istrinya duduk sambil memegang ranting pohon menggores-gores tanah.

Ia bertanya pada istrinya, "Kamu kenapa?"

Istrinya menjawab, "Orang lain makmur, sedangkan engkau Abu Muslim... Seandainya engkau mendatangi Muawiyah, maka ia memerintahkan seorang pelayan untuk mendatangi kita dan memberikan sesuatu untuk hidup kita."

Abu Muslim tahu bahwa ada seseorang yang menghasut istrinya dan mengganggu ketentraman hidup mereka berdua. Lalu ia berdoa, “Ya Allah! Siapapun yang telah menghasut istriku, maka butakanlah penglihatannya.”

Utsman melanjutkan, ada seorang perempuan telah mendatangi istrinya, lalu berkata, “Engkau itu istri Abu Muslim, seandainya engkau berbicara pada suamimu agar berbicara pada Muawiyah untuk melayanimu dan memberimu sesuatu untuk hidupmu!!”

Ia melanjutkan, sedangkan perempuan tersebut dirumahnya, dan lampu bersinar terang, tiba-tiba ia tidak bisa melihat. Maka ia bertanya pada orang-orang di sekitarnya, “Apa lampu kalian padam?” Mereka menjawab, “Tidak.” Ia berkata, “Astaga, aku tidak bisa melihat.” Kemudian ia langsung pergi menghadap Abu Muslim dalam keadaan tidak bisa melihat. Ia terus meminta dan memohon dengan sangat pada Abu Muslim agar penglihatannya dikembalikan seperti semula.

Utsman melanjutkan cerita, “Kemudian Abu Muslim berdoa pada Allah, lalu Allah mengembalikan penglihatannya dan perempuan itupun kembali normal.”³³

Wahai Bilal! Tentram Kami dengan Shalat

Shalat termasuk faktor penyebab kebahagiaan, ketentraman, dan ketenangan jiwa yang paling besar. Oleh karena itu, ketenangan Nabi s.a.w. ditemukan dalam shalat, karena dalam shalat terdapat munajat kepada Allah, merasa nikmat dengan mengingat-Nya, merasa rendah dan hina di hadapan-Nya, merasa dekat dengan-Nya, apalagi ketika sujud. Saat yang paling dekat antara hamba dengan Tuhannya adalah ketika sujud. Nabi s.a.w. bersabda pada Bilal, “*Wahai Bilal! Tenangkan kami dengan shalat.*” (HR. Ahmad dan Abu Dawud. Hadis ini sahih menurut al-Albani)

Dengan shalat, orang yang beriman merasa bahagia, tenang, tentram, senang untuk mengingatnya, suka menunaikannya, dan memperhatikan waktunya.

Apabila sebagian orang shalat bersama imam, seakan-akan mereka di atas bara api, memperbanyak gerakan, menjadi lentur, dan

memperhatikan waktu mereka. Apabila imam memperpanjang shalat semenit atau dua menit, mereka menancapkan dunia pada imam. Semua itu, karena mereka merasa berat menunaikan shalat, tidak ada pengaruhnya pada jiwa mereka.

Ibnul Qayyim berkata, “Shalat merupakan penyejuk hati para kekasih di dunia ini. Karena di dalam shalat terdapat munajat orang yang tidak sejuk hatinya, tidak tentram jiwanya, tidak tenang batinnya kecuali dengan munajat tersebut. Ia merasa nyaman dengan mengingat Allah, merasa rendah dan hina di hadapan-Nya, merasa dekat dengan-Nya, apalagi ketika sujud. Saat inilah saat-saat yang terdekat antara hamba dengan Tuhannya.

Dari sini, Nabi s.a.w. bersabda, “*Wahai Bilal! Tenangkan kami dengan shalat.*” Akhirnya saya mengetahui dari hadis ini bahwa ketenangan Nabi s.a.w. itu dengan shalat, sebagaimana beliau memberitahukan bahwa kesejukan hati beliau ada dalam shalat.

Di manakah ketenangan tersebut dari ucapan yang mengatakan, “Kami mengerjakan shalat, dan kami juga beristirahat dari shalat.” Orang yang menyukai jiwanya tenang dan hatinya sejuk dalam shalat, sedangkan orang yang lalai dan membangkang tidak mendapatkan bagian ketentraman tersebut, bahkan shalat terasa berat baginya. Apabila ia mengerjakan shalat, seolah-olah ia berada di atas bara api sampai ia tuntas dari shalatnya. Shalat yang paling disukainya adalah shalat yang paling cepat selesai. Hatinya selalu tidak merasa sejuk, dan jiwanya sering tidak tenang ketika mengerjakan shalat.

Apabila hati seorang hamba merasa sejuk dan jiwanya tenang dengan sesuatu, maka ia merasa berat untuk meninggalkannya. Orang yang merasa terbebani dan hatinya kosong dari cahaya Allah dan alam akhirat serta dipenuhi oleh kecintaan terhadap dunia, maka shalat terasa berat baginya. Shalat yang paling dibencinya adalah shalat yang paling lama, sedangkan ia punya banyak waktu luang, masih sehat dan tidak sibuk.³⁴

Jangan Bersedih Jika Dihina Orang yang Tak Tahu Diri

Betapa banyak orang yang tidak mengerti tentang hidup ini—orang yang berakal itu tidak berteman dengan orang bodoh dan tidak menentangnya—tapi ada semacam peringatan yang perlu diperhatikan. Kadang orang diuji dengan orang-orang bodoh yang mencacinya, menghina, dan melukainya. Apa yang mesti dilakukan orang berakal di saat seperti ini?

Jawabannya adalah mengikuti petunjuk dari seorang penyair,

Apabila orang bodoh bicara, maka janganlah dijawab
Jawaban yang terbaik untuknya adalah diam
Penjahat dari sejumlah kaum mencaciku hingga ia berhasil
Seandainya kutumpahkan darahnya, niscaya aku tidak akan berhasil
Selamanya aku bukanlah pencaci lagi jahat
Aku merasa hina pada orang yang mencaciku, aku merasa dipermalukan

* Rayyah ibn Ubaidah, Ketika bersama Umar ibn Abdul Aziz r.a., kemudian disinggung tentang al-Hajjaj, lalu aku memakinya dan menjelek-jelekannya. Lalu Umar mencegahku dan berkata, “Tenang wahai Rayyah! Aku mendengar bahwa orang tersebut dizalimi dengan perbuatan zalim juga. Orang teraniaya masih memaki orang yang lalim dan menghina hingga ia mendapatkan haknya, dan orang zalim punya kebaikan terhadap orang teraniaya. Nabi s.a.w. bersabda, *“Siapa yang beriman pada Allah dan hari akhir, maka hendaknya berkata dengan kata-kata yang baik atau diam.”* (HR. Bukhari Muslim)

Saudaraku!

Dengan diam, engkau aman dari ketergelinciran
Banyak yang ketakutan akibat banyak bicara
Jangan berkata-kata kemudian engkau menambahkannya
Alangkah baiknya aku tidak mengatakan apa yang kukatakan tadi

Sebagian orang tidak kuat dicaci oleh seseorang, atau ada orang yang menganggapnya bodoh, hingga ia marah, berontak, mengumpat, dan ikut serta dengan kebodohan dan pembicaraan orang-orang bodoh.

Ingatlah tidak ada seorangpun yang membodohi kami
Hingga kami juga ikut bodoh seperti mereka yang bodoh


Ini adalah perilaku masa jahiliyah, yang dimusnahkan oleh Islam, dan menetapkan etika Islam sebagai penggantinya. Nabi s.a.w. bersabda, “*Aku diutus untuk menyempurnakan etika yang baik.*” (HR. Ahmad) Menurut al-Thabrani, “... *akhlak yang mulia.*”

Jiwa yang besar adalah jiwa yang mengerti makna memberi maaf ketika mampu, jiwa yang memahami makna kasih sayang, ramah tamah, dan berpaling dari orang-orang bodoh, hingga Anda bisa hidup damai, tentram, dan bahagia yang tidak dirasakan oleh orang yang berjiwa lemah yang lebih mengutamakan niat balas dendam daripada memberi maaf, dan menelan pahitnya bersabar.

Jangan Fanatik

Salah satu keagungan Islam adalah menyatukan manusia seluruhnya dalam wadah ukhuwah islamiyah, tidak ada keutamaan bagi orang Arab terhadap orang non-Arab dan tidak ada kelebihan orang berkulit putih terhadap orang berkulit hitam kecuali dengan takwa.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا
وَقَبَايِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

[الحجرات: ١٣] 

“*Hai manusia! Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi*

Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu.” (QS. Al-Hujurât: 13)

Nabi s.a.w. ditanya, “Wahai Rasulullah! Siapakah orang yang paling mulia itu?” Beliau bersabda, “Orang yang paling takwa.” **(HR. Bukhari Muslim)**

Nabi s.a.w. bersabda, “*Manusia adalah keturunan Adam, dan Adam berasal dari tanah*” **(HR. Ibnu Sa`ad. Dan hadis ini hasan menurut al-Albani)**

Nabi s.a.w. bersabda, “... *dan orang yang lalai beramal, maka ia tidak dapat mengejar ketinggalannya dengan gelar kebangsawanannya.*” **(HR. Muslim)**

Ibnu Rajab berkata, “Maksudnya bahwa amal di sini adalah amal soleh yang mengantarkan hamba kepada derajat akhirat, sebagaimana firman Allah, “*Dan masing-masing orang memperoleh derajat-derajat (seimbang) dengan apa dikerjakannya.*” **(QS. Al-An`âm: 132)**

Jadi, siapa yang lalai beramal untuk mencapai derajat yang tinggi di sisi Allah, maka gelar kebangsawanannya juga menjadi lamban. Lalu amalnya mengantarkannya ke derajat yang luhur, maka Allah menggolongkan balasan atas dasar amalnya, bukan atas gelar kebangsawanannya, sebagaimana firman Allah, “*Apabila sangkakala ditiup maka tidaklah ada lagi pertalian nasab di antara mereka pada hari itu, dan tidak ada pula mereka saling bertanya.*” **(QS. Al-Mu`minûn: 101)**

Dari Amr ibn Ash r.a. bahwa ia mendengar Nabi s.a.w. bersabda, “*Sesungguhnya keluarga Abu Fulan bukanlah wali kekerabatan bagiku, sesungguhnya wali kekerabatanku adalah Allah dan orang-orang beriman yang soleh.*” **(HR. Bukhari Muslim)**

Hadis ini menunjukkan bahwa perwalian beliau tidak diperoleh dengan keturunan walaupun kerabat dekat. Perwalian beliau hanya diperoleh dengan iman dan amal soleh. Siapa menyempurnakan iman dan amal solehnya maka ia telah mengagungkan perwaliannya, baik keturunannya yang dekat ataupun keturunannya jauh. Dalam hal ini, seorang penyair berkata,

Demi umurmu, apalah arti manusia tanpa dengan agamanya
Maka janganlah meninggalkan takwa dengan bergantung pada nasab

Islam telah diangkat oleh Salman al-Farisi
Dan direndahkan oleh orang musyrik yang celaka, Abu Lahab.³⁵

Wahai saudaraku tercinta!

Sebagian orang tidak bertolak dari wilayah Islam yang luas. Tapi terbatas dalam wilayah sempit yang hendak ditunjukkan keutamaannya, seperti wilayah nasab, ras, dan bahasa. Jalan untuk menunjukkan amal soleh orang lain itu diabaikan karena mereka tidak dihubungkan pada arah yang memang ada kaitannya.

Islam menyuruh kita berbuat adil, bahkan dengan musuh.

وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلٰٓى اَلَّا تَعْدِلُوْٓا اَعْدِلُوْٓا هُوَ اَقْرَبُ
لِلتَّقْوٰى ﴿٨﴾ [المائدة: ٨]

“Dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap sesuatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa.” (QS. Al-Mâ'idah: 8)

Jadi bagaimana kita tidak berbuat adil dengan saudara-saudara kita yang mengikat tali persaudaraan Islam dengan kita, lalu mengabaikan hak-hak mereka dan tidak mengakui keutamaan mereka.

Ibnu Abi Laila bercerita, Isa ibn Musa bertanya padaku, dan ia sangat fanatik dengan bangsa Arab, “Siapakah orang yang ahli fikih di Basrah?”

Aku menjawab, “Al-Hasan ibn Abu al-Hasan.”

Ia bertanya, “Kemudian siapa lagi?”

Aku menjawab, “Muhammad ibn Sirin.”

Ia bertanya, “Siapa mereka berdua?”

Aku menjawab, “Hamba.”

Ia bertanya, “Siapakah ahli fikih di Mekah?”

Aku menjawab, “Atha ibn Abu Rabbah, Sa'id ibn Jubair, Mujahid, dan Sulaiman ibn Yasar.”

Ia bertanya, “Siapa mereka?”

Aku menjawab, “Hamba.”

Ia bertanya, “Lalu siapa para ahli fikih di kota Madinah?”

Aku menjawab, “Zaid ibn Aslam, Muhammad ibn al-Munkadir dan Nafi` ibn Abu Najih.”

Ia bertanya, “Lalu siapa mereka?”

Aku menjawab, “Hamba.” Lalu raut wajahnya mulai berubah!

Kemudian ia bertanya, “Siapa orang yang paling ahli dalam fikih di Quba?”

Aku menjawab, “Rabi`ah ar-Ra`yi dan Ibnu Abi az-Zannad.”

Ia bertanya, “Lalu siapa mereka berdua?”

Aku menjawab, “Hamba.” Lalu tampaknya ia agak marah...

Ia bertanya, “Siapa ahli fikih di Yaman?”

Aku menjawab, “Thaus dan anaknya, serta Ibnu Munabbah.”

Ia bertanya, “Lantas siapa mereka?”

Aku menjawab, “Mereka juga termasuk hamba...” Lalu urat lehernya mengencang dan bangkit berdiri.

Kemudian ia bertanya, “Lalu siapa ahli fikih di Khurasan?”

Aku menjawab, “Atha` al-Khurasani.”

Ia bertanya, “Siapa Atha`?”

Aku menjawab, “Hamba...” Lalu wajahnya semakin memerah, sampai aku begitu khawatir ia akan menyakitiku.

Kemudian ia bertanya, “Lalu siapa ahli fikih di kota Syam?”

Aku menjawab, “Makhul.”

Ia bertanya, “Siapa Makhul?”

Aku menjawab, “Hamba...” lalu ia semakin bertambah marah.

Kemudian ia bertanya, “Siapa ahli fikih di kota Kufah?” Demi Allah, seandainya bukan karena ketakutannya niscaya aku jawab, Al-Hakam ibn Atabah dan Hammad ibn Abu Sulaiman. Akan tetapi tampaknya ia sudah begitu emosi.

Lalu aku jawab, “Ibrahim an-Nakha`i dan asy-Sya`bi.”

Ia bertanya, “Lalu siapa mereka berdua?”

Aku menjawab, “Keduanya bangsa Arab.”

Lalu ia berucap, “Allah Maha Besar.” Dan hatinya menjadi tenang.

Begitulah, kefanatikan itu menyusahkan hati orangnya, menyempitkan dadanya, menambah kemarahan, dan kejengkelan, apabila ia memandang keutamaan tidak datang dari arahnya. Seandainya kefanatikan ini dihilangkan niscaya jiwanya menjadi tenang dengan Islam, hatinya menjadi damai untuk kaum muslimin di manapun berada, dan ia mengetahui keagungan Islam yang menjadikan para hamba tersebut pemimpin duna di bidang ilmu, fikih, dan ketakwaan, namun sedikit orang fanatik yang mengerti akan hal ini.

Semoga Allah Memberi Rahmat kepada Abu al-Hasan

Dulu ada perselisihan yang berkepanjangan, dan permusuhan yang besar antara Muawiyah ibn Abu Sufyan dan Ali ibn Abu Thalib r.a. Akan tetapi hal ini tidak menghalangi Muawiyah r.a. untuk mengakui keutamaan yang dimiliki Ali. Karena jiwa yang besar menolak untuk mengingkari keutamaan orang lain, terlebih lagi pada orang yang keutamaannya bagaikan matahari seperti Abu Hasan r.a.

Muawiyah berkata pada Dhirar ibn Hamzah al-Kannani, “Jelaskan padaku sifat yang terdapat pada Ali”, lalu ia meminta maaf, memohon padanya. Dharar berkata, “Adapun izin itu mesti. Ali itu —demi Allah— adalah orang yang besar, sangat kuat, ilmu terpancar dari dirinya, hikmah berbicara dari sisinya. Ia mengucilkan diri dari dunia dan kemewahannya, dan ia bersahabat dengan malam hari dan kegelapan malam.

Ali—demi Allah—merupakan sosok yang penuh dengan keteladanan, panjang pikirannya, membolak-balik telapak tangannya (berdoa dan berusaha-pent), dan menyalahkan dirinya sendiri. Ia sangat menyukai pakaian yang sederhana, dan makanan yang keras.

Demi Allah, Ali selalu menjawab pertanyaan yang kami ajukan, dan memenuhi undangan kami. Demi Allah, dengan pendekatannya pada kami dan kedekatan dirinya dengan kami, kami tidak membicarakan dirinya sebagai penghormatan untuknya.

Ia menghormati orang-orang yang ahli dalam urusan agama, mencintai orang-orang miskin. Ia tidak membuat orang kuat serakah

dalam penindasannya, dan tidak membuat orang lemah berputus asa dari keadilannya.

Aku bersaksi demi Allah, aku telah melihat sebagian sikapnya. Ia telah melepaskan tabir malam, bintang-bintangnya berjatuh, ia tampil dalam mihrabnya, memegang jenggotnya (merenung), ia menjadi gelisah seperti orang yang terkena sengatan, dan menangis seperti orang yang bersedih. Jadi sekarang seakan-akan aku mendengarnya berucap, Hai dunia, tipulah orang selainku, apakah engkau menentang aku, atau engkau rindu padaku? Jauh sekali! Sungguh aku telah menceraikanmu tiga kali tanpa ada rujuk sama sekali, usiamu pendek, hidupmu terhina, dan bahaya dari dirimu besar.

Oh orang yang sedikit perbekalannya dan sepi jalannya!”

Maka air mata Muawiyah menetes, hingga membasahi jenggotnya, dan ia mengusapnya sedangkan sekelompok orang mencekik dengan tangisan. Ia berkata, “Semoga Allah memberi rahmat pada Abu Hasan. Demi Allah, dia memang seperti itu, lalu bagaimana duka citamu atasnya wahai Dhirar?” Ia menjawab, “Kesedihan diriku terhadap dirinya—demi Allah—bagaikan kesedihan seorang ibu yang anaknya disembelih dipangkuannya, hingga air matanya kering dan terhenti, kepanikannya tidak bisa tenang.” Kemudian Muawiyah berdiri, lalu keluar.

Pangkal Segala Kebajikan

Pangkal segala kebajikan itu dengan mengetahui bahwa segala yang dikehendaki oleh Allah, pasti terjadi, dan segala yang tidak Ia kehendaki, maka itu tidak terjadi. Jadi, yakinlah ketika itu bahwa perbuatan baik berasal dari nikmat-Nya, maka bersyukurlah atas kenikmatan tersebut, dan merendahlah di hadapan-Nya agar nikmat tersebut tidak terputus darimu. Yakinilah bahwa perbuatan jahat berasal dari pengabaian dan hukuman-Nya, lalu Anda memohon pada-Nya agar dihindarkan dari perbuatan jahat tersebut, dan Anda tidak ada henti-hentinya mengerjakan kebaikan dan meninggalkan kejahatan untuk diri Anda sendiri.

Para ahli sufi sepakat bahwa sumber segala kebaikan itu sebab restu Allah terhadap hamba-Nya, dan sumber segala kejahatan merupakan pengabaian Allah terhadap dirinya.

Mereka sepakat bahwa restu Allah itu tidak ada henti-hentinya terhadap diri Anda, dan pengabaian-Nya itu merupakan halangan antara Anda dan diri Anda.

Apabila sumber segala kebaikan itu restu Allah dan dengan kekuasaan Allah, bukan dengan kekuasaan hamba, maka kuncinya adalah doa, perasaan butuh, betul-betul berlingung, mengharap dan takut pada-Nya. Ketika Allah menganugerahi kunci ini, maka Dia ingin membukakan untuknya. Tapi ketika Ia menyesatkannya maka pintu kebaikan tetap bergoncang tanpa kunci tersebut.

Amirul mukminin Umar ibn Khatthab mengatakan, “Bukannya aku tidak ingin doa terkabul, tapi aku hanya ingin berdoa. Apabila aku mendapat inspirasi untuk berdoa, maka terkabulnya doa itu bersama doa tersebut.”

Restu Ilahi dan pertolongan Allah itu sesuai dengan kualitas niat hamba, kesungguhan, dan tujuannya dalam berdoa.

Pertolongan dari Allah terhadap hamba-hamba-Nya itu datang menurut kesungguhan, ketetapan hati, pengharapan, dan rasa takut mereka. Sedangkan pengabaian-Nya itu terjadi sesuai dengan hal itu juga.

Allah merupakan Hakim Yang Maha Bijaksana, Zat Yang Maha Tahu. Dia memberi pertolongan sesuai pada tempatnya. Dan Dia juga menelantarkannya sesuai pada tempatnya. Dialah Zat Yang Maha Tahu dan Maha Bijaksana.

Seorang hamba akan ditelantarkan jika menyia-nyiakan syukur, mengabaikan rasa butuh dan doa.

Dan hamba akan memperoleh hasilnya –dengan kehendak dan pertolongan Allah- dengan cara bersyukur, betul-betul merasa butuh dan berdoa.

Asas kesabaran tersebut berasal dari iman, ibarat posisi kepala dengan tubuh. Apabila kepala terpotong, maka tubuh tidak berfungsi.³⁶

Maka, Bergembiralah

Kegembiraan yang terbesar adalah kegembiraan dengan merasakan kehadiran Allah dan dengan menaati-Nya. Kebahagiaan yang terbesar adalah kebahagiaan hamba di saat beribadah di atas sajadahnya dengan khusyu dan rendah diri.

Kebahagiaan yang terbesar adalah kepuasan hati manusia dengan Tuhannya, hingga memandang seluruh takdir yang Dia tetapkan merupakan kenikmatan yang patut disyukuri. Apabila Allah merelakan suatu perkara untuknya, bagaimana mungkin ia tidak merelakannya untuk dirinya sendiri, hingga hatinya tentram, dadanya lapang, dan jiwanya tenang.

Dari riwayat Abdullah ibn Muhammad, Ibnu Hibban bercerita, “Aku pergi keluar ditempatkan di pesisir pantai, dan markas kami saat itu di pantai Arisy di Mesir.” Ia melanjutkan, “Ketika aku sampai di pantai, tiba-tiba aku berada di suatu lembah pantai, aku melihat tenda, di dalamnya ada seorang lelaki yang tidak punya dua tangan dan dua kaki, pendengaran dan penglihatannya kurang normal, bagian tubuhnya yang masih berfungsi hanya lidah, dan ia berdoa,

اللَّهُمَّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَحْمَدَكَ حَمْدًا أُكَافِي بِهِ شُكْرَ نِعْمَتِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ
بِهَا عَلَيَّ وَفَضَّلْتَنِي عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْتَ تَفْضِيلًا

“Ya Allah berilah aku kekuatan untuk tetap memuji-Mu dengan pujian yang aku setarakan untuk mensyukuri nikmat yang telah Engkau berikan padaku, dan nikmat keutamaan yang banyak Engkau anugerahkan padaku dari makhluk yang Engkau ciptakan.”

Aku berkata, “Demi Allah, aku akan mendatangi lelaki ini, dan aku tanyakan padanya, dari mana ia mendapatkan doa tersebut, apakah dari pemahaman, atau ilmu, atau ilham yang diilhamkan padanya?”

Maka aku mendatangi lelaki tersebut, lalu memberi salam padanya, aku berkata, “Aku telah mendengar engkau berdoa, *“Ya Allah berilah aku kekuatan untuk tetap memuji-Mu dengan pujian yang aku setarakan untuk mensyukuri nikmat yang telah Engkau berikan padaku, dan nikmat*

keutamaan yang banyak Engkau anugerahkan padaku dari makhluk yang Engkau ciptakan.”

“Nikmat Allah yang mana yang engkau puji? Keutamaan apa yang Allah anugerahkan padamu, yang engkau syukuri?”

Ia berkata, “Tahukah engkau apa yang diperbuat oleh Tuhanku?” Demi Allah, seandainya langit mengirim api padaku hingga ia membakarku, menyuruh gunung hingga menghancurkanku, Memerintahkan laut hingga menenggelamkanku, memerintahkan bumi hingga menelanku, niscaya tidak akan pernah mengurangi rasa syukurku atas lidah yang dianugerahkan padaku ini.” ia berkata, “Tapi wahai Abdullah, karena engkau mendatangkiku, maka aku ada perlu padamu. Engkau telah melihat keadaanku seperti ini. Aku tidak bisa berbuat apa-apa terhadap diriku sendiri. Aku punya seorang anak lelaki yang melayaniku di waktu shalatku tiba, dialah yang membantuku berwudhu. Apabila aku lapar, dialah yang menyuapkan makanan ke mulutku. Apabila aku haus, dialah yang meminumkan air untukku. Aku telah kehilangan dia semenjak tiga hari yang lalu. Maka tolong selidikilah dia untukku, semoga Allah mengasihimu.”

Lalu aku berkata, “Demi Allah, tidak ada makhluk yang memenuhi keperluan seseorang yang lebih besar pahalanya di sisi Allah daripada makhluk yang memenuhi keperluan orang seperti engkau.”

Lalu aku berlalu mencari anak tersebut. Tidak jauh aku meninggalkannya hingga aku berada di antara gundukan pasir, ternyata aku menemukan anak tersebut telah diterkam dan dagingnya dimakan oleh binatang buas. Lalu aku mengucapkan, “*Sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nyalah kita kembali*”, dan aku berkata, “Bagaimana cara yang halus, aku membawa berita duka ini pada orang cacat tersebut?” Sementara aku berjalan menuju tempatnya, tiba-tiba terbesit di hatiku cerita Nabi Ayyub a.s. Ketika aku datang, aku memberi salam padanya, lalu ia menjawab salam.

Ia bertanya, “Bukankah engkau kawanku?” Aku menjawab, “Betul.” Ia bertanya, “Apa engkau sudah memenuhi kebutuhanku?” Aku berkata, “Apakah engkau lebih mulia bagi Allah atau Nabi Ayyub?” Ia menjawab, “Tentu saja Nabi Ayyub.” Aku berkata, “Tahukah engkau apa yang telah diperbuat oleh Tuhan pada Nabi Ayyub? Bukankah Dia telah mengujinya dengan hartanya, keluarganya, dan anaknya?” Ia menjawab, “Betul.” Aku

berkata, “Lalu bagaimana Tuhan mendapatinya?” Ia menjawab, “Dia mendapatinya sebagai hamba yang sabar, bersyukur, dan memuji.” Aku berkata, “Dia masih belum merelakannya dengan semua itu, sampai ia dikucilkan dari kerabat dan orang-orang yang dicintainya.” Ia berkata, “Ya, betul.” Aku berkata, “Lalu bagaimana Tuhannya mendapatinya?” Ia menjawab, “Tuhan mendapatinya sebagai orang yang sabar, bersyukur, dan memuji.” Aku berkata, “Dia masih belum rela juga dengan semua itu, sampai ia menjadikannya sebagai bahan olokan bagi orang yang melintas di jalan, apakah engkau mengerti?” Ia menjawab, “Iya, betul.” Aku berkata, “Lalu bagaimana Tuhan mendapatinya?” Ia menjawab, “Ia mendapatinya sebagai orang yang sabar, bersyukur, dan memuji. Tolong dipersingkat, semoga Allah mengasihimu.” Aku berkata padanya, “Sesungguhnya anak lelaki yang telah kau utus aku untuk mencarinya, telah kutemukan di antara gundukan pasir. Ia mati karena diterkam dan dimakan binatang buas. Semoga Allah memperbesar pahala bagimu dan menganugerahkan kesabaran padamu.” Maka lelaki yang diuji tersebut berkata, “Segala puji bagi Allah yang tidak menciptakan seseorang dari keturunanku untuk mendurhakai-Nya, hingga Dia menyiksanya dengan api neraka. Kemudian ia mengucapkan, “*Sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nyalah kita kembali*”, dan ia menghirup nafas panjang, lalu meninggal dunia.

Lalu aku berkata, “*Sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nyalah kita kembali.*” Cobaanku menjadi besar, karena jika aku tinggalkan lelaki seperti ini, maka ia akan dimakan oleh binatang buas. Dan jika aku duduk saja, maka aku tidak bisa berbuat apa-apa. Maka aku mengkafaninya dengan sorban yang ada di atas kepalanya, dan aku duduk di sisi kepalanya sambil menangis.

Sementara aku duduk, tiba-tiba aku disergap oleh empat orang laki-laki, mereka berkata, “Hai Abdullah! Apa yang terjadi pada dirimu? Dan bagaimana ceritanya?” Lalu aku ceritakan pada mereka tentang kisahku dan kisah lelaki cacat tersebut. Mereka berkata padaku, “Tolong bukakan untuk kami tutup wajahnya, barangkali kami mengenalinya.” Maka aku membuka kain tutup wajahnya, lalu orang-orang tersebut sibuk menciumi kedua matanya sekali, kemudian kedua tangannya sekali, dan mereka berkata, “Demi ayahku, selama mata berpaling dari hal-hal yang diharamkan oleh Allah. Dan demi ayahku, selama tubuh

masih bersujud sedangkan orang lain tidur.” Aku bertanya, “Siapakah orang ini, semoga Allah mengasihi kalian semua?” Mereka menjawab, “Dia adalah Abu Qilabah al-Jurmi, sahabat Ibnu Abbas. Dia sangat cinta pada Allah dan Nabi s.a.w..”

Lalu kami memandikannya, mengafaninya dengan kain yang ada pada kami, dan menshalatkannya, kemudian menguburkannya.

Lalu orang-orang bubar, dan aku pergi ke markasku. Ketika malam telah menjadi gelap, aku merebahkan kepalaku. Dalam tidurku, aku bermimpi melihatnya berada di salah satu taman dari taman-taman surga. Dan ia mengenakan dua pakaian dari pakaian-pakaian surga sambil membaca ayat, *“Keselamatan atasmu berkat kesabaranmu. Maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu.”* (QS. Ar-Ra`ad: 24) Aku bertanya, “Bukankan engkau sahabatku?” Ia menjawab, “Iya, betul.” Aku bertanya, “Dari mana engkau memperoleh semua ini?” Ia menjawab, “Sesungguhnya ada beberapa tingkatan di sisi Allah. Derajat tersebut hanya diperoleh dengan bersabar ketika mendapat cobaan, bersyukur ketika makmur, serta diiringi dengan takut kepada Allah secara sembunyi-sembunyi dan terang-terangan.³⁷

Sebarkanlah Salam di Antara Kalian

Siapa ingin dicintai oleh orang lain, dekat di hati mereka dan dihormati, maka mulailah dengan mengucapkan salam wahai para hamba Allah.

Makna salam adalah ketika Anda mengatakan kepada orang yang Anda beri salam, “Anda aman bersama saya, maka jangan takut di sisiku. Kemudian Anda mendoakannya agar mendapat rahmat dan berkat. Alangkah baiknya perbuatan ini, dan alangkah ramahnya sikap seperti ini. Karena itulah, Nabi s.a.w. bersabda, *“Kamu tidak dapat masuk surga sebelum kamu beriman, dan kamu tidak belum dapat dikatakan mukmin, sebelum kamu sekalian saling kasih mengasihi satu sama lain. Maukah kalian kutunjukkan jalan, yang apabila kalian kerjakan maka kalian saling kasih mengasihi satu sama lain? Sebarkanlah salam di antara kamu sekalian.”* (HR. Muslim)

Banyak manusia—di antaranya orang-orang baik—tidak memperhatikan masalah salam. Hingga Anda jarang menemukan salah seorang dari mereka yang memberi salam kepada orang lain. Dan menjadi malapetaka yang besar, jika hal yang mencegah pemberian salam itu adalah kesombongan, dan hanya dengan Allah-lah kita berlindung. Sikap ini mengakibatkan kebencian, perselisihan di hati, dan tersebarnya kemarahan di antara manusia.

Salah seorang pelajar mengeluh pada gurunya tentang sebagian pemuda yang mengejeknya di tengah jalan, dan ia menjadi bahan tertawaan. Lalu sang guru berkata padanya, “Barangkali Anda tidak memberi salam pada mereka.” Dan sang guru menasehatinya agar memberi salam pada mereka. Setelah itu, apabila pelajar tersebut lewat di jalanan mereka, ia memberi salam pada mereka dan wajah mereka berseri-seri. Ia berkata, “Demi Allah, saya tidak mengira telah berbuat demikian hingga mereka malu dengan diri mereka sendiri, dan enggan melakukan ejekan dan cemoohan. Bahkan mereka menundukkan pandangan sebagai penghormatan pada saya dan karena malu pada diri saya ...

Ada sebagian orang yang memandang dirinya di atas orang lain. Ia mengira bahwa apabila ia memulai dengan memberi salam pada orang lain, maka hal tersebut dianggap mengurangi kharismatik mereka dan menjatuhkan wibawa mereka. Sikap ini –dan hanya kepada Allah-lah berlindung- terkena penyakit ujub dan menganggap jiwanya suci. Allah berfirman, “*Maka janganlah kamu mengatakan dirimu suci. Dialah yang paling mengetahui tentang orang yang bertakwa.*” (QS. An-Najm: 32)

Allah telah memberikan gambaran tentang orang-orang yang beriman bahwa mereka, “*Yang bersikap lemah lembut terhadap orang-orang mukmin, yang bersikap keras terhadap orang-orang kafir.*” (QS. Al-Mâ'idah: 54) Di mana sikap ini dari orang yang enggan mengatakan pada saudaranya, “*Assalâmu `alaikum wa rahmatullah.*” Inilah kepribadian yang sakit dan butuh pengobatan.

Perhatikanlah keinginan Nabi s.a.w. untuk menyebarkan salam dalam masyarakat muslim. Diriwayatkan dari Abdullah ibn Amr r.a.: Ada seorang lelaki bertanya pada Nabi s.a.w., “Sikap islami yang bagaimana yang paling baik?” Beliau menjelaskan, “(Yaitu) engkau memberi makan,

serta mengucapkan salam terhadap orang yang engkau kenal atau yang tidak engkau kenal.” (HR. Bukhari Muslim)

Bahkan di antara tanda-tanda kiamat adalah ketika orang hanya memberi salam kepada orang yang tidak ia kenal. Diriwayatkan dari Mas’ud r.a., ia berkata, Rasulullah s.a.w. bersabda, “*Sesungguhnya di antara tanda-tanda kiamat adalah ketika penghormatan diberikan pada orang yang dikenal*” dan dalam suatu riwayat disebutkan, “*(Yaitu) orang memberi salam pada orang lain, ia tidak memberi salam kecuali pada orang yang dikenal.*” (HR. Ahmad. Dan al-Albani menyebutkannya sebagai hadis sahih)

Apabila salam diberikan pada orang yang dikenal saja dianggap salah satu dari tanda-tanda kiamat, lantas bagaimana jika salam diabaikan sama sekali?

Seorang pemuda bagaikan kejernihan air, adapun pertemuannya
Merupakan berita gembira, sedangkan janjinya itu indah
Orang yang tersenyum membuatmu gembira dan wajahnya bersinar
Bakhil, apabila orang yang tercela perbuatannya, menjadi cacat
Tak berdaya dari perbuatan keji, adapun lidahnya
Terjaga, sedangkan ujungnya lemah

Bahagiakanlah Orang Lain, Maka Anda Akan Merasa Bahagia

Ada beberapa orang yang hanya merasakan kebahagiaan apabila mereka membahagiakan orang di sekitarnya, baik kaum muda maupun kaum tua.

Mereka merasakan kebahagiaan pada senyuman anak yatim. Mereka menjadi susah, ketika anak yatim dirundung kesedihan.

Mereka merasakan kebahagiaan dengan memenuhi kebutuhan fakir miskin, hingga mereka menanamkan rasa gembira dan senang di hatinya.

Mereka merasakan kebahagiaan pada sumur yang mereka gali, atau masjid yang mereka bangun, atau aib saudara muslimnya yang mereka tutupi, atau manfaat yang mereka berikan.

Wahai jiwa yang besar dan hati yang tenang, yang telah mengetahui makna hidup, yang telah mencicipi manisnya kebahagiaan, dan

yang telah dibukakan oleh Allah salah satu pintu dari pintu-pintu surga, sedangkan ia masih berada di dunia.

Nabi s.a.w. bersabda,

أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُورٌ تُدْخِلُهُ
عَلَى مُسْلِمٍ أَوْ تَكْشِفُ عَنْهُ كُرْبَةً أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا أَوْ تَطْرُدُ عَنْهُ
جُوعًا وَلَئِنْ أَمْشِيَ مَعَ أَحِي الْمُسْلِمِ فِي حَاجَةٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ
أَعْتَكِفَ فِي الْمَسْجِدِ شَهْرًا وَمَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ وَمَنْ
كَظَمَ غَيْظًا وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمِضِيَهُ أَمْضَاهُ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رِضًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ
وَمَنْ مَشَى مَعَ أَحِيهِ الْمُسْلِمِ فِي حَاجَتِهِ حَتَّى يُبْتِهَا لَهُ أَثْبَتَ اللَّهُ قَدَمَهُ
يَوْمَ تَزُولُ الْأَقْدَامُ وَإِنَّ سُوءَ الْخُلُقِ لَيُفْسِدُ الْعَمَلَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلْلُ
الْعَسَلُ

“Manusia yang paling disukai oleh Allah adalah orang yang paling bermanfaat di antara mereka. Dan amal yang paling disukai oleh Allah adalah kegembiraan yang kau endapkan dalam hati seorang muslim, atau kau hilangkan kesusahan darinya, atau membayarkan utangnya, atau mengusir kelaparan darinya. Memenuhi kebutuhan saudaraku sesama muslim, niscaya lebih aku sukai daripada aku beri tikaf di masjid selama sebulan. Siapa menahan marahnya, maka Allah menutupi aibnya. Siapa menahan amarahnya, dan seandainya ia mau melampiaskan kemarahannya maka ia lampiaskan, maka Allah mengisi hatinya dengan kesenangan di hari kiamat. Siapa memenuhi kebutuhan saudaranya sesama muslim sehingga ia menetapkan kebutuhan tersebut untuknya, maka Allah menjadikan kakinya tetap di hari tergelincirnya kaki. Sesungguhnya akhlak yang jelek akan merusak amal baik, sebagaimana cuka merusak madu.”
(HR. Ibnu Abi Dunya. Dan hadis ini hasan menurut al-Albani)

* Konon Umar ibn Khatthab r.a. menjaga para janda, memberi mereka minum di malam hari. Dan Thalhah melihat Umar masuk ke rumah seorang perempuan di malam hari. Kemudian Thalhah masuk ke rumah perempuan tersebut di siang hari, ternyata perempuan itu seorang

nenek tua yang buta dan lumpuh, lalu Thalhah bertanya padanya, “Apa yang telah diperbuat oleh lelaki tersebut padamu?” Perempuan itu menjawab, “Ini terjadi semenjak begini dan begitu, ia telah menjagaku, ia mendatangi membawa sesuatu yang membuat aku merasa lebih baik, dan meringankan derita yang aku alami.” Lalu Thalhah berkata pada dirinya sendiri, “Celaka engkau hai Thalhah! Apakah aib Umar yang engkau telusuri?”

Jangan Tegang!

Apabila Anda hidup bahagia, sehat wal afiat, maka Anda terhindar dari bayangan ketegangan yang selalu menghantui. Hasil studi modern menetapkan bahwa ketegangan merupakan penyebab berbagai jenis penyakit, di antaranya,

1. Penyakit jantung

Laporan hasil studi tersebut menyatakan bahwa ketegangan di saat bekerja sering membahayakan kehidupan seseorang. Hal ini terjadi akibat dari munculnya ketegangan dengan merangsang jantung untuk menghirup oksigen lebih banyak lagi. Masalah tersebut menurut hitungan sisa porsi organ tubuh dari oksigen yang dihirup menjadi berkurang, akibat dari munculnya ketegangan tersebut.

Ketegangan menyebabkan terputusnya aliran darah ke jantung, dan menjadikan peredarannya tidak stabil sama sekali. Hal-hal yang membahayakan jantung akibat ketegangan di kalangan manusia tidak ditemukan lagi. Salah satu hal tersebut yang diakibatkan oleh ketegangan adalah pertumbuhan timah darah di pembuluh darah.

2. Merusak imunitas

Para ilmuwan menemukan bahwa manusia yang sering mengalami ketegangan yang kronis tidak punya kemampuan untuk mengarahkan kekuatan yang dimiliki oleh sistem kekebalan dalam tubuh mereka yang berfungsi melawan infeksi dan penyakit.

Setiap kali ketegangan semakin bertambah, maka kontrol dengan efisiensi sistem kekebalan dari tubuh juga semakin bertambah sulit.

Para ahli meyakini bahwa manusia yang memiliki sistem kekebalan yang lemah akibat dari hormon ketegangan yang akut. Mereka menjadi target serangan virus yang terkait dengan berbagai jenis kanker, yaitu:

- kanker hati,
- leukemia (pemutihan darah), dan
- berbagai penyakit kanker kulit.

3. Merusak alat pencernaan

Para ilmuwan menetapkan bahwa ketegangan menimbulkan pengaruh terhadap pengeluaran kadar asam di perut. Hasil riset menunjukkan bahwa banyak penyakit yang menyerang saluran pencernaan yang berhubungan dengan ketegangan. Di antara penyakit tersebut adalah: kejang, batuk-batuk, usus buntu, dan radang usus besar.

* Ketegangan akan menyebabkan kadar kolesterol menjadi tinggi.

4. Merapuhkan struktur tulang

Ketika hormon ketegangan menjadi banyak dalam tubuh, maka ia bercampur ke dalam kepadatan tulang. Salah satu hasil studi menunjukkan bahwa golongan wanita yang telah mencapai usia empat puluh tahun, diperkirakan memiliki struktur tulang sama dengan struktur tulang yang dimiliki oleh wanita yang mencapai usia tujuh puluh tahun. Hal itu karena adanya ukuran yang tinggi dari hormon ketegangan dan penyakit di tubuh mereka.

5. Penyakit kulit

Ketegangan menimbulkan bahaya yang besar terhadap kulit. Para ahli meyakini bahwa dengan ketegangan, aneka ragam penyakit kulit dan problemnya itu semakin meningkat. Atau sebenarnya penyakit kulit disebabkan oleh ketegangan. Di antara penyakit kulit ini: jerawat, kesemutan, penyakit kulit yang gatal (impetigo), penyakit kulit yang kronis (psoriasis), dan kulit pecah-pecah.

6. Berpengaruh pada tingkah laku

Ketegangan menjadikan Anda sengsara, perasaan tersiksa, gelisah, panik, tidak konsentrasi, pesimis, dan tidak puas.

Ketegangan membuat diri Anda sebagai sosok yang sulit menjalani hidup dan berinteraksi. Hal itu, karena ketegangan menjadikan Anda antagonis dan cepat marah. Anda bertingkah laku tidak logis di saat Anda sangat bersedih.

* Ketegangan mempengaruhi pekerjaan Anda, karena ketegangan menjadikan Anda sering lupa, dan menjadikan Anda malas, tidak mampu membuat keputusan.³⁸

Biarkan Masa Depan Menghampiri Anda

“Telah pasti datangnya ketetapan Allah, maka janganlah kamu meminta agar disegerakan (datang)nya.” (QS. An-Nahl: 1) Jangan mendahului peristiwa. Apakah Anda ingin menggugurkan kandungan sebelum waktunya? Apakah Anda ingin memetik buah sebelum matang? Sesungguhnya hari esok itu abstrak, tidak memiliki realita. Hari esok tak berwujud dan tidak terasa, serta tidak berwarna. Jadi mengapa Anda menyibukkan diri Anda dengan hari esok? Kita merasa takut dari cobaan masa yang akan datang, memperhatikan peristiwanya, dan mengharap-harap bencananya. Kita tidak tahu apakah terhalang antara kita dan esok, atau kita menjumpainya, ternyata esok adalah kegembiraan dan kesenangan. Yang penting hari esok ada di alam gaib yang belum sampai ke bumi. Mestiinya, kita tidak boleh menyeberangi jembatan sampai kita mendatangnya, siapa yang tahu? Barangkali kita berhenti sebelum sampai di jembatan, atau bisa jadi jembatannya runtuh sebelum kita sampai, dan mungkin saja kita telah sampai di jembatan, dan kita melewatinya dengan selamat.

Sesungguhnya ketika akal memberikan lahan yang lebih luas untuk memikirkan masa depan dan membuka catatan yang tak tampak, kemudian dicap dengan hal-hal yang tidak menyenangkan tapi dinanti-nanti, maka hal itu tercela menurut syara'. Karena hal tersebut terlalu banyak angan, dicela oleh akal, serta bergulat melawan bayangan.

Banyak orang di dunia ini yang mengira ia akan kelaparan, tanpa pakaian, penyakit, kemiskinan dan musibah di masa mendatang. Semua ini termasuk diktat sekolah setan,

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ
مَغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦٨﴾ [البقرة: ٢٦٨]

“Setan menjanjikan (menakut-nakuti) kamu dengan kemiskinan dan menyuruh kamu berbuat kejahatan (kikir), sedang Allah menjanjikan untukmu ampunan daripada-Nya dan karunia. Dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 268)

Mereka banyak yang menangis, karena besok mereka akan kelaparan, mereka akan sakit setahun kemudian, dan alam ini akan berakhir setelah seratus tahun. Sesungguhnya orang yang umurnya berada di tangan orang lain, tidak seharusnya menggadaikan pada sesuatu yang belum pasti. Dan orang yang tidak tahu kapan ia mati, tidak boleh boleh menyibukkan dirinya dengan sesuatu yang abstrak tanpa realita.

Biarkan hari esok mendatangi Anda, jangan menanyakan tentang kabar esok hari, dan jangan menunggu hasilnya, karena hari ini Anda sedang sibuk.

Jika Anda heran, maka silakan heran. Mereka yang berutang kecemasan dengan tunai, akan membayarnya dengan kredit di hari mentari belum bersinar dan cahaya belum terang. Maka waspadalah dengan angan-angan yang berlebihan.³⁹

Ungkapan tentang Kebahagiaan

- Orang yang bahagia adalah orang yang memberi nasehat pada orang lain, dan orang yang sengsara adalah orang yang menerima nasehat dari orang lain.
- Tiang kebahagiaan itu terletak pada keutamaan.
- Kebahagiaan itu ketika Anda menyukai apa yang Anda kerjakan, bukan mengerjakan apa yang Anda sukai.
- Orang yang bahagia adalah orang yang mengambil pelajaran dari hari kemarin dan selalu diingat untuk dirinya sendiri. Sedangkan

orang yang sengsara itu orang mengumpulkan pelajaran untuk orang lain dan kikir memberikannya untuk diri sendiri.

- Kegembiraan Anda di dalam rumah yang sederhana, lebih baik daripada kesedihan Anda di dalam istana yang megah.
- Orang yang bahagia adalah orang yang bisa mengambil faedah dari masa lalunya, antusias untuk masa kininya, dan optimis dengan masa depannya.
- Orang yang menempuh jalan yang berliku-liku, tidak akan bahagia.
- Kebahagiaan manusia terletak pada lidah yang ia jaga.
- Tidak ada jalan menuju kebahagiaan dalam hidup ini, kecuali jika manusia hidup dengan bebas lepas dari belenggu syahwat dan tawanan hawa nafsu.
- Seandainya tidak ada agama, maka tidak ada kebahagiaan, dan hidup tidak ada nilainya. Namun kita melihat nenek moyang kita lebih bahagia daripada kita dengan iman mereka, dan melihat para pemuda kita lebih sengsara daripada kita karena kebingungan mereka.
- Kecintaan Anda yang menggelora terhadap ketaatan, kedekatan hati Anda kepada Tuhan Anda, dan keaktifan Anda dalam beribadah, merupakan bukti atas kebahagiaan yang lebih utama.
- Kebahagiaan tidak bisa dibeli dengan harta, akan tetapi ia bisa dijual dengan harta.
- Pintu kebahagiaan tertutup di rumah yang terdengar suara istri lebih keras daripada suaminya, dan tangan suami melayang ke muka istrinya.
- Mempersembahkan hati kepada Allah, bertaubat pada-Nya, ridha dengan-Nya, dan diridoi oleh-Nya, mengisi hati dengan cinta pada-Nya, selalu mengingat-Nya, gembira dan senang dengan mengenal-Nya merupakan pahala yang cepat, surga, dan hidup yang tidak ada bandingannya sama sekali dengan hidup para raja.
- Banyak orang yang mengira bahwa kebahagiaan terletak pada sesuatu yang mengakhiri kesengsaraan mereka.

- Mengingat akibat dari beberapa perkara itu berada di antara kebahagiaan dan kesengsaraan.

Dialog dengan Kebahagiaan

Bahagia ditanya, “Di mana Anda menetap?”

Ia menjawab, “Di hati orang-orang yang ridha.”

Ia ditanya, “Lalu dengan apa Anda bisa makan?”

Ia menjawab, “Dari keteguhan iman mereka.”

Ia ditanya, “Bagaimana Anda bisa eksis?”

Ia menjawab, “Dengan kontrol mereka yang begitu baik.”

Ia ditanya, “Dengan apa Anda bisa diperoleh?”

Ia menjawab, “Dengan keyakinan jiwa bahwa ia tidak akan ditimpa oleh apapun kecuali apa yang telah ditetapkan oleh Allah padanya.”

Ia ditanya, “Bagaimana Anda bisa pergi menghilang?”

Ia menjawab, “Dengan sifat rakus setelah merasa puas (*qanâ’ah*), dengan ambisi setelah toleransi, dengan derita setelah gembira, dan dengan keraguan setelah keyakinan.” (Dr. Mushtofa as-Siba`i)

Beberapa Pesan untuk Mereka yang Bahagia

Beberapa pesan Ali ibn Abu Thalib r.a. terhadap anaknya Husain:

- Wahai anakku! Aku berwasiat padamu agar bertakwa kepada Allah, baik secara sembunyi-sembunyi maupun secara terang-terangan.
- Berkata yang benar, baik dalam ridha dan marah.
- Merasa cukup, baik ketika miskin ataupun ketika sudah kaya.
- Berlaku adil, baik pada teman ataupun pada musuh.
- Ridha dengan Allah di saat susah dan senang.
- Wahai anakku! Segala bentuk kesenangan tanpa merasakan surga adalah hina.
- Segala bentuk cobaan tanpa merasa sengsara itu lebih baik.

- Siapa mengoreksi aibnya sendiri, maka ia mengalihkan perhatian daripada aib orang lain.
- Siapa merasa puas dengan anugerah yang diberikan oleh Allah padanya, maka ia tidak bersedih atas kesenangan yang mengabaikannya.
- Siapa menghunus pedang orang jahat, maka ia akan terbunuh dengan pedang tersebut.
- Siapa menggali lubang sumur untuk menyengsarakan saudaranya, maka ia akan terpelosok ke dalamnya.
- Siapa mengekspos aib orang lain, maka aib rumah tangganya akan terbongkar.
- Siapa membanggakan pendapatnya sendiri, maka ia akan tersesat.
- Siapa bersikeras menentang perkara, maka ia akan binasa.
- Siapa lupa dengan kesalahannya sendiri, maka ia akan membesar-besarkan kesalahan orang lain.
- Siapa terjun ke laut, maka ia akan tenggelam.
- Siapa merasa cukup dengan akalnya sendiri, maka ia akan tergelincir.
- Siapa sombong terhadap orang lain, maka dirinya akan hina.
- Siapa mendiskreditkan orang lain, maka ia akan dicemoohkan.
- Siapa memasuki gerbang kejahatan, maka ia akan menjadi tersangka.
- Siapa berteman dengan orang-orang yang hina, maka ia akan terhina.
- Siapa berteman dengan para ulama, maka ia akan menjadi terhormat.
- Siapa suka bergurau, maka ia akan dianggap remeh.
- Siapa mengisolirkan diri, maka ia akan merasa damai. Dan siapa meninggalkan nafsunya, maka ia menjadi bebas.
- Siapa meninggalkan sifat dengki, maka ia akan mendapatkan kasih sayang orang lain.⁴⁰

Kehidupan Orang Bahagia

Tatkala ajal hendak menjemput nyawa Abdullah ibn Syaddad, ia memanggil anaknya Muhammad, lalu berpesan padanya dengan sebuah pesan agung yang menjelaskan sebab-sebab kebahagiaan, kedamaian, dan keselamatan di dunia dan di akhirat. Ia berkata pada anaknya,

“Wahai anakku! Menurutku ajal tidak bisa dihindari. Siapapun di antara kita yang telah berlalu, maka ia tidak akan kembali. Siapa tetap bertahan, maka ia pasti melewatinya. Tidak seorangpun yang bisa mencegah ajal. Sungguh aku berpesan padamu wahai anakku dengan sebuah pesan, maka jagalah pesan ini.”

1. Bertakwa kepada Allah dan Bersyukurlah kepada-Nya

Engkau harus bertakwa kepada Allah Yang Mahaagung. Hendaknya hal yang paling diprioritaskan bagimu adalah bersyukur pada Allah dan niat yang tulus, baik secara sembunyi-sembunyi maupun secara terang-terangan. Ketahuilah bahwa orang yang bersyukur itu mendapat bekal, dan takwa merupakan sebaik-sebaiknya bekal.

Wahai anakku jadilah engkau seperti yang dikatakan oleh al-Hathi'ah dalam sebuah syair,

Aku tidak memandang kebahagiaan itu harta yang terkumpul
Akan tetapi orang yang bertakwa itulah orang yang bahagia
Takwa kepada Allah itu sebaik-baiknya bekal sebagai simpanan
Dan di sisi Allah, orang yang bertakwa itu mendapat bekal tambahan
Semestinya sesuatu yang dekat itu datang
Akan tetapi yang telah berlalu itu sudah jauh

2. Belajar dari Kehidupan

Kemudian Abdullah melanjutkan pesannya, Wahai anakku! Janganlah mengabaikan perbuatan baik. Sesungguhnya zaman itu terus berputar, setiap saat pasti ada peristiwa dalam alam nyata dan alam gaib.

Berapa banyak orang yang memohon, ia malah dimohon. Berapa banyak orang yang meminta, ia malah diminta oleh apa yang ia miliki. Ketahuilah bahwa zaman itu punya beberapa warna, dan Siapa menyertai zaman, maka ia akan melihat kehinaan.

Jadilah engkau seperti yang dikatakan oleh Abu al-Aswad ad-Duali dalam sebuah syair,

Hitunglah anugerah dan kenikmatan dari Sang Maha Pengasih
Padamu, apabila pencari kebaikan datang
Jika bagi seseorang kebaikan itu tidak diharapkan
Maka ia menjadi ringan, bagi orang yang menyertai ia menjadi berat
Maka janganlah sekali-kali mencegah orang yang butuh datang meminta
Karena engkau tidak tahu kapan engkau menjadi peminta
Aku melihat peredaran zaman terhadap orangnya
Dan peristiwa ada dalam zaman tersebut terhadap anak keturunannya

3. Dermawan dan Menjaga Rahasia

Kemudian Abdullah melanjutkan pesannya, “Wahai anakku! Jadilah engkau orang yang dermawan pada tempat yang benar, pelit dengan rahasia pada seluruh makhluk. Sesungguhnya kedermawanan orang merdeka yang paling terpuji adalah berinfak di jalan kebaikan. Dan kebakhilan orang merdeka yang paling terpuji adalah kikir dengan rahasia yang disimpan. Wahai anakku! Jadilah seperti yang dikatakan oleh Qais ibn al-Khathim al-Anshari dalam sebuah syairnya,

Aku berderma dengan harta pusaka yang tersimpan, dan sesungguhnya aku
Pasti kikir dengan rahasiamu dari orang yang bertanya padaku
Apabila rahasia telah melewati dua orang, maka sungguh rahasia tersebut
Disebarluaskan, dan memperbanyak bicara itu memang layak
Apabila kawan-kawan menyia-nyiakan rahasia, maka sesungguhnya aku
Orang yang bisa menyimpan rahasia kawan, lagi terpercaya
Bagiku apabila aku dipercaya olehnya suatu hari, baginya
Tempat yang berpengaruh dengan hati yang kelam

4. Malu untuk Meminta-minta

Kemudian Abdullah melanjutkan pesannya, Wahai anakku! Jika suatu hari nanti engkau tidak punya harta, maka jangan biarkan tipu daya ada di setiap tempat. Sesungguhnya orang mulia itu brilian. Dan orang yang tercela itu mudah tertipu. Jadikanlah hal yang paling baik secara lahir itu harta yang paling sedikit secara batin.

Ketahuiilah bahwa orang mulia itu, orang yang mulia tabiatnya ketika sedang butuh, dan orang yang tampak kesenangannya ketika sudah habis. Jadilah seperti nasehat yang diberikan oleh penyair Ibnu Hadzdzak al-'Abdi,

Aku jumpai kakekku mewariskan pada ayahku
Aib yang kadang dianggap sebagai sesuatu yang luhur
Hal yang paling mulia terhadap diriku sendiri adalah
Apabila sedikit hartaku ketika sedang krisis
Maka riwayat hidupku menjadi baik, dan aku menjaga harga diriku
Dan perihal diriku menjadi bagus di mata para ahli
Jika aku memperoleh kekayaan, maka aku tidak tenggelam di dalamnya
Dan aku tidak mengistimewakan para pendukung dengan kekasaranku

5. Tidak Bergeming terhadap Perlakuan Orang yang Dengki dan Bermuka Dua

Kemudian Abdullah melanjutkan pesannya, “Wahai anakku! Jika engkau mendengar celoteh orang yang dengki, maka anggaplah dirimu seakan-akan engkau tidak menyaksikannya. Karena jika engkau melewatkannya di depannya, maka aib akan jatuh pada orang yang mengucapkannya. Ada orang yang mengatakan, “Sesungguhnya orang yang cerdas akalinya adalah orang yang pandai yang berpura-pura lupa. Jadilah seperti yang dikatakan oleh Hatim ath-Tha`i dalam syairnya,

Mencaci sepupuku bukanlah termasuk mencaci diriku
Dan aku tidaklah mengecewakan orang yang melihat diriku
Celoteh orang yang dengki tanpa merasa berdosa
Telah aku dengar, hingga aku katakan silakan melintas lalu lewatilah aku
Maka mereka mencaci celotehan itu terhadap orangnya, dan tidak mencaciku
Suatu hari nanti keningku tidaklah berkeringat karena celotehannya
Orang yang berwarna dua menemuiku terlepas bebas
Apabila ia hilang, maka ia bersumpah padaku
Aku telah melihat dengan aibnya, maka aku menghindarinya
Untuk menjaga harga diriku dan agamaku

6. Memilih Teman

Kemudian Abdullah berkata, “Wahai anakku! Janganlah menganggap seseorang sebagai saudara sebelum engkau bergaul dengannya, mengetahui perihal dirinya, dan meneliti asal usul dan sumbernya. Apabila engkau menemukan pergaulannya sudah bagus, dan setuju dengan perihal dirinya. Maka jadikanlah ia sebagai saudara dengan dasar pemberian maaf atas kesalahan dan pertolongan dalam kesulitan. Wahai anakku! Jadilah seperti syair yang disenandungkan oleh al-Muqanna` al-Kindi,

Apabila engkau ingin menjadikan para lelaki yang cerdas sebagai saudara
Telusuri dan telitilah dengan seksama tingkah laku mereka
Apabila engkau berjaya dengan orang yang terpercaya dan takwa
Maka –dengan senang hati- ikatlah kedua tangan
Apabila engkau –harus- melihat kesalahan
Maka tangkislah –dengan keutamaan sifat ramahmu- terhadap saudaramu

7. Antara Cinta dan Benci

Kemudian Abdullah melanjutkan pesannya, Wahai anakku! Apabila engkau mencintai seorang kekasih maka janganlah berlebihan. Apabila engkau membenci orang yang engkau benci, maka janganlah berlaku sewenang-wenang. Karena Amirul mukminin Ali r.a. telah berkata,

أَحِبِّ حَبِيبَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا وَأَبْغِضْ
بَغِيضَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا

“Cintailah kekasihmu sekedarnya saja, barangkali ia akan menjadi orang yang engkau benci pada suatu hari nanti. Dan bencilah orang yang kau benci sekedarnya saja, bisa jadi ia akan menjadi kekasihmu suatu hari nanti.”⁴¹

Jadilah seperti petuah yang diungkapkan oleh penyair Hudbah ibn al-Khasyrim al-`Udzri,

Beri alasan yang masuk akal terhadap kebaikan dan maafkan ucapan kasar
Karena sesungguhnya engkau melihat dan mendengar kehormatan yang diberikan
padamu
Cintailah sekedarnya saja apabila engkau sungguh mencinta
Karena sesungguhnya engkau tidak tahu kapan engkau menghadapi maut
Dan bencilah sekedarnya saja apabila engkau sungguh membenci
Karena sesungguhnya engkau tidak tahu kapan cinta kembali

8. Berteman dengan Orang Baik

Wahai anakku! Engkau harus berteman dengan orang-orang baik, dan jujur dalam bicara. Janganlah berteman dengan orang-orang jahat, karena sesungguhnya demikian itu tidak baik. Jadilah engkau seperti apa yang dikatakan oleh ad-Darimi,

Cintailah orang baik-baik
Berapa banyak orang yang menemani penjahat seperti orang yang berpenyakit kudis
Jujurlah pada manusia apabila engkau berbicara pada mereka
Tinggalkan dusta, siapa yang ingin berdusta, maka ia telah berdusta
Berapa banyak orang yang kurus kering tapi gemuk harga dirinya
Dan berapa banyak orang yang gemuk badannya tapi kurus kehormatannya

9. Bersaudara dengan Orang yang Berwibawa dan Taat Beragama

Kemudian Abdullah melanjutkan pesannya, Wahai anakku! Hendaknya saudara-saudaramu dan orang yang mengitarimu itu orang yang beragama, terpelihara, berwibawa, dan berakhlak mulia. Karena aku telah melihat ada beberapa saudara seseorang, tangannya digunakan untuk menampar, lidahnya digunakan untuk menyerang, dan kesalahannya untuk dipikul. Maka temanilah mereka, maka engkau akan menjumpai mereka sebagai saudara, dan penolong pada kebaikan.

Jauhilah kaum muda yang berbahaya, tercela dan terhina, yang tidak bisa menjaga harga dirinya, tidak jelas asal usulnya, tidak bersabar atas musibah, dan tidak berpikir panjang. Karena sesungguhnya mereka itu, apabila melihatmu makmur, maka mereka meminta padamu. Tapi apabila mereka melihatmu menderita, maka mereka menyerahkannya padamu. Barangkali mereka berkonspirasi bersama sebagian musuh untuk mencelakakanmu.

Ketahuiilah bahwa lelaki tanpa dua pipi,⁴² bagaikan orang yang punya tangan kiri tanpa punya tangan kanan. Bergaullah dengan orang-orang yang baik, dan bersihkan dirimu dari orang-orang durhaka, karena seseorang itu dikenal melalui temannya. Penyair berkata,

Berkawanlah apabila engkau berteman orang merdeka, karena hanya
Kawan-kawannyalah yang menghiasi pemuda dan memperingatkannya
Manusia tidak akan binasa, kecuali apabila datang
Suatu perkara yang tidak disenangi para penasehatnya
Apabila martabat sedikit, maka rasa malunya pun sedikit
Dan tidak ada kebaikan apabila sedikit martabatnya

10. Akhlak yang Mulia

Kemudian Abdullah melanjutkan wasiatnya, Wahai anakku! Sungguh engkau telah mengumpulkan kemasalahatan untuk engkau sendiri, maka mintalah pada Allah agar dibukakan potensi akalmu. Dan pahamiilah apa yang engkau lukiskan untuk dirimu sendiri dengan pengalaman, maka engkau akan mengumpulkan hasil yang baik.

Ketahuiilah bahwa orang yang mengintrospeksi dirinya sendiri, maka ia telah menjauhi dosa yang telah ia lakukan. Siapa melupakan dirinya sendiri, maka ia telah merugi. Siapa memandang pada akibat, maka ia selamat. Siapa bisa mengambil pelajaran, maka ia memandang jauh ke depan. Siapa bisa memahami, maka ia telah mengerti. Di dalam kesembronoan ada kehancuran, dan di dalam kehati-hatian ada keselamatan. Orang yang menanam kebaikan, maka ia akan menuai kegembiraan. Sesuatu yang sedikit dengan perasaan puas (*qanâ'ah*) dalam kesederhanaan lebih baik daripada sesuatu yang banyak tapi disertai pemborosan dalam perbuatan hina. Takwa merupakan keselamatan, ta'at itu hak milik, sahabat sejati itu menguntungkan, pendusta itu memalukan, berteman dengan orang bodoh itu menyusahkan, berteman dengan orang yang berakal itu menyenangkan.

Apabila engkau tidak tahu, maka bertanyalah. Apabila engkau menyesal, maka tinggalkanlah. Apabila engkau marah, maka redamlah. Siapa menemuimu dengan riang, maka ia telah menunjukkan kesediaan padamu. Siapa memberimu utang dengan pujian, maka bayarlah dengan keutamaan.

Wahai anakku! Letakkan keutamaan di sisi orang-orang mulia dan terhormat. Jangan letakkan kebaikanmu di sisi orang yang tercela, akibatnya akan sia-sia. Karena orang mulia itu akan berterima kasih padamu dan menyediakan balasan yang seimbang. Sedangkan orang yang tercela itu menganggapnya sebagai sebuah kepastian, dan menyerahkan perkaranya bersamamu pada kehinaan. Penyair berkata,

Apabila engkau menyerahkan kebaikan pada orang hina
Luruskanlah , sungguh engkau telah mati terbunuh untuknya
Kembalilah dari hal demikian dengan memohon maaf padanya
Katakan, "Sesungguhnya aku telah datang padamu dengan meminta maaf"
Jika engkau memberi maaf, maka menjadi kesalahan besar
Jika engkau menjatuhakn hukuman, engkau tidak zalim pada orang yang dipelintir
Apabila engkau menyerahkan demikian itu pada orang yang dipercaya
Maka engkau telah menitipkan terima kasih yang berkepanjangan padanya⁴³

Berbuat Baik kepada Orang Lain Itu Melapangkan Dada

Sesuatu yang elok itu seperti namanya, kebaikan itu seperti lukisannya, dan perbuatan baik itu seperti cita rasanya. Orang yang pertama kali mendapat manfaat dari perbuatan yang membuat manusia bahagia adalah orang-orang yang diberi anugerah dengan pembahagian tersebut. Mereka lebih dahulu memetik buahnya dalam diri mereka, akhlak dan nurani mereka sendiri. Hingga mereka menemukan kelapangan, kegembiraan, ketenangan, dan kedamaian.

Apabila kegelisahan mengitari Anda, atau penderitaan menimpa Anda, maka berikan kebaikan pada orang lain, dan persembahkan sesuatu yang indah pada mereka, maka Anda temukan keringanan dan ketenangan. Berilah orang yang kekurangan, tolonglah orang yang teraniaya, selamatkan orang yang kesusahan, berilah makan orang yang kelaparan, kunjungi orang sakit, dan tolongi orang yang terkena bencana, maka Anda temukan kebahagiaan melimpah di depan dan di belakang Anda.

Sesungguhnya perbuatan baik itu bagaikan minyak misk, memberi manfaat terhadap pembawa, penjual, dan pembelinya. Keuntungan

kebaikan jiwa itu obat yang diberkati, Anda beli di apotik orang-orang yang hatinya makmur dengan perbuatan baik.

Memberi senyuman yang terpancar terhadap orang-orang yang miskin akhlaknya merupakan sedekah yang terus mengalir di alam yang bernilai (akhirat-pent). *“Walaupun hanya dengan menunjukkan muka manis ketika engkau bertemu dengan saudaramu.”* (HR. Muslim) Muka yang masam itu merupakan pengumuman perang besar-besaran terhadap orang lain, hanya Zat yang Maha Mengetahui tentang perkara yang gaib, yang tahu cara meluruskannya.

Pemberian air minum dari tangan pelacur untuk anjing yang sangat kehausan menyebabkannya masuk surga yang luasnya seluas langit dan bumi. Karena Zat Pemberi pahala itu Maha Pengampun lagi Maha Menyukuri serta Maha Indah, Ia menyukai sesuatu yang indah, Ia Maha Kaya lagi Maha Terpuji.

Wahai orang yang diancam oleh mimpi buruk kesengsaraan, ketakutan, dan kekhawatiran! Marilah ke taman kebaikan, dan sibukkan diri dengan hal-hal yang lain, sebagai pemberian, jamuan, pelipur lara, pertolongan, dan pelayanan, maka Anda akan menemukan cita rasa dan warna kebahagiaan, *“Padahal tidak ada seorangpun memberikan suatu nikmat kepadanya yang harus dibalasnya. Tetapi (dia memberikan itu semata-mata) karena mencari keridhaan Tuhannya Yang Mahatinggi. Dan kelak dia benar-benar mendapat kepuasan.”* (QS. Al-Lail: 19-21)⁴⁴

Optimislah Selalu!

- Jangan bersedih, karena kesedihan tidak akan memberikan faedah apapun untuk Anda.
- Janganlah bersedih, karena kesedihan tidak akan meringankan beban Anda.
- Jangan bersedih, karena kesedihan tidak akan mewujudkan kesuksesan.
- Jangan bersedih, karena kesedihan tidak akan mengembalikan kehormatan.

- Jangan bersedih, karena kesedihan tidak akan mengembalikan perkara yang sudah lenyap tiada.
- Jangan bersedih, karena kesedihan hanya akan menambah kekesalan pada Anda.
- Usahakan optimis, karena optimis itu mencegah kesedihan.
- Usahakan optimis, karena optimis itu memotivasi untuk bekerja dan memperoleh kesuksesan.
- Usahakan optimis, karena ada keringanan sesudah kesedihan.

Hati-hatilah, karena gelisah itu ada pintu gerbangnya
 Ada kelapangan bagi kegelisahan itu dari dekat
 Tahukah engkau bahwa panjangnya malam pasti
 Berakhir, terbitnya fajar telah tiba

Hakim berkata, “Aku tidak mengeluh pada zaman, dan aku tidak bosan dengan hukum langit, kecuali ketika kedua kakiku telanjang tanpa alas, sedangkan aku tidak mampu membeli sepatu. Lalu aku memasuki masjid Kufah dengan hati yang terasa sempit. Tiba-tiba aku menjumpai seorang lelaki dengan tanpa kedua kaki, lalu aku memuji Allah dan bersyukur atas nikmat-Nya yang diberikan.”

Berapa banyak kesenangan yang menyusahkan orangnya
 Berapa banyak ketenangan yang menghasilkan kesukaran

Suatu malam, seorang ulama terdahulu berada di pegunungan dengan sangat sedih. Lalu ia melantunkan sebaris bait syair yang indah, ia berkata,

Aku melihat maut pada orang yang menjadi
 Sedih, yang mana baginya lebih baik

Ketika malam telah menjadi gelap, ia mendengar sebuah suara asing yang berbunyi,

Ingatlah wahai orang yang
Merasa sakit hati oleh kegelisahan
Sungguh aku telah melantunkan sebuah bait yang masih
mudah dalam ingatannya
Apabila kesukaran semakin berat menimpamu
Maka renungkanlah surah "Alam Nasyrah"
Maka kesukaran itu berada di antara dua kemudahan
Apabila engkau melihatnya, maka bergembiralah

Ulama tersebut berkata, Aku hapalkan bait syair tersebut hingga
Allah meringankan kesedihanku.

Saudaraku!

Bersabarlah, sesungguhnya manfaat sabar itu lebih baik
Dan jangan risau terhadap musibah yang menimpa
Sesungguhnya kemudahan itu datang sesudah kesukaran
Ketika hati sedang sempit, duka cita menjadi hilang
Dan untuk salah seorang dari mereka,
Berapa banyak jiwa telah risau karena beberapa perkara
Keringanan yang dekat itu datang tanpa jiwa yang risau
Dan untuk salah seorang dari mereka,
Barangkali keringanan itu ada, barangkali
Kita menyusahkan diri kita sendiri dengan barangkali
Keringanan yang terdekat pada
Seseorang, apabila ia telah berputus asa
Dan untuk yang lain,
Apabila perkara sudah menjadi susah, maka tunggulah kelapangan
Perkara yang paling sukar itu, yang paling rendah dari segi kelapangan

Dan untuk salah seorang dari mereka,

Jangan risau, jika suatu hari engkau mengalami kesukaran
Sungguh engkau mengalami kemudahan pada masa yang panjang
Jangan sekali-kali berprasangka buruk dengan Tuhanmu
Karena sesungguhnya Allah lebih utama dengan sesuatu yang indah
Jangan berpatah hati, karena patah hati itu kufur
Semoga Allah mencukupkan dari yang sedikit
Sesungguhnya kesukaran itu diikuti oleh kemudahan
Dan telah dikatakan bahwa Allah lebih benar perkataannya

Untuk yang lain,

Kunci pintu keringanan adalah sabar
Setiap kesulitan, maka ada kemudahan sesudahnya
Bagaimanapun juga masa itu tidak kekal
Dan perkara itu datang setelah perkara tersebut datang

Untuk salah seorang dari mereka,

Barangkali sesuatu yang engkau lihat itu tidak akan abadi, melihatnya engkau
Akan kelapangan padanya termasuk hal yang didesak oleh masa
Barangkali Allah akan memberikan sebuah keringanan, sesungguhnya ia
Bagi-Nya merupakan suatu perkara pada makhluk-Nya setiap hari
Apabila kesukaran muncul, maka berharaplah akan kemudahan, karena
Sesungguhnya Allah telah menetapkan bahwa kesulitan selalu diikuti oleh
kemudahan⁴⁵

Jadikan Nabi s.a.w. Sebagai Teladan

Apabila Anda merenungi sejarah hidup Nabi s.a.w. dengan kaum beliau, kesabaran beliau karena Allah, rintangan beliau yang tidak dihadapi oleh nabi sebelum beliau. Perihal hidup beliaupun berubah-ubah, berupa kedamaian dan kecemasan, kaya dan miskin, aman menetap di negeri dan pergi meninggalkannya karena Allah, para sahabat dan orang-orang terdekat beliau dibunuh, berbagai macam gangguan orang-orang kafir ditimpakan pada beliau, baik dengan kata-kata maupun dengan tindakan, dengan sihir, dibohongi dan didustakan. Itu semua beliau hadapi dengan sabar demi menegakkan perintah Allah, mengajak kaum kafir kepada agama Allah.

Belum ada seorang nabi yang diganggu seperti gangguan yang beliau alami, belum ada seorang nabi yang mengemban beban di jalan Allah sebagaimana beliau, dan tidak ada seorang nabipun yang dianugerahi seperti anugerah yang diberikan pada beliau. Hingga Allah mengangkat nama beliau dan menggandengkannya dengan nama-Nya. Allah menjadikan beliau sebagai pemimpin seluruh manusia, beliau dijadikan sebagai perantara makhluk yang paling dekat dengan-Nya, yang paling agung kedudukannya di sisi-Nya, dan yang paling didengar

syafa'atnya oleh-Nya. Cobaan dan ujian itulah yang menjadi kemuliaan beliau. Dengan cobaan dan ujian itulah Allah menambahkan kemuliaan dan keutamaan pada beliau, serta mengangkat beliau ke derajat yang paling tinggi.

Demikianlah perihal kehidupan beliau yang diwariskan kepada generasi sesudah beliau, dari yang lebih ideal sampai ke yang lebih ideal lagi, dan seterusnya. Masing-masing dari generasi ideal tersebut mendapat bagian untuk masuk surga. Dengan hal itulah, Allah mengangkatnya kepada kesempurnaannya, sesuai dengan keteladanan yang mereka ikuti.

Siapa tidak mengambil manfaat dari itu semua, maka hasilnya di dunia seperti hasil orang yang diciptakan untuk dunia dan dunia diciptakan untuknya. Penciptaan dan hasilnya dijadikan di dunia. Ia memakan makanan yang baik-baik, dan menikmatinya hingga nasibnya diperoleh dari ketentuan takdir.

Para kekasih Allah diuji dengan keringanan dan ketentrangan hidup. Walaupun mereka khawatir, namun mereka selalu merasa aman. Walaupun mereka bersedih, namun mereka merasa gembira di kalangan kaumnya.

Ia begini dan mereka begitu, ia berada di suatu lembah sedangkan mereka berada di lembah kekhawatiran. Kedudukan apapun yang ia tempati, harta apapun yang ia serahkan, kalimat apapun yang ia dengar, ia tetap sebagaimana mestinya, ia menyenangkan orang yang senang, dan ia membenci orang yang benci.

Kegelisahan mereka itu menegakkan agama Allah, meluhurkan kalimat-Nya, memuliakan para kekasih-Nya. Berdoa itu hanya kepada Allah semata. Dialah satu-satunya Zat yang disembah, tiada yang lain. Dan Rasul-Nyalah yang ditaati, bukan yang lain.

Allah memiliki beberapa hikmah dalam menguji para nabi dan rasul-Nya, serta hamba-hamba-Nya yang beriman, di mana akal seluruh manusia lemah untuk mengetahuinya.

Seseorang tidaklah mencapai kedudukan yang terpuji dan hasil yang utama melainkan ia telah melintasi jembatan cobaan dan ujian.

Begitulah keluhuran, apabila engkau menginginkannya, maka engkau mengetahuinya
Maka seberangilah di atas jembatan penderitaan menuju keluhuran tersebut⁴⁶

Pemimpin Orang-orang yang Ridha

Siapa ingin mengetahui hakikat ridha dengan perbuatan Allah, dan ingin tahu dari mana timbulnya ridha, maka renungkanlah perihal hidup Nabi s.a.w.

Ketika pengetahuan beliau tentang Sang Pencipta sudah sempurna, beliau memandang bahwa Sang Pencipta itu Maharaja, dan Maharaja memiliki kuasa penuh terhadap hamba-Nya. Beliau memandang bahwa Allah itu Maha Bijaksana, Ia tidak menciptakan sesuatu dengan sia-sia. Hingga beliau betul-betul memasrahkan diri beliau sebagai hamba kepada Zat Yang Maha Bijaksana.

Maka keajaiban terjadi pada diri beliau, tidak ada perubahan dari diri beliau, dan tidak ada keluhan dari watak beliau. Beliau tidak mengeluh, Seandainya begini!, tapi beliau tetap teguh dengan takdir Tuhan seperti kokohnya gunung terhadap angin badai.

Inilah pemimpin para rasul yang hanya diutus pada manusia. Namun kekufuran telah memenuhi alam raya, hingga beliau berpindah dari satu tempat ke tempat lain, dan bersembunyi di rumah Arqam. Mereka akan membunuh beliau jika beliau keluar, dan menyiksa para pengikut beliau.

Beliau dilempari kotoran, tapi beliau tetap diam dan tenang. Setiap musim haji, beliau keluar dan berseru, “Siapa yang mau menyediakan tempat tinggal untukku dan menolongku?” Kemudian beliau keluar dari kota Mekah, beliau tidak bisa kembali, kecuali dikelilingi orang-orang kafir. Tidak ada keluhan dari sifat beliau, dan tidak ada pertentangan dari batin beliau. Karena jikalau orang selain beliau, pasti berdoa, “Wahai Tuhanku! Engkaulah Yang Merajai seluruh makhluk, aku mampu menang, tapi mengapa aku terhina?” Sebagaimana ucapan Umar r.a. di hari Perdamaian Hudaibiyah, “Bukankah kita berada di jalan yang benar? Lalu kenapa kita diberi kehinaan dalam agama kita?” Ketika Umar berucap demikian, Nabi s.a.w. bersabda padanya, “*Sesungguhnya aku adalah hamba Allah, dan Dia tidak akan pernah menyia-nyiakanku.*”
(HR. Bukhari Muslim)

Dua kalimat dasar yang kami sebutkan tadi, yaitu sabda beliau, “*Sesungguhnya aku adalah hamba Allah*” merupakan pengakuan yang tulus dengan Sang Maharaja. Seakan-akan beliau bersabda, “Aku ini hamba, Dia berbuat apa yang Dia kehendaki padaku.” Adapun sabda beliau, “*Dia tidak akan pernah menyia-nyiakanku*”, merupakan penjelasan hikmah-Nya, dan sesungguhnya Ia tidak akan berbuat apapun dengan sia-sia.

Kemudian beliau pernah diuji dengan kelaparan, bahkan beliau pernah mengikatkan batu (di perut karena lapar, dan untuk menunjukkan pada orang kafir bahwa perut beliau masih kencang-pent), dan milik Allah-lah perbendaharaan langit dan bumi.

Beberapa sahabat beliau dibunuh, wajah beliau terluka, gigi geraham beliau patah, dan paman beliau (Hamzah-pent) dibunuh dengan sadis, tapi beliau tetap tenang.

Kemudian beliau dikaruniai seorang anak laki-laki, tapi meninggal dunia. Hingga beliau sibuk dengan Hasan dan Husain, lalu beliau memberi kabar apa yang akan terjadi pada mereka berdua.

Tentu beliau tinggal dengan tenang bersama Aisyah r.a., lalu hidup beliau terganggu dengan tuduhan zina terhadapnya.

Beliau berlebih-lebihan dalam menunjukkan mukjizat, tapi ditentang oleh Musailamah, al-'Unsi, dan Ibnu Shayyad.

Beliau menegakkan hukum amanah dan kejujuran, hingga beliau dikatakan, pembohong! Tukang sihir! Kemudian beliau pernah jatuh sakit keras, seperti demamnya dua orang lelaki, namun beliau tetap tenang dan diam. Jika beliau memberi tahu tentang keadaan beliau, maka mestinya beliau mengajarkan kesabaran.

Kemudian maut mendesak beliau, lalu menjemput nyawa beliau yang mulia, sedangkan beliau berbaring di atas kain yang kasar, dan mereka tidak memiliki minyak untuk menyalakan lampu malam itu.

Inilah sikap yang pantas diberi penghargaan atas kesabaran beliau sebagaimana mestinya seorang nabi seperti beliau. Seandainya malaikat diuji seperti itu, maka ia tidak akan tahan.⁴⁷

Jangan Berputus Asa

- Hai orang yang sudah lama mengerjakan kemaksiatan, dan kecanduan dengan hal-hal yang diharamkan, jangan berputus asa!
- Hai orang yang telah memerangi Tuhannya, melanggar perintah-Nya, dan mengerjakan larangan-Nya, jangan berputus asa!
- Hai orang yang telah sesat dari jalan yang lurus, dan berpegangan dengan jalan mereka yang dimurkai dan jalan yang mereka yang sesat, jangan berputus asa!
- Hai orang telah menemani orang-orang yang durhaka dan jahat dengan orang-orang baik, jangan berputus asa!
- Hai orang yang telah melakukan perbuatan keji, dan kecanduan dengan nafsu syahwat, jangan berputus asa!
- Hai perempuan yang telah berjalan di jalanan dengan bersolek, memakai perhiasan dan parfum tanpa rasa malu, jangan berputus asa!
- Hai wanita yang telah menjilati harga diri wanita muslimah yang baik-baik lagi suci, jangan berputus asa!
- Hai wanita yang telah berjalan di antara manusia dengan menyebar kebohongan, memfitnah, dan menggunjing orang, jangan berputus asa!
- Hai wanita yang telah meninggalkan untuk mendengar al-Qur`an, dan kecanduan dengan mendengarkan musik, jangan berputus asa!

Sungguh pintu taubat masih terbuka, dan anugerah Allah masih tersedia bagi yang menginginkannya.

Sesungguhnya rahmat Allah mengalahkan murka-Nya, dan memberi maaf lebih disukai oleh Allah daripada memberi sanksi.

Apapun yang diperbuat seseorang, dan meskipun ia melakukan kemaksiatan dan perbuatan yang dilarang, apabila ia bertaubat dengan benar kepada Allah, maka Allah pasti menerima taubatnya, membersihkan jiwanya, dan menghapus dosanya. Allah berfirman,

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

[الزمر: ٥٣]

“Katakanlah, ‘Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang’.” (QS. Az-Zumar: 53)

Banyak orang yang telah melakukan kemaksiatan, kemudian diikuti dengan perbuatan yang diharamkan. Setiap kali terbesit di hati salah satu dari mereka untuk bertaubat, jiwanya yang selalu menyuruh kepada kejahatan berkata padanya, Payah... kacau... apa untungnya kau bertaubat sekarang?

Ada sebuah kisah tentang perempuan dari Bani Israil yang telah melakukan perzinahan. Ia melihat suatu sikap yang memberontak pada perasaan yang sudah melekat pada jiwanya. Hingga sikap inilah yang menyebabkan Allah mengampuninya. Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., ia berkata, Rasulullah s.a.w. bersabda,

بَيْنَمَا كَلْبٌ يُطِيفُ بِرَكِيَّةٍ كَادَ يَفْتُلُهُ الْعَطَشُ إِذْ رَأَتْهُ بَغِيٌّ مِّنْ بَعَايَا بَنِي إِسْرَائِيلَ فَتَزَعَتْ مُوقَهَا فَسَقَتْهُ فَعُفِرَ لَهَا بِهِ

“Ketika seekor anjing mengitari sebuah sumur, anjing tersebut hampir mati kehausan. Tiba-tiba seorang pelacur dari Bani Israil melihatnya, maka ia melepas sepatu khufnya, lalu memberinya minum, hingga dosanya diampuni sebab perbuatannya.” (HR. Bukhari Muslim)

Saudara-saudariku! Sesungguhnya setan sangat menginginkan bahwa ia bisa mencapai sikap putus harapan dari taubat dalam diri

seseorang. Ia memandang bahwa realita yang telah ia capai menjadi tanda yang lazim baginya, tidak mungkin ia melampaui batasnya. Akibatnya hasrat untuk bertaubat pindah ke angan kosong belaka yang hidup dalam fantasi, sebagai ganti dari kekuatan yang mendorong pelakunya mengambil keputusan yang tegas dalam mengubah realitanya. Ini termasuk perbuatan setan, maka tolaklah. Dan ketahuilah bahwa sekelompok kaum yang beriman dengan syariat Allah, mereka kecanduan minum khamar, mereka melakukan perbuatan keji dan berjalan tergepoh-gepoh di belakang hal yang didorong oleh hasrat dan tingkah mereka. Allah telah menerangi hati mereka dengan iman hingga mereka bisa menaklukkan nafsu syahwat mereka dan komitmen terhadap perintah Allah

Ingatlah untuk bertaubat, ketika Anda terjerumus dalam kemaksiatan. Segeralah bertaubat setiap kali terperosok dalam perbuatan dosa. Hindarilah dan jauhilah dari jeratan kemaksiatan dan keputusan dari rahmat Allah. Karena demikian itu termasuk tingkah laku orang-orang kafir. Adapun orang beriman, maka ia segera kembali bertaubat pada Tuhannya.

Pedomanilah petunjuk yang mengisi jiwa orang bertaubat yang benar ini dengan ridha dan lapang.

Diriwayatkan dari Abu Hurairah, dari Nabi s.a.w.,

إِنَّ الرَّجُلَ أَذْنَبَ ذَنْبًا فَقَالَ رَبِّ إِنِّي أَذْنَبْتُ ذَنْبًا فَاغْفِرْهُ فَقَالَ عَبْدِي
عَمِلَ ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِهِ غَفَرْتُ لِعَبْدِي ثُمَّ
عَمِلَ ذَنْبًا آخَرَ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي عَمِلْتُ ذَنْبًا فَاغْفِرْهُ لِي فَقَالَ عَبْدِي
عَبْدِي أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِهِ غَفَرْتُ لِعَبْدِي (ثَلَاثًا) فَلْيَعْمَلْ
مَا شَاءَ

“Sungguh ada seseorang telah berbuat dosa, lalu doa, Wahai Tuhanku! Sesungguhnya aku telah berbuat dosa, maka ampunilah. Allah berfirman, ‘Hamba-Ku telah mengerjakan dosa, ia tahu bahwa Tuhannya akan mengampuni dosanya, dan menyiksanya sebab dosanya. Sungguh Aku telah mengampuni dosa hamba-Ku.

Kemudian ia mengerjakan dosa lain, lalu ia berdoa, Wahai Tuhanku! Sesungguhnya aku telah berbuat dosa, maka ampunilah. Allah berfirman, Hambaku tahu bahwa Tuhannya akan mengampuni dosanya, dan menyiksanya sebab dosanya. Sungguh Aku telah mengampuni dosa hamba-Ku. Kemudian ia mengerjakan dosa lain lagi, lalu ia berdoa, Wahai Tuhanku! Sesungguhnya aku telah berbuat dosa, maka ampunilah. Allah berfirman, Hamba-Ku tahu bahwa Tuhannya akan mengampuni dosanya, dan menyiksa sebab dosanya. Sungguh Aku telah mengampuni dosa hamba-Ku, maka perbuatlah apa yang suka.” (HR. Bukhari Muslim)⁴⁸

Apakah Anda Fanatik?

- Orang-orang fanatik itu merupakan kelompok yang menghadapi pukulan dengan memberontak. Kelompok ini tidak meratapi nasibnya yang buruk. Emosionalnya merupakan bukti hidup yang keluar, yang sebaiknya dilatih sendiri agar tidak hancur dalam “ledakan” yang tidak ada manfaatnya.
- Orang fanatik itu sangat sensitif, tidak bisa mengontrol emosi dan perasaannya. Ia mengungkapkan perasaannya dengan cara yang sangat tidak dewasa. Bila marah, ia angkat suara; dan bila tertawa, maka tawanya mengganggu dan tidak sopan.
- Kejelekan orang fanatik itu memperlihatkan gertakannya terhadap sesuatu dan peristiwa.
- Orang fanatik dengan wataknya yang plin-plan, ingin segera memperoleh hasil usahanya. Ia tidak punya kesabaran seperti orang yang bekerja untuk masa depannya, dan ia ingin mencapai tujuannya yang jauh ke depan.
- Orang fanatik itu selalu bergerak, akan tetapi gerakannya bukanlah aktivitas dari dasar dirinya. Ia seperti bulu, ditiup oleh angin ke sana kemari. Arus fenomena yang silih berganti mempermainkan dirinya.
- Orang fanatik itu selalu berpindah-pindah dari satu pendapat ke pendapat yang lain, dan dari satu pikiran ke pikiran yang lain.
- Orang fanatik itu tidak mampu mengontrol dan menjaga dirinya.

Mengobati Fanatik Buta

Orang fanatik itu bisa terbebas dari kejelekannya dan ia bisa memberi faedah semaksimal mungkin pada sifatnya yang kaya dengan kemampuan. Ia mampu mencapai hasil ini dengan melatih keinginannya. Latihan ini butuh usaha keras untuk mencapai hasil yang memuaskan.

Sekarang Anda harus berpedoman dengan perilaku yang sebaiknya Anda kerjakan, agar bisa mengontrol diri Anda sendiri, dan mengarahkan kekuatan yang disalurkan bersama gejolak emosional Anda:

1. Jangan terhanyut dengan emosional Anda dan ingatlah firman Allah, *“Dan apabila mereka marah, mereka memberi maaf.”* (QS. **Asy-Syûrâ: 37**)
2. Ingatlah bahwa Anda berada dalam konflik yang membangkitkan emosi Anda. Apabila mereka mampu membangkitkan emosi Anda dan mengeluarkan Anda dari ketenangan Anda, maka mereka telah mengalahkan Anda, dan mereka berhasil menaklukkan Anda.
3. Usahakan diam, jangan bicara, dan jangan terhanyut dengan emosional Anda sambil mengungkapkan kata-kata dan gerak-gerik dari isi hati Anda.
4. Ingatlah firman Allah, *“Maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang setia.”* (QS. **Fushshilat: 34**)
5. Anda harus mengekang semangat yang mendorong Anda untuk bekerja secara spontan dan apa adanya.
6. Hindari pembongkaran peristiwa yang tidak menyenangkan atau menggembirakan yang sebaiknya Anda simpan.
7. Jangan mengubah sikap Anda, dan jangan mengubah kebiasaan dan lahan aktivitas Anda, sedangkan Anda masih di bawah pengaruh emosional Anda.
8. Ingatlah sabda Nabi s.a.w. yang berbunyi, *“Yang bernama orang kuat itu bukanlah orang yang banyak menjatuhkan lawan. Tetapi orang kuat sejati ialah orang yang sanggup menguasai dirinya ketika sedang marah.”* (HR. **Muslim**)

9. Ingatlah bahwa fanatisme akan mendatangkan kesedihan, kesengsaraan, penderitaan, dan permusuhan dari manusia pada Anda.
10. Hindari pikiran-pikiran negatif dan faktor keputusan yang menjadi buah hasil sensitivitas Anda.
11. Jangan lari dari orang lain karena takut mereka membongkar aib yang ingin Anda tutup-tutupi, atau yang Anda sembunyikan dalam diri Anda. Sikap ini bukanlah cara yang benar untuk pengobatan.
12. Jadilah orang yang realistis, jangan membuat rencana yang Anda yakini betul bahwa tidak ada jalan untuk merealisasikannya.
13. Renungkanlah ucapan orang lain sebagai ganti dari emosional. Barangkali Anda menemukan suatu cara dari ucapan dan tingkah mereka.
14. Carilah pemberian maaf pada orang lain, jika Anda belum menemukan maaf pada mereka, maka katakanlah, barangkali mereka mempunyai maaf yang belum saya ketahui.
15. Bawalah selalu ucapan dan tingkah orang lain di atas “tandu” yang baik, dan jangan berburuk sangka.
16. Apabila Anda menjadi objek sikap yang membangkitkan emosi Anda, maka tariklah napas dalam-dalam sebanyak sepuluh kali berturut-turut. Dan sebelum Anda mengisi paru-paru Anda dengan udara segar, terlebih dahulu kosongkan paru-paru dari udara yang kotor, jika tidak begitu, usaha Anda akan sia-sia.⁴⁹

Isilah Kekosongan Anda dengan Aktivitas

Orang yang kosong dalam aktivitas hidupnya adalah orang suka menyebar berita desas-desus dan rumor, karena pikiran mereka terbagi-bagi, “*Mereka rela berada bersama orang-orang yang tidak pergi berperang.*” (QS. At-Taubah: 87)

Pikiran yang paling berbahaya itu ketika seseorang kosong dari aktivitas, akibatnya ia tetap begitu saja bagaikan mobil yang melaju kencang di tikungan dengan tanpa pengemudi, berbelok ke sana kemari.

Ketika Anda menjumpai kekosongan dalam aktivitas hidup Anda, maka bersip-siaplah saat itu untuk mendapat keresahan, kegelisahan, dan ketakutan. Karena kekosongan itu menarik seluruh arsip masa lalu Anda, sekarang, dan yang akan datang dari roda kehidupan, hingga menjadikan Anda berada dalam keadaan kacau balau. Nasehat saya untuk Anda dan diri saya juga adalah melakukan pekerjaan yang membuahkan hasil sebagai ganti dari sikap santai yang membunuh. Karena sikap itu merupakan “jurang” tersembunyi, dan membunuh diri sendiri dengan “kapsul” yang bisa menenangkan.

Sesungguhnya kekosongan itu serupa dengan penyiksaan secara perlahan-lahan yang dilakukan dalam penjara Cina, dengan memasukkan tawanan di bawah tabung yang meneteskan di setiap menitnya satu tetesan. Dan di saat-saat penantian tetesan ini, tawanan menjadi gila.

Bersantai-santai itu merupakan sebuah kelalaian dan kekosongan itu bagaikan maling yang profesional. Akal Anda menjadi mangsa yang dicabik-cabik oleh peperangan yang dibuat-buat ini.

Bangkitlah sekarang juga! Shalatlal, atau bacalah al-Qur`an, atau baca tasbih, atau belajar, atau menulis, atau merapikan meja kerja, atau memperbaiki rumah Anda, atau memberi manfaat pada orang lain sampai Anda bisa memusnahkan kekosongan. Sesungguhnya saya termasuk orang-orang yang memberi nasehat.

Sembelihlah kekosongan dengan pisau aktivitas kerja. Para dokter di seluruh dunia menjamin untuk Anda bahwa 50% dari kebahagiaan itu cukup hanya dengan melawan aksi yang aneh ini saja. Lihatlah para petani, tukang roti, dan buruh bangunan! Mereka melantunkan lagu-lagu bagaikan burung pipit dengan bahagia dan tenang. Sedangkan Anda berada di atas kasur Anda sedang mengusap air mata Anda, dan Anda gelisah seolah-olah Anda terkena sengatan.⁵⁰

Pahami Makna Hidup Anda!

Dalam hidup ini pasti ada kesuraman dan pasti ada hal-hal yang mengganggu pikiran, serta ada ketegangan, dan cobaan. Semua perkara ini berasal dari kebijaksanaan Allah terhadap makhluk-Nya. Hendaknya kita memperhatikan amal yang terbaik.

Seharusnya kita mengenal makna hidup kita dan menerima apa adanya. Sikap demikian itu tidak mencegah untuk menolak takdir dengan kemampuan dan melawan hal-hal yang dibenci dengan mengerjakan sesuatu yang dapat menghilangkannya. Mengenal makna hidup itu bukan berarti menguasai jiwa yang putus asa, tapi sebaliknya, menguasai jiwa yang putus asa bisa berarti telah mengenal makna hidup.

Kebahagiaan Anda Terletak Pada Tujuan Anda Sendiri

Sesungguhnya penyebab kesengsaraan mayoritas manusia itu karena tidak adanya tujuan yang mereka usahakan untuk mewujudkannya. Kadang mereka punya tujuan, akan tetapi tujuan mereka tidak mulia atau luhur. Karena itu, mereka tidak merasakan kebahagiaan ketika mewujudkan tujuan mereka.

Sedangkan perwujudan kebahagiaan itu merupakan tujuan yang mulia dan luhur.

Sesungguhnya tujuan yang agung itu diperuntukkan bagi individu ketika melewati tantangan yang menghalangi jalannya. Dari sini, ia bisa menghasilkan dalam waktu yang singkat sesuatu yang dihasilkan orang lain dalam waktu yang begitu lama.

Orang yang tanpa tujuan itu merupakan manusia yang tak berarti. Pernahkan kita membayangkan seorang pilot yang menerbangkan pesawat. Ia tidak punya tempat yang akan dicapai dan tidak punya peta yang menuntunnya ke tempat tersebut!! Bisa jadi ia mengendalikan kemudinya, pesawatnya bisa terbang, sambil berpikir ke mana ia pergi, dan merencanakan arah tujuannya.

Ringankalah Beban Derita Anda

Tidak diragukan lagi bahwa manusia itu dijadikan objek bencana dan musibah, akan tetapi ia tidak sepatasnya membayangkan bahwa hal itu adalah akhir hidupnya, dan membayangkan bahwa dialah satu-satunya orang yang diuji dengan musibah tersebut. Namun, ia harus bisa meringankannya pada dirinya sendiri dengan beberapa hal di bawah ini:

1. Mengetahui bahwa takdir telah mendului cobaan yang dialaminya. Zat yang menetapkan dan merelakannya adalah Hakim Yang Maha Adil. Maka sebaiknya ia merelakan apa yang ditakdirkan dan ditetapkan oleh Allah.
2. Mengetahui bahwa dunia ini tempat yang penuh dengan cobaan dan ujian, tidak ada kesenangan yang bisa diharap dari dunia, sebagaimana yang disebutkan oleh syair,

Mataku tidaklah menganggap perpisahan yang telah aku alami itu asing
Lagipula mataku tidak memberi tahu diriku selain hati yang mengerti

3. Mengetahui bahwa duka cita itu tidak akan ada gunanya, tapi malah membahayakan agama dan dunianya.
4. Membayangkan bahwa ada musibah yang lebih besar daripada cobaan yang ia hadapi. Seperti halnya orang yang telah kehilangan salah satu dari kedua anaknya. Maka hendaknya ia membayangkan bagaimana seandainya ia kehilangan kedua anaknya.
5. Memperhatikan kondisi orang yang diuji dengan cobaan yang serupa, lalu ia bersabar. Sesungguhnya menghibur diri sendiri itu merupakan ketenangan yang besar. Al-Khansá‘ berkata,

Seandainya tidak banyak orang menangisi saudara-saudara mereka disekitarku,
niscaya aku akan membunuh diriku sendiri
Tidaklah mereka menangis seperti saudaraku, akan tetapi
Muliakanlah jiwa dari tangisan dengan menghibur diri sendiri

6. Memperhatikan orang yang diuji dengan cobaan yang lebih banyak lagi, maka cobaannya akan jadi ringan.
7. Mengharap balasan dari Allah. Telah dikatakan pada Luqman, Istrimu telah meninggal. Ia berkomentar, Kasurku menjadi baru lagi.
8. Memohon pahala sebab menanggung beban kesabaran. Maka hendaklah ia memperhatikan keutamaan bersabar, pahala, perjalanan hidup, dan kesabaran orang-orang yang bersabar.

Jika sabarnya naik ke tingkat ridha, maka itulah yang menjadi tujuan akhir.⁵¹

9. Memperhatikan kenikmatan yang ia miliki dan tidak dimiliki oleh orang banyak.
10. Tidak menyerah pada rintangan yang menyertai musibah.
11. Mengetahui bagaimana takdir terjadi, maka itulah kebaikan baginya.
12. Mengetahui bahwa cobaan yang semakin berat itu khusus diperuntukkan bagi orang yang baik-baik.
13. Mengetahui bahwa ia adalah hamba yang dikuasai (oleh Tuhan-nya), dan hamba tidak punya apapun untuk dirinya sendiri.
14. Mencaci dirinya sendiri ketika mendapat duka, sambil menjelaskan bahwa cobaan itu merupakan sesuatu yang pasti adanya, maka duka yang dihadapinya juga termasuk sesuatu yang pasti adanya.
15. Mengetahui bahwa musibah itu banyak menghilangkan penyakit takabbur, 'ujub, sifat Fir'aun, dan hati yang keras.⁵²

Kenali Diri Anda Sendiri!

Di antara tanda-tanda bahagia dan gembira adalah, bahwa setiap kali ilmu seorang hamba bertambah, ia semakin rendah diri, dan sifat kasih sayangnya makin bertambah banyak.

- Setiap kali amalnya bertambah banyak, ia semakin takut dan waspada.
- Setiap kali umurnya bertambah, keserakahannya semakin berkurang.
- Setiap kali hartanya bertambah banyak, ia semakin dermawan.
- Setiap kali kehormatan dan kedudukannya semakin tinggi, ia semakin dekat dengan orang lain, semakin memenuhi kebutuhan mereka, dan semakin rendah diri di depan mereka.

Sebaliknya, tanda-tanda sengsara itu adalah, setiap kali ilmunya bertambah, ia semakin sombong, dan congkak.

- Setiap kali amalnya bertambah banyak, ia semakin bangga dan semakin merendahkan orang lain, juga ia semakin mengira dirinya baik.
- Setiap kali umurnya bertambah, keserakahannya semakin bertambah.
- Setiap kali hartanya bertambah banyak, ia semakin bakhil dan kikir.
- Setiap kali kehormatan dan kedudukannya semakin tinggi, ia semakin sombong dan congkak.

Semua ini merupakan cobaan dari Allah, dan ujian yang ditimpakan pada hamba-hamba-Nya. Hingga sebagian ada yang berbahagia, dan sebagian yang lainnya ada yang celaka.

Begitu juga dengan kehormatan, seperti properti, kekuasaan dan harta benda, semua itu merupakan ujian dan cobaan. Allah berfirman tentang Nabi Sulaiman ketika melihat singgasana ratu Bilqis di depannya, ia berkata, *“Ini termasuk karunia Tuhanku untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya).”* (QS. An-Naml: 40)

Kenikmatan tersebut cobaan dari Allah, dan juga ujian agar terlihat syukurnya orang-orang yang mensyukuri nikmat-Nya, dan pengingkaran orang-orang yang ingkar akan nikmat-Nya.

Sebagaimana halnya anugerah juga merupakan ujian dari Allah Dialah yang menguji dengan nikmat-nikmat-Nya, sebagaimana Dia juga menguji dengan musibah. Allah berfirman, nash

فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي
 أَكْرَمَنِ ﴿١٥﴾ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي
 أَهْنَنِ ﴿١٦﴾ كَلَّا ﴿١٧﴾ [الفجر: ١٥-١٧]

“Adapun manusia apabila Tuhannya mengujinya lalu dimulia-kan-Nya dan diberi-Nya kesenangan, maka dia berkata, “Tuhan-ku

telah memuliakanku.” Adapun bila Tuhannya telah mengujinya lalu membatasi rejekinya, maka dia berkata, “Tuhanku telah menghinakanku.” Sekali-kali tidak (demikian).” (QS. Al-Fajr: 15-17)

Artinya tidak semua orang yang Aku luaskan rejekinya, Aku muliakan dirinya dan Aku beri dia nikmat, itu merupakan pemuliaan dari-Ku pada dirinya. Dan tidak semua orang yang Aku sempitkan rejekinya, Aku uji hatinya itu merupakan penghinaan dari-Ku padanya.⁵³

Suatu Nikmat yang Tidak Disyukuri

Betapa banyak nikmat Allah pada manusia, tetapi mereka banyak yang tidak sadar. Banyak orang menyangka bahwa nikmat itu tidak lepas dari yang namanya makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal, dan kendaraan. Ini salah besar, malahan nikmat Allah itu lebih banyak daripada yang dihitung, dan tak terhingga, sebagaimana firman Allah, *“Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya.” (QS. Ibrâhîm: 34)*

Di antara nikmat-nikmat ini yang tidak disadari oleh kebanyakan manusia adalah nikmat tidur. Allah berfirman, *“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.” (QS. Ar-Rûm: 23)*

Tidur merupakan salah satu nikmat Allah terhadap hamba-hambanya, dan salah satu tanda dari tanda-tanda kekuasaan-Nya. Dia menciptakannya pada manusia sebagai rahmat dan karunia.

Dengan tidur, manusia bisa beristirahat, tenang, dan mengembalikan semangat dan kekuatannya. Hal ini dikarenakan otak –ketika sedang tidur- bisa membuat sel-selnya rileks dari keletihan sehari-hari, untuk menjaga kekuatan berpikirnya, agar bisa lebih konsentrasi dan lebih teliti lagi dalam berpikir. Sebagaimana hormon tidur itu dikeluarkan ketika sedang tidur di malam hari untuk membantu membentuk sel-sel otak.

Kekurangan tidur menyebabkan rasa letih, lelah, stress, dan berbagai penyakit lainnya.

Otak bukanlah manfaat satu-satunya yang bisa diambil dari tidur, tapi sesungguhnya dalam tidur itu ada ketenangan dan rileksasi untuk seluruh tubuh. Allah berfirman, *“Apakah mereka tidak memperhatikan bahwa sesungguhnya Kami telah menjadikan malam supaya mereka beristirahat padanya dan siang yang menerangi?”* (QS. An-Naml: 86)

Dan, *“Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat. Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian.”* (QS. An-Naba` : 9-10)

Sebagian orang –maaf- malah membalik malamnya menjadi siang dan siangnya menjadi malam, ia bergadang di malam hari dan tidur di siang hari. Perbedaannya besar sekali antara tidur di malam hari dengan tidur di siang hari. Tidur di waktu malam itu manfaatnya besar, di mana organ tubuh bisa lebih rileks berkali lipat dibanding waktu siang, sebab di waktu siang ada kebisingan, keramaian, dan cahaya yang kuat. Semua itu sangat berpengaruh pada susunan syaraf.

Para ilmuwan menemukan bahwa ada kelenjar kecil di otak berfungsi mengeluarkan suatu materi yang disebut “melatonin”, materi ini betul-betul berpengaruh langsung terhadap proses tidur. Mereka menemukan bahwa kegelapan menambah pengeluaran materi ini, berbeda dengan cahaya yang menyilaukannya. Allah berfirman, *“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”* (QS. Al-Qashash: 73) Demikianlah, nikmat tidur itu merupakan rahmat dari Allah yang wajib disyukuri. Hal itu dikarenakan dalam tidur ada beberapa manfaat, di antaranya:

- Reaksi kehangatan pada perut, hingga makanan bisa dicerna.
- Rileksasi organ tubuh yang sudah lelah dengan berbagai aktivitas kerja.

Para ilmuwan menegaskan bahwa tidur yang paling mudah itu di waktu awal-awal malam. Waktu tidur sebelum tengah malam itu sebanding dengan saat-saat tidur yang belakangan.⁵⁴ Karena itu, Nabi s.a.w. bersabda,

كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

“Dan beliau tidak menyukai tidur sebelum waktu Isya` dan berbincang-bincang sesudahnya.” (HR. Bukhari Muslim)

Maka bersyukurlah pada Allah –wahai saudaraku tercinta- atas nikmat yang besar ini, di mana ketika orang kehilangan tidur sehari atau dua hari, maka ia kehilangan kesenangan, kebahagiaan, ketenangan, dan ketentraman. Di samping itu, ia terkena penyakit jiwa, kadang diserang penyakit “malikholiya” akibat tidak bisa tidur. Ya Allah! Bagi-Mu segala puji atas nikmat-nikmat yang besar ini, serta nikmat yang lainnya.

Terimalah Kehidupan Ini Apa Adanya

Diriku diciptakan dengan kesedihan, sedangkan engkau menghendaknya
Bahagia dari kesedihan dan duka cita

Itulah keadaan dunia yang mengganggu kesenangannya, banyak akibatnya, suram kehidupannya, sering berubah-ubah, bercampur dengan kemuraman dan kemurungan, sedangkan Anda berada di tengah-tengah dari hal itu semua.

Anda tidak akan pernah mendapatkan seorang anak, istri, teman atau sahabat, tempat tinggal dan pekerjaan, kecuali ada sesuatu yang meresahkan, dan terkadang ada yang menyakitkan. Maka padamkan kejahatan yang panas dari itu semua, dengan kebaikan yang dingin agar Anda sama-sama selamat, dan luka-lukapun ada qisasnya.

Allah menginginkan dunia ini mencakup dua hal yang saling berlawanan, dua macam, dua kelompok, dan dua pendapat, yaitu: baik dan jahat, kemaslahatan dan kerusakan, gembira dan sedih. Kemudian seluruh kebaikan, kemaslahatan dan kegembiraan itu suci dalam surga. Sedangkan seluruh kejahatan, kerusakan dan kesedihan itu dikumpulkan dalam neraka. Dalam hadis disebutkan, *“Dunia ini dilaknat oleh Allah, yang menyibukkannya dari (mengingat) Allah juga dilaknat, kecuali mengingat Allah dan amalan yang disukai-Nya, orang alim, dan penuntut ilmu.”* Hiduplah dalam alam realita Anda, jangan terlalu

mengkhayal, dan jangan terbang tinggi di alam utopia. Terimalah dunia Anda apa adanya, dan taklukkan diri Anda untuk menjalani hidup dan menempati dunia ini, maka tidak akan ada sahabat yang membuat Anda bahagia, dan tidak ada perkara yang membuat Anda sempurna. Karena kebahagiaan dan kesempurnaan bukanlah urusannya, dan bukan sifat wataknya. Istri Anda tidak akan sempurna. Dan dalam hadis disebutkan, *“Janganlah lelaki yang beriman memarahi wanita yang beriman. Jika kamu benci akan perangnya, niscaya ada pula yang menyenangkan daripadanya.”*

Sebaiknya kita puas dan mendekat kepada Allah, memberi maaf dan membiarkan kesalahan orang lain, memilih yang termudah dan meninggalkan yang menyulitkan, dan, kadang, harus memejamkan mata dan menentukan langkah, dan kadang harus melupakan beberapa perkara.

Dan Siapa tidak membujuk perkara yang banyak
Maka ia akan menggigit dengan taring, dan diinjak dengan tapak kaki⁵⁵

Jangan Bersedih!

- Jangan bersedih! Karena sabar itu sudah dijamin dengan kesuksesan dan orang yang bertawakal itu tidak meleset dugaannya.
- Jangan bersedih! Sesungguhnya orang yang berpedoman dengan kesabaran, maka kemenangan akan menyertainya.
- Jangan bersedih! Karena sabar itu kunci keringanan.
- Jangan bersedih, karena kelapangan itu datang ketika cobaan semakin berat.
- Jangan bersedih! Karena dalam perbuatan jahat itu masih ada kebebasan memilih.
- Jangan bersedih! Sesungguhnya rasa aman itu sering datang sebelum rasa khawatir.
- Jangan bersedih! Karena orang yang banyak sabar itu mengerti perkara-perkara yang terpuji.

- Jangan bersedih! Sesungguhnya bumi ini tidak berputus asa dari kemakmuran, meskipun waktu tidak menghiraukannya.
- Jangan bersedih! Karena ujian itu merupakan kebijakan Allah terhadap makhluk-Nya. Dan kebijaksanaan Allah itu membuka hati, pendengaran, penglihatan.
- Jangan bersedih! Sesungguhnya dalam ujian itu ada pembersihan dari dosa-dosa, peringatan dari kelalaian, tawaran untuk pahala dengan bersabar, pengingat akan nikmat, dan panggilan terhadap ganjaran pahala.
- Jangan bersedih! Karena keringanan itu ada ketika berakhirnya derita, kelapangan ada ketika cobaan menjadi sukar, dan kemudahan itu ada sesudah kesulitan.
- Jangan bersedih! Sesungguhnya hal-hal yang dibenci oleh hamba itu lebih baik baginya daripada hal-hal yang ia sukai. Karena hal-hal yang ia benci itu mendorongnya untuk berdoa, dan hal-hal yang ia sukai itu mengalihkan perhatiannya dari berdoa.
- Jangan bersedih, tapi gunakanlah pendekatan Anda dalam berbaik sangka dengan Allah setiap kali mendapat cobaan bahwa Dia akan menghilangkannya. Karena hal yang demikian itu lebih mendekatkan Anda pada keringanan.
- Jangan bersedih! Karena dari waktu ke waktu ada suatu keringanan.
- Jangan bersedih, karena kegembiraan orang zalim itu tidak abadi.
- Jangan bersedih, karena Allah bersama orang-orang yang patah hati.
- Jangan bersedih, karena kezaliman itu wajar dan alami.
- Jangan bersedih, karena kesedihan itu tidak mengangkat perahu dari kedalaman laut.
- Jangan bersedih, karena kesedihan itu lebih berat serangannya daripada penyakit-penyakit populer.
- Jangan bersedih, karena kesedihan itu merusak keindahan dan keelokan manusia.

- Jangan bersedih, karena cobaan itu bagaikan awan, kemudian ia menghilang.
- Jangan bersedih! Berapa banyak orang yang hidup karena mencari mati. Dan berapa banyak orang yang mati karena mencari hidup.

Aku terlambat untuk tetap hidup, maka aku belum menemukan
Hidup untuk diriku sendiri sebagaimana aku melangkah maju

Serahkan kepada Allah

Siapa menghendaki kebahagiaan dunia dan akhirat, maka bertawakallah kepada Allah.

- Tawakal itu percaya dengan Allah.
- Tawakal itu pasrah pada ketentuan Tuhan dan takdir-Nya.
- Tawakal itu selalu bergantung dengan Allah.
- Tawakal itu ridha dengan Allah.
- Tawakal itu ketentraman hati dengan ketentuan Allah.
- Tawakal itu keputusan dari makhluk dan bersandar pada Allah semata.
- Tawakal itu kemurnian iman, karenanya tawakal itu wajib bagi hamba.

Tidak ada iman kecuali dengan tawakal. Tawakal itu bisa bertambah dan bisa berkurang, seperti halnya iman juga bisa bertambah dan bisa berkurang. Manusia menuntut keutamaan dengan tawakal dan iman menurut keyakinan mereka masing-masing.

- Tawakal merupakan jalan menuju hidup yang tenang, tentaram dan bahagia.
- Tawakal merupakan pintu yang menyebabkan rasa takut menjadi hilang, dan kesedihan menjadi terputus.
- Orang yang betul-betul bertawakal, hatinya tidak tunduk pada makhluk, karena hatinya penuh dengan kepercayaan dengan Allah.

- Orang bertawakal dengan benar tidak berhasrat pada dunia, ia selalu puas dengan apa yang dianugerahkan padanya, karena ia tahu bahwa hasrat itu tidak bisa memberi dan tidak bisa mencegah.
- Orang yang benar-benar bertawakal merasa cukup dengan Zat Yang Memberi lagi Mencegah, tidak butuh dari orang yang benar-benar tidak bisa memberi dan mencegah.
- Orang yang betul-betul bertakwa selalu tentram jiwanya, damai hatinya, dan teguh jiwanya. Karena makhluk tidak kuasa mengganggu hatinya.
- Orang yang bertawakal dengan benar lebih mengutamakan kejujuran walaupun membahayakannya, daripada bohong meskipun menguntungkan.

Buah dari Tawakal

8. Tawakal bisa membuahkan iman kepada Allah, sesuai dengan firman Allah, *“Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal, jika kamu benar-benar orang yang beriman.”* (QS. Al-Mâ'idah: 23)
9. Dengan bertawakal, restu dari Allah bisa diperoleh, sesuai dengan firman Allah, *“Dan tidak ada taufik bagiku melainkan dengan (pertolongan) Allah. Hanya kepada Allah aku bertawakal dan hanya kepada-Nya-lah aku kembali.”* (QS. Hûd: 88)
10. Selamat dari bujukan setan, karena firman Allah, *“Sesungguhnya setan ini tidak ada kekuasaannya atas orang-orang yang beriman dan bertawakal kepada Tuhannya.”* (QS. An-Nahl: 99)
11. Disukai Allah, karena firman Allah, *“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal pada-Nya.”* (QS. Ali 'Imrân: 159)
12. Dicumakan dari segala aspek, karena firman Allah, *“Dan bertawakallah kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai Pemelihara.”* (QS. Al-Ahzâb: 3)

13. Dan juga firman Allah, *“Dan Siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.”* (QS. Ath-Thalâq: 3)
14. Tawakal itu menghasilkan ketetapan hati, karena firman Allah, *“Katakanlah, “Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah pada kami. Dialah Pelindung kami, dan hanyalah kepada Allah orang-orang beriman harus bertawakal.”* (QS. At-Taubah: 51)
15. Dengan tawakal, pertolongan dan kekuatan bisa diperoleh, karena firman Allah, *“Jika Allah menolong kamu, maka tak adalah yang dapat mengalahkan kamu, jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal.”* (QS. Ali ‘Imrân: 160)
16. Tawakal itu menyebabkan keselamatan dari setiap bencana, karena firman Allah, *“(Yaitu) orang-orang (yang menaati Allah dan Rasul) yang kepada mereka ada orang-orang yang mengatakan, ‘Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka’, maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, ‘Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung.’ Maka mereka kembali dengan nikmat dan karunia (yang besar dari Allah), mereka tidak mendapat bencana apa-apa.”* (QS. Ali ‘Imrân: 173-174)
17. Tawakal mendatangkan rejeki dari arah yang tidak disangka-sangka oleh seseorang, karena hadis tentang burung, *“Jikalau engkau bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benar tawakal, niscaya Allah memberimu rejeki seperti halnya Dia memberi rejeki pada burung, pagi berangkat dengan perut lapar, dan pergi dengan perut kenyang.”* (HR. Tirmidzi. Dan menurutnya hadis ini hasan).
18. Tawakal mewarisi sifat kepercayaan dengan Allah. Karena itulah, disebutkan dari riwayat Ibnu Abbas r.a. bahwa ia berkata, *“Tawakal itu percaya dengan Allah.”*

19. Tawakal mewarisi sifat sabar atas musibah yang tidak berkenan di hati. Karena itu Allah menggandengkan sifat sabar dengan sifat tawakal dalam berbagai ayat. Allah berfirman, “(Yaitu) orang-orang yang sabar, dan hanya kepada Tuhan saja mereka bertawakal.” (QS. An-Nahl: 42)
20. Tawakal itu mewarisi sifat ridha dengan Allah, meminta perlindungan pada-Nya, ketergantungan hati dengan-Nya, dan berputus asa dari makhluk, serta pasrah pada ketetapan dan takdir-Nya. Semua buah hasil dari tawakal ini diambil dari definisi para ulama tentang tawakal.

Tanda-tanda Orang Celaka

Tanda-tanda orang celaka ada sebelas perkara, yaitu,

1. Berhasrat mengumpulkan harta benda.
2. Menyalurkan hasrat dalam hawa nafsu dan kelezatan dunia.
3. Selalu berkata keji.
4. Selalu mengabaikan shalat.
5. Menyantap makanan yang bersumber dari yang haram dan syubhat, serta bergaul dengan orang-orang durhaka.
6. Berakhlak jelek.
7. Sombong, takabur, dan berbangga diri.
8. Enggan memberikan manfaat diri pada orang lain.
9. Kurang kasih sayang terhadap kaum muslimin.
10. Bakhil.
11. Lupa akan kematian.⁵⁶

Rasakan, Allah Selalu Bersama Anda

- Jadikanlah diri Anda selalu bersama Allah. Anda tidak akan rugi sedikitpun, apabila Allah selalu beserta Anda.
- Orang-orang soleh berkata, Ya Allah! Kehilangan apa orang yang menemukan Engkau?, dan apa yang ditemukan oleh orang yang kehilangan Engkau? Siapa kehilangan Engkau, maka sungguh ia

telah kehilangan segala-galanya. Dan siapa menemukan Engkau, maka ia telah menemukan segalanya.

- Jadikanlah diri Anda selalu bersama Allah, maka kelapangan akan mendatangi Anda dari segala penjuru.
- Jadikanlah diri Anda selalu bersama Allah. Orang yang selalu bersama Allah tidaklah merasa kecewa.
- Apabila orang lain merasa cukup dengan dunia, maka Anda merasa cukup dengan ridha Allah.
- Apabila orang lain bergembira dengan dunia, maka bergembiralah Anda karena dengan ridha Allah.
- Apabila orang lain merasa terhibur dengan kekasih mereka, maka hiburilah diri Anda dengan ridha Allah.
- Apabila orang lain memperkenalkan diri mereka pada para raja dan pembesarnya, dan mendekati mereka agar memperoleh kemuliaan dan kehormatan, maka perkenalkan diri Anda kepada Allah dan cintailah Dia, dengan demikian Anda akan memperoleh kemuliaan dan kehormatan yang sebenarnya.

Di mana Diri Kita terhadap Mereka?

Urwah ibn Zubair dari kota Madinah pergi ke kota Damaskus bersama anaknya Muhammad ibn Urwah, mengunjungi Walid ibn Abdul Malik. Lalu Muhammad masuk ke kandang hewan yang digunakan kendaraan, ia diinjak-injak oleh hewan tersebut hingga tersungkur mati.

Penyakit kanker kulit menyerang kaki Urwah, dan malam itu ia tidak meninggalkan wiridnya, yaitu membaca seperempat al-Qur`an.

Walid berkata padanya, “Potonglah kaki yang terkena kanker itu! Jika tidak, maka aku akan melukai tubuhmu.” Ketika Walid memanggil tukang sembelih supaya memotongnya, tiba-tiba sekelompok orang bodoh merayunya, “Kami akan memberimu minuman beralkohol agar engkau tidak merasakan sakit.”

Walid berkata, “Aku tidak bisa minta tolong dengan barang yang haram hanya karena mengharap kesembuhan.”

Mereka berkata, “Maka kami akan memberi engkau minuman obat bius.”

Walid berkata, “Aku tidak suka mencabut salah satu anggota tubuhku, sedangkan aku tidak merasakan sakitnya, lalu aku merasa lega.” Kemudian sekelompok orang yang tidak dikenal oleh Walid masuk ke rumahnya. Walid bertanya, “Siapa mereka ini?”

Mereka menjawab, “Mereka akan memegangimu, barangkali kesabaran telah habis bersama rasa sakit.”

Walid berkata, “Aku harap diriku merasa puas dengan kalian semua.” Lalu tumitnya dipotong. Maka apabila sampai ke tulang, gergaji diletakkan di atasnya, lalu dipotong, dan Walid sambil mengucap takbir dan tahlil. Kemudian tumitnya direbus dengan minyak di tungku besi, lalu memotong-motongnya, hingga ia pingsan. Kemudian ia sadar sambil mengusap keringat diwajahnya dan membaca ayat, “*Sesungguhnya kita telah merasa letih karena perjalanan kita ini.*” (QS. Al-Kahfi: 62)

Ketika Walid melihat kakinya ada di tangan mereka, ia memanggil meminta kakinya, lalu membolak-baliknya dengan tangannya. Kemudian Walid berkata, “Oh demi Zat yang membawa diriku padamu. Sungguh Dia mengetahui bahwa aku tidak berjalan denganmu menuju tempat yang haram.” Atau ia berkata, “Menuju kemaksiatan.”⁵⁷

Jutawan yang Mencari Kebahagiaan

Tahun 2001 M, kawan kami Fahd melakukan perjalanan bersama temannya, Khalid, ke Bahrain dalam rangka berobat. Keduanya termasuk orang baik.

Sesampainya di Bahrain, mereka tinggal di salah satu hotel, lalu Khalid langsung tertidur karena letih dan lelah. Sementara itu Fahd pergi berjalan kaki ke pasar sendirian mencari makanan untuk mencegah rasa laparnya.

Fahd berkata, “Saat saya berjalan kira-kira di pertengahan pasar, tiba-tiba saya sadar telah mengitari restoran yang kecil namun mewah dan sangat ramai. Saya berkata pada diri saya sendiri, jikalau restoran ini tidak istimewa, tentulah tidak sampai ramai begini meskipun ruangnya sempit.

Lalu saya menuju ke restoran tersebut, dan mendorong pintunya agar bisa masuk. Saya tengok ke kanan dan ke kiri, barangkali bisa menemukan tempat kosong agar bisa duduk, namun sayang sekali saya tidak menemukannya. Tiba-tiba saya berjumpa dengan manajer restoran itu, ia tersenyum dan mempersilakan saya seraya berkata, “Bisakah saya sediakan meja khusus untuk Anda di bagian depan restoran?” Saya menjawab tanpa ragu, “Tentu. Jika Anda tidak keberatan.” Kemudian saya duduk sendirian sambil menunggu waktu makan malam.

Tak lama kemudian, sebuah mobil yang sangat mewah berhenti di depan restoran, pemilik mobil itu turun dari mobilnya yang jelas terlihat kaya. Beberapa orang pegawai restoran bersegera menyambut dan mempersilakannya.

Ketika kedua mata orang itu tertuju pada mata saya, ia terus memperhatikan saya dan memandangi saya dari jauh sampai datang menemui saya. Kemudian ia meminta izin pada saya untuk duduk, lalu saya mempersilakannya duduk.

Ketika ia duduk di depan saya satu meja, tercium bau yang sangat tidak menyenangkan dari mulutnya. Sampai saya menggeser kursi saya ke belakang, berusaha menjauh darinya, namun tidak ada hasilnya.

Setelah agak lama terdiam, orang itu memecah kesunyian, lalu berkata, “Tuan! Saya merasa Anda agak kurang nyaman dengan bau mulut saya, apakah ini betul?” Lalu saya menjawabnya dengan lembut, “Betul, Anda benar.”

Ia berkata, “Tuan! Saya merasa menderitanya dengan meminum minuman keras semenjak dua belas tahun yang lalu. Saya tidak bisa meninggalkannya, bagaimana saya bisa terlepas dengannya, sedangkan minuman keras sudah mendarah daging dengan saya?”

Saya berkata padanya, “*Lâ haula wa lâ quwwata illâ billahi*, demi Allah ini merupakan masalah yang sangat besar.” Lalu kami berdua terdiam... tidak lama kemudian, orang itu menggerutu dan mendesah dengan napas panjang.

Aku berkata padanya, “*Astaghfirullâh*, wahai saudaraku, jangan menggerutu dan menghembuskan napas, tapi ingatlah Allah dan

berdoalah pada-Nya agar meringankan kegelisahan Anda, melapangkan dada Anda, dan menolong Anda atas cobaan yang menimpa Anda.”

Ia berkata, “Tuan, saya memiliki harta jutaan, seorang istri, dan lima orang anak. Mereka tidak mengunjungi saya dan tidak pernah menanyakan diri saya sama sekali, walaupun lewat telepon!” Ia mengeluh pada saya dan menyatakan isi hatinya. Kemudian ia berkata, “Semoga Allah melaknat obat-obat bius, semoga Allah melaknat obat-obatan terlarang.”

Aku memotong ucapannya dan berkata, “Apa hubungannya dengan obat-obat bius?”

Ia menjawab, “Saya adalah pedagang obat-obatan terlarang, Tuan.” Saya tersentak kaget, sangat heran dengan perkaranya.

Ia berkata pada saya, “Tuan! Jika Anda menginginkan saya pergi dan meninggalkan Anda, maka saya akan segera pergi, dan saya tidak akan marah pada Anda.”

Lalu saya berkata setelah beberapa saat dari diam yang bercampur dengan kebingungan, “Tidak, duduklah dan jangan pergi hingga kita menyantap makan malam.”

Tidak lama setelah itu, tibalah waktu makan malam, kami makan hingga kenyang. Kemudian datang “jersun” membawa bon. Sang jutawan memasukkan bon tersebut ke kantongnya, lalu ia mengeluarkan sejumlah uang yang banyak, diletakkannya uang itu di atas meja makan dan berkata, “Lihatlah tuan, semua uang 32.000 dolar itu adalah duit haram. Maka demi Allah, Anda harus membayar bon tagihannya, sehingga Allah memberikan manfaat pada saya dengan apa yang saya makan dari pemilik uang yang halal lagi baik.” Maka saya membayar bonnya dan kami keluar.

Kemudian jutawan itu berkata pada saya, “Tuan, saya sangat membutuhkan Anda. Saya mohon, saya mohon, jangan tinggalkan saya dalam kebingungan dengan keadaan tersiksa.”

Saya berkata padanya, “Saya akan membantu Anda semampu saya, dengan izin Allah.”

Ia berkata, “Tuan! Saya telah banyak merepotkan. Hati saya betul-betul lega bisa duduk bersama Anda, mari kita duduk sama-sama di tempat mana saja yang Anda suka.”

Saya katakan padanya, “Kalau sekarang saya tidak bisa. Akan tetapi saya janji pada Anda dengan izin Allah untuk menemui Anda besok pagi, saat ini saya sungguh letih sekali karena perjalanan tadi. Sementara teman saya (Khalid), saya tinggalkan di hotel sendirian. Barangkali pikiran saya agak sibuk sekarang.”

Wajahnya berubah cemberut dan menjadi sedih, kemudian ia berkata, “Baik, baiklah. Ini kartu nama saya. Di situ ada nomor telepon saya.” Saya ambil kartunya, dan saya pergi menuju hotel.

Tidak lama kemudian lelaki itu hendak melintasi saya dengan mengemudikan mobilnya yang mewah, ia berhenti di samping saya, membuka kaca jendela mobil dan berkata, “Tuan, maafkan aku, aku bersumpah demi Allah Yang Mahaagung, sungguh aku mendapat kehormatan bila Anda duduk di sampingku, akan tetapi mobil ini diperoleh dengan uang yang haram, semuanya haram berasal dari barang haram, dan saya tidak ingin Anda duduk di kursi yang haram.” Lalu ia meninggalkan saya dan pergi seketika.

Sewaktu sampai di hotel, Khalid telah bangun tidur. Saya ceritakan peristiwa yang terjadi antara saya dengan jutawan tadi. Ternyata Khalid heran sekali dengan masalah jutawan itu, dan kami bertekad untuk mengundangnya di waktu sarapan, kami mengusahakan untuk mengajaknya kembali ke dunia yang baik dan alam hidayah.

Pukul 9 pagi, saya telepon jutawan itu dan mengundangnya sarapan di hotel yang kami tempati. Iapun datang dan kami duduk bersama. Khalid menasehati dan berbicara padanya dengan kata-kata yang bagus dan baik yang bisa mempengaruhi batu karang, sehingga lelaki itu betul-betul tersentuh. Dan saya telah melihat air mata yang benar berkaca-kaca di kedua matanya, kemudian air matanya menetes di kedua pipinya.

Lalu jutawan tersebut mengangkat kedua telapak tangannya ke langit dan berdoa, “Ya Allah! Sungguh aku memohon ampun kepadamu. Ya Allah! Ampunilah aku. Ya Allah ampunilah aku.”

Saya menawarkan padanya untuk umrah bersama mengunjungi *baitullâh al-harâm*. Aku ceritakan tentang keutamaan umrah, betapa terpesona, dan leganya jiwa orang yang pergi berumrah.

Lelaki tersebut berkata, “Beri saya kesempatan untuk berpikir. Saya akan menghubungi kalian sebelum jam satu siang.” Kamipun bubar.

Tepat pukul dua belas siang telepon kamar berdering. Khalid mengangkat gagang telepon dan ia memberi isyarat bahwa penelepon ini adalah sahabat kami sang jutawan. Saya mendengar Khalid memberi syarat pada lelaki itu agar ia tidak mengambil uang lelaki itu sepersenpun untuk umrah.

Pukul 21.30 kami bertiga berangkat ke Mekah. Di sana, ketika sampai *mîqât* lelaki tersebut mengganti pakaiannya dan memakai pakaian *ihram* yang telah kami beli untuknya. Lalu ia mengambil pakaian yang tadi dikenakan dan membuangnya ke tong sampah, seraya berkata, “Saya harus membuang pakaian haram yang telah melekat di tubuh ini.” Setelah kami usai menunaikan ibadah umrah, kami memutuskan untuk keluar dari masjid haram untuk melepas pakaian *ihram*, dan kami mencari penginapan.

Sang jutawan berkata dengan suara sedih, “Tinggalkanlah saya duduk di sini, dan silakan kalian berdua pergi.” Kami berkata padanya, “Baiklah.” Dan kami berpesan padanya agar tidak meninggalkan posisinya.

Ketika kami kembali pada sahabat kami tadi setelah lebih dari satu jam, kami temukan dia tertidur ditempatnya, dengan keringat yang bercucuran di sekujur tubuh. Lalu kami membangunkannya dan pergi bersama menuju sumur zamzam. Setelah ia meminum air zamzam, ia meminta kami agar mengguyur tubuhnya dengan air zamzam dan kami tuangkan air zamzam sampai kami membuat tubuhnya basah semua.

Kemudian kami pergi ke pemondokan untuk beristirahat, akan tetapi tidak lama kemudian ia meminta kami mengizinkannya kembali ke masjid haram, maka kami izinkan. Lalu ia keluar menuju masjid haram, setelah itu ia kenakan pakaian sederhana seharga sepuluh riyal. Padahal tadinya ia mengenakan pakaian yang harganya lebih dari 500 riyal sekali bayar.

Setelah shalat Subuh, kami bertemu dengannya di masjid haram, lalu kami memberi salam padanya. Tiba-tiba cahaya terpancar dari wajahnya dan senyuman yang begitu ramah terlihat di bibirnya.

Ia meminta kami mengantarkannya pada salah seorang imam masjid haram untuk sebuah masalah penting yang khusus baginya.

Setelah berusaha keras, akhirnya kami dapat mengatur jadwal pertemuan dengan salah seorang masjid haram yang sudah senior sesuai shalat Isya‘ dikantornya di masjid haram.

Ketika tiba waktu pertemuan, kami sama-sama masuk menghadap imam masjid haram yang telah kami tunggu-tunggu. Lalu kami memberi salam padanya, kemudian sahabat kami mendekatinya, lalu berkata padanya, “Tuan syeikh kami yang mulia! Sesungguhnya saya memiliki tiga puluh juta dolar—lebih dari seratus juta riyal—seluruhnya hasil dari usaha yang haram. Hari ini, saya benar-benar bertaubat kepada Allah, dan hanya kepada-Nya lah saya kembali, jadi apa yang mesti saya lakukan?”

Tuan syeikh itu menjawab dengan penuh ketenangan, “Sumbangkan seluruh harta Anda pada para fakir miskin.”

Si jutawan berkata, “Jumlah uang itu sungguh besar dan saya tidak tahu bagaimana cara menggunakannya, bisakah Anda membantu saya untuk menggunakannya?”

Lalu tuan syeikh itu menjawab, “Saya akan tunjukkan sebagian orang-orang yang berkompeten untuk membantu Anda membagi-bagikan harta.”

Hari itu juga kami kembali ke Bahrain dan kami melakukan transfer uang ke salah satu bank di Arab Saudi.

Dua hari kemudian kami balik ke Mekah dan menetap di sana selama tiga hari. Kami mengucapkan perpisahan pada sahabat kami dan memberitahukannya bahwa kami harus kembali ke Kuwait. Kami berjanji akan kembali padanya setelah beberapa hari.

Setelah empat hari, kami kembali lagi ke Mekah, di tanah *Harâm* sana, setelah lama mencari-cari, kami temukan sahabat kami itu sedang berdiri di salah satu jalan lintasan di *Harâm*. Dia mengenakan pakaian seragam para tukang sapu pembersih masjid haram, sambil tangannya

memegang sapu!! Ia menyapu jalanan dengan sapu tersebut!! Saat kami dekati dan memberikan salam, kami saling berpelukan erat, ia menyambut kami dengan hangat dan berkata, “Berkati aku, berkati aku.” Maka kami tanyakan, “Untuk apa kami memberkati Anda?” Ia berkata, “Saya telah bekerja sebagai tukang sapu di sini, di masjid suci ini. Saya menerima honor 600 riyal perbulan, mendapat tempat tinggal, yang walaupun kecil, bisa saya tempati bersama dua teman saya dari Afrika. Selain itu, kami juga mendapat fasilitas transportasi.”

Lalu kami memberkatinya, dan kami mengucapkan selamat atas pekerjaannya yang mulia, yang memberikan penghasilan yang halal lagi baik.

Dan hari ini, setelah setahun penuh berlalu, lelaki tersebut masih berprofesi sebagai tukang sapu di masjid haram. Dan sekarang ia sudah menghafal al-Qur`an dan mulai menghafal dua kitab hadis, yaitu *Shahîh Bukhâri* dan *Shahîh Muslim*.

Allah berfirman, “*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan, ‘Tuhan kami ialah Allah’ kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun pada mereka (dengan mengatakan), ‘Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih, dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu.’*” (QS. Fushshilat: 30)⁵⁸

Jangan Menghiraukan Berita Buruk

Apabila Anda terus berpikir merana, maka sesungguhnya rasa khawatir Anda bereaksi dengan bentuk yang sejalan dengan kecenderungan Anda, menyeret Anda ke dalam musibah, dan sebab-sebab musibah menjadi dekat dengan Anda karena rasa takut dan pesimis Anda.

Secara alami, keresahan Anda semakin bertambah hingga memunculkan musibah baru. Begitulah, musibah terus berputar dalam lingkaran yang terbentuk dari pikiran negatif dengan musibah dan ramalan kabar buruk.

Sesungguhnya ketika Anda ingat diri Anda bahwa hidup ini singkat, dan persoalan terus berubah-ubah dengan cepat, maka Anda akan temukan nilai yang besar berupa cahaya dalam hidup Anda.

Perhatikanlah Sekeliling Anda

Apabila Anda memperhatikan diri Anda sendiri, maka Anda akan temukan banyak sesuatu yang mesti disyukuri. Begitu juga apabila Anda memperhatikan sesuatu yang mengitari diri Anda.

Sesungguhnya kita semua terbiasa berada di rumah yang kita huni, pekerjaan yang kita kerjakan, dan keluarga yang mengelilingi kita. Karena itu, biasanya kita tidak merasakan kebahagiaan di depan, tetapi apabila kita mengingat bahwa itu semua akan sirna dan kita terbebas darinya. Maka sesungguhnya demikian itu menjadi sebab untuk merasakan kebahagiaan kita.

Jangan Ciptakan Perkara yang Bisa Menggangu Hidupmu

Sebagian orang merasa jengkel dengan terjadinya sesuatu yang sederhana yang terjadi setiap hari, dan tidak semestinya menjadi persoalan, akibatnya mereka terkena stress dan kesedihan yang mendalam, hanya karena cangkir pecah atau sebuah alat rusak, baju sobek, atau perkara kecil lainnya.

Seharusnya manusia bisa menerima perkara yang sederhana ini, dan tidak membuatnya marah, atau membuatnya frustrasi, atau mengganggu keadaannya.

Ketahuiilah Bahwa Bahagia Itu Hanya Ada pada Diri Anda

Setiap manusia pernah hidup bahagia, atau pernah hidup merana, karena kebahagiaan itu terletak pada iman. Allah berfirman, *“Maka Siapa ingin (beriman) hendaklah ia beriman, dan Siapa ingin (kafir) biarlah ia kafir.”* (QS. Al-Kahfi: 29)

Wahai manusia! Sesungguhnya kebahagiaan itu ada pada diri Anda sendiri, lantas mengapa Anda pergi jauh-jauh mencarinya?

Sesungguhnya kebahagiaan itu terletak pada sifat ridha dan perasaan (*qanâ'ah*) Anda, lantas mengapa Anda berhasrat pada sesuatu yang tidak Anda miliki?

Sesungguhnya kebahagiaan itu dekat dengan Anda, bahkan ada di depan Anda, lalu kenapa Anda tidak melihatnya, dan pergi mencarinya jauh-jauh?

Jadilah Seperti Lebah yang Memberi Manfaat kepada Orang lain

Sesungguhnya orang-orang bahagia itu adalah orang yang paling layak dengan memberi manfaat pada orang lain, dan orang yang rindu akan kebahagiaan, maka ia selalu menemukan kepuasan dalam memberitahukan orang lain bahwa mereka itu menderita.

Adapun orang bahagia yang memperhatikan hidupnya, maka kesenangannya akan bertambah setiap kali orang lain ikut menyertai kebahagiaannya.

Sama saja, apakah sebab kegembiraan Anda karena kabar yang menyenangkan, atau pemandangan alami yang sangat menarik. Karena sesungguhnya kegembiraan Anda tidak sempurna hingga Anda mentransfer kabar tersebut ke orang selain Anda, atau Anda ikut menemani orang selain Anda untuk merenungkan pemandangan yang sangat menarik tersebut bersama Anda.

- Curahkanlah kebaikan pada orang lain, dan mintalah kebahagiaan bukan untuk diri Anda sendiri, tapi untuk seluruh manusia di dunia.

Kebahagiaan Anda, Anda yang Menciptakan

Sesungguhnya pikiran kitalah yang melahirkan segala sesuatu, bukan fenomena-fenomena penting, terkecuali pada batasan-batasan yang kita perkenankan untuk menanamkan pikiran-pikiran negatif destruktif dalam diri kita.

Orang-orang yang sukses itu mengantisipasi krisis dan kesulitan dengan harapan yang cemerlang tanpa gemetar. Harapan inilah yang menyebabkan kesuksesan kembali.

Renungkanlah dalam pikiran Anda yang mendalam seperti lahan tanah yang menumbuhkan setiap ide dari ide pikiran Anda. Awasi perasaan dan pikiran yang bertentangan dalam diri Anda sendiri, dan tanyakanlah, “Apa buah hasil yang diberikan oleh ide pikiran ini?” Apabila buahnya dari jenis yang tidak ingin Anda petik, maka tidak ada pilihan lain kecuali Anda mencabut bijinya yang kecil tanpa rasa takut, dan letakkan biji yang baik pada tempatnya.

Berjuang Melawan Rasa Takut

Keresahan jiwa, kegagalan, kesengsaraan, dan penyakit, biasanya lahir dari rasa takut. Apabila Anda ingin damai, sukses, bahagia, dan sehat, maka Anda harus berjuang melawan rasa takut, dan Anda akan seperti orang yang diceritakan oleh Allah dalam firman-Nya yang berbunyi,

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدَ جَمَعُوا لَكُمْ فَآخَظَوْهُمْ
فَزَادَهُمْ إِيْمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾ فَأَنْقَلَبُوا
بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمَسَّهُمْ شُؤٌّ ﴿١٧٤﴾ [آل عمران: ١٧٣-١٧٤]

“(Yaitu) orang-orang (yang menaati Allah dan Rasul) yang kepada mereka ada orang-orang yang mengatakan, “Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka”, maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung.” Maka mereka kembali dengan nikmat dan karunia (yang besar dari Allah), mereka tidak mendapat bencana apa-apa.” (QS. Ali ‘Imrân: 173-174)

Jadilah Pembaru

Jangan menyakini bahwa penyakit Anda kronis, dan rasa sakit Anda tidak akan hilang selamanya. Tidak ada yang kekal di dunia ini tanpa diperbarui. Sebenarnya Anda bisa—dengan percaya kepada Allah dan tawakal kepada-Nya—memperbaruinya, dan hidup dengan kehidupan yang baru.

Jangan Jadi Orang yang Merana

Apabila orang di sekeliling Anda sepakat bahwa Anda mewarisi kebodohan nenek moyang Anda umpamanya, maka Anda tidak pernah bahagia dan tidak akan sukses, Anda tidak akan pernah disukai. Maka tolaklah dengan keras anggapan ini, waspadalah dengan beban yang telah berlalu, yang bukan merupakan masa lalu Anda. Tanamkan dalam diri Anda sifat-sifat yang berlawanan dari kejelekan yang ingin mereka bebankan.

Lawanlah Sisi Negatif Diri Anda

Anda harus menghentikan setiap pikiran negatif dan setiap tekanan pada penderitaan Anda saat ini. Hindarilah perasaan negatif dan pastikanlah harapan, kesuksesan, kesehatan, dan kegembiraan.

Semua itu berada di belakang pintu yang dikunci oleh penolakan Anda atas kepercayaan padanya, dan semua itu hanya menunggu panggilan Anda untuk menunjukkan esensinya.

Telitilah Ucapan-ucapan Anda

Hati-hati dengan ucapan Anda, karena ucapan Anda bisa membuat Anda bahagia, sebagaimana ia juga bisa membuat Anda sengsara. Rasulullah s.a.w. bersabda, *“Sungguh seseorang niscaya akan berbicara dengan kata-kata yang diridhai dan disukai oleh Allah s.w.t., ia tidak menyangka kata-katanya itu bisa sampai pada ridha-Nya yang telah sampai, lalu Allah menetapkan ridha-Nya bagi orang tersebut sebab kata-katanya sampai hari kiamat. Dan sungguh seseorang pasti akan berbicara dengan kata-kata yang dimurkai oleh Allah s.w.t., ia tidak*

menyangka kata-katanya itu bisa sampai pada murka-Nya yang telah sampai, maka Allah menetapkan murka-Nya pada orang tersebut akibat kata-katanya sampai hari kiamat.” (HR.Ahmad dan Tirmidzi. Hadis ini sahih menurut al-Albani)

Hindari Kejahatan Itu dengan Cara yang Lebih Baik

Maafkanlah kesalahan orang yang berbuat jahat pada Anda dan gantungkanlah pada orang yang menjadikan Anda terhormat di atas standar diri Anda. Jangan meyakini bahwa Anda tampak lemah dengan hal tersebut, karena pemberian maaf itu membutuhkan kekuatan yang lebih banyak daripada balas dendam. Allah berfirman, *“Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia.”* (QS. Fushshilat: 34)

- Jangan mengisi hati Anda dengan dendam yang merusak kesehatan Anda, dan menutup pintu dengan cara kebahagiaan Anda, hanya dikarenakan oleh kondisi jiwa Anda yang negatif. Tiba-tiba pikiran yang mendendam tertutup di setiap perbaikan yang ingin Anda wujudkan.

Cara satu-satunya agar kita bahagia adalah hanya dengan memikirkan dan mengucapkan atau melakukan sesuatu yang membawa kebahagiaan bagi kita dan bagi seluruh manusia.

- Biasakan diri Anda agar tidak marah, ketika “badai” amarah menyerang Anda karena marah, lalu Anda letakkan cacian pada kedua bibir Anda, maka Anda harus berpikir, Apakah kemarahan ini dan cercaan itu merupakan sebuah solusi, atau keduanya malah memperburuk keadaan dan membahayakan diri sendiri?

Ketahuiilah bahwa ketika Anda menutup mulut Anda sebelum mengucapkan kalimat cacian, maka Anda telah melakukan hal yang harus dilakukan, agar Anda tetap tenang. Dan ketika Anda mengenda-

likan gerakan amarah atau kecemasan, maka sesungguhnya Anda bereaksi dengan tipe yang bermanfaat untuk mencapai kebahagiaan Anda dan kebahagiaan orang lain.⁵⁹

Buatlah Minuman yang Manis dari Jeruk

Orang yang cerdas pandai mengubah kerugian dengan keuntungan, sedangkan orang lemah hati yang tidak kreatif menjadikan musibah menjadi dua musibah.

Rasulullah s.a.w. pernah diusir dari Mekah lalu menetap di Madinah mendirikan sebuah negara yang terlukis dalam sejarah.

Ahmad ibn Hanbal dipenjara dan dicambuk, hingga ia menjadi imam hadis. Ibnu Taimiyah ditahan, lalu ia keluar dari tahanan membawa ilmu yang luas. As-Sarkhasi diletakkan dalam dasar sumur yang sudah tidak digunakan lagi, lalu ia mengeluarkan buku tentang fikih sebanyak dua puluh jilid. Ibnu al-Atsir dilumpuhkan, lalu mengarang buku "*Jâmi` al-Ushûl wa an-Nihâyah*" beberapa bulan, dan juga menulis buku-buku yang sangat bermanfaat tentang hadis. Ibnu al-Jauzi diusir dari Bagdad, lalu ia membawakan qira`at tujuh. Demam maut menimpa Malik ibn Raib, lalu merilis sajak puisinya yang indah dan tersebar luas ke seluruh penjuru dunia di mana puisinya sebanding dengan buku-buku sastra para penyair di masa pemerintahan Abbasiyyah. Anak-anak Abu Dzuaib al-Hudzali meninggal, lalu ia meratapi mereka dengan ketegaran yang didengarkan oleh masa, banyak orang yang mengaguminya dan disambut oleh sejarah.

Apabila musibah mendadak menggempur Anda, maka perhatikanlah bagian yang cemerlang dari musibah tersebut. Apabila salah seorang dari mereka menyuguhi secangkir jus jeruk, maka tambahkanlah segenggam gula dalam jus tersebut. Apabila ia menghadiahkan seekor ular, maka ambillah kulitnya yang berharga dan tinggalkan sisanya. Apabila seekor kalajengking menggigit Anda, maka ketahuilah bahwa ia adalah serum darah pelindung dan pencegah yang kebal, berbeda dengan bisa ular.

Adaptasikan dengan kondisi Anda yang keras agar mengeluarkan bunga mawar dan melati untuk kita dari kondisi tersebut. Bisa jadi

mereka membenci sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak di dalamnya.

Sebelum revolusi Perancis besar-besaran, pemerintahnya memenjarakan dua penyair yang handal, yang satu optimis dan yang satunya pesimis, mereka menengok dari kaca jendela penjara. Adapun penyair yang optimis memandang bintang di langit sekali, maka ia langsung tertawa. Sedangkan penyair yang pesimis memandangi tanah liat di jalanan yang berada di samping penjara, lalu ia menangis. Perhatikan wajah yang lain ketika terjadi peristiwa yang menyedihkan, karena kejahatan itu tidak akan pernah ada, jika tidak ada kebaikan, usaha, kemenangan, dan pahala.

Jangan Menangisi Sesuatu yang Fana

Wahai saudaraku! Jangan menangisi sesuatu yang tidak abadi, apakah ada sesuatu yang kekal di dunia ini? *“Semua yang ada di bumi itu akan binasa. Dan tetap kekal Wajah Tuhanmu yang mempunyai kebesaran dan kemuliaan.”* (QS. Ar-Rahmân: 26-27)

Hanya Zat Allah dan amal soleh yang ikhlas karena-Nya-lah yang kekal. Nabi s,a.w. bersabda,

يَتَّبِعُ الْمَيِّتَ ثَلَاثٌ فَيَرْجِعُ اثْنَانِ وَيَبْقَى وَاحِدٌ يَتَّبِعُهُ أَهْلُهُ وَمَالُهُ وَعَمَلُهُ
فَيَرْجِعُ أَهْلُهُ وَمَالُهُ وَيَبْقَى عَمَلُهُ

“Ada tiga yang ikut mengantar jenazah, yang dua akan kembali pulang dan satu yang tertinggal (menemaninya). Yang mengantar ialah keluarganya, hartanya, dan amalnya. Keluarga dan hartanya akan kembali pulang, dan amalnya tetap tinggal (untuk menemaninya).” (HR. Bukhari dan Muslim)

Wahai saudaraku! Kenalilah betapa besarnya kemurahan Allah pada Anda dan penjagaan-Nya untuk Anda. Hanya Allah yang menjaga dan mencegah Anda dari perbuatan maksiat.

- Jadikanlah ketakutan Anda terhadap Zat yang tidak akan hilang dari Anda, dan syukur Anda kepada Zat yang mencukupkan

nikmat-Nya pada Anda, serta ketaatan Anda pada Zat yang hanya kepada-Nya-lah Anda mengharapkan kebaikan. Angkatlah tangan yang hina untuk memenuhi kebutuhan hati.

- Begitulah, Anda punya barang-barang yang berharga, seperti air mata dan darah, nafas dan gerak, ucapan kata dan pandangan. Maka janganlah menyerahkannya pada sesuatu yang tidak ada artinya.

Pantaskah Anda menangis karena kehilangan sesuatu yang tidak kekal? Atau bernapas karena menyesali sesuatu yang akan punah? Atau menyerahkan jiwa pada gambaran dari sesuatu yang sedikit terhapus.

Sengsaralah Anda! Satu tetesan air mata Anda bisa meredam murka Tuhan Anda, setetes darah dalam penyaksian (akan Tuhan –pent) bisa menghapus kesalahan Anda. Satu napas penyesalan bisa meniup dosa yang telah lalu, langkah kaki dalam menuju keridhaan-Nya bisa membasuh dosa-dosa, satu tasbih bisa menanam pohon kekekalan untuk Anda, satu pandangan dengan tetesan air mata bisa membuahkan zuhud terhadap dunia.

Saudaraku! Tubuh orang-orang yang mencinta memang berada di sisi orang-orang yang sedang menikmati kesenangan dunia, tapi hati mereka berada di sisi Tuhan tercinta.

Ada ucapan dari kenanganmu padanya yang meyibukkannya
Dari makan, dan mengalihkan perhatiannya dari perbekalan

- Berdirilah di pintu permohonan, maka dengan seketika para ahli sihir beruntung!

Tidak ada cinta kecuali keluhan demi keluhan yang dalam dari napas panjang
Dan panas pada jasad itu tidak ada kesejukan
Banjir air mata bercucuran, apabila tampak
Tanda dari bumi kalian, bagi kami ia belum tampak⁶⁰

Wahai Zat Maha Penyayang di Antara Para Penyayang

Laits ibn Sa'ad r.a. berkata, telah sampai kepadaku bahwa Zaid ibn Haritsah –sahabat yang terkenal- menyewa keledai dari seseorang warga Thaif. Si pemilik keledai mensyaratkan agar Zaid turun di mana ia menghendakinya. Ternyata pemilik keledai itu membawanya menuju tempat rongsokan. Lalu si pemilik keledai itu berkata, “Turunlah”, dan Zaid pun turun. Tiba-tiba di tempat rongsokan itu banyak orang yang mati terbunuh.

Ketika si pemilik keledai itu hendak membokongnya, Zaid meredamnya, “Biarkan aku shalat dulu, dua rakaat saja.”

Pencuri (pemilik keledai-pent) itu mempersilakan, “Shalatliah. Seperti engkau juga, sebelum aku bunuh mereka juga telah shalat, tapi shalat mereka tidak ada manfaatnya!”

Seusai shalat, ia mendatangkiku untuk membunuhku. Lalu kataku, “*Wahai Zat Maha Penyayang di antara para penyayang.*”

Tiba-tiba terdengar olehnya suara, “Jangan membunuhnya!” Si pencuri itu sontak ketakutan, tapi memberanikan diri untuk mencari tahu dari mana suara itu datang. Ia tak menemukan siapapun. Ia kembali kepadaku, dan aku kembali berseru, “*Wahai Zat Maha Penyayang di antara para penyayang.*” Ia kembali mendengar suara yang sama, dan begitu seterusnya sampai tiga kali.

Tiba-tiba aku dikejutkan oleh deru lari kuda, pengendaranya membawa tombak besi, dengan kobaran api di ujungnya. Ditusuknya pencuri itu dengan tombak tersebut, dari arah belakang, dan tersungkurlah si pencuri itu.

Kemudian penuggang kuda itu berkata kepadaku, “Ketika engkau berdoa pertama kali, ‘*Wahai Zat Maha Penyayang di antara para penyayang*’, aku masih berada di langit ke tujuh. Ketika engkau berdoa untuk kedua kalinya, ‘*Wahai Zat Maha Penyayang di antara para penyayang*’, aku masih di langit dunia. Ketika engkau berdoa untuk ketiga kalinya, aku baru minta izin untuk menyelamatkanmu dan baru diberi izin.”⁶¹

Wahai saudaraku, bila perkara yang kau hadapi menjadi rumit, maka kembalikan kepada Zat Yang Maha Perkasa dan Maha Pengampun.

- Apabila Anda mendapat fitnah dan cobaan, maka berlindunglah kepada Zat Yang Maha Mendengar doa.
- Apabila kejahatan dan kesedihan mengelilingi Anda, maka ketuklah pintu Zat Yang Maha Mulia dan Maha Pengasih.
- Apabila musuh ingin mengganggu Anda, maka hadapkanlah wajah Anda kepada Zat Yang Merajai para raja.

Mohonlah kepada-Nya... menangislah di hadapan-Nya... teteskan air mata di atas kedua pipi Anda dengan penuh penyesalan dan pengharapan... adukan kemelaratan Anda kepada-Nya, karena Dialah Zat yang tidak akan menysia-nyiakan orang yang berharap kepada-Nya, dan tidak menjadikan orang yang mengharap-Nya berputus asa.

Wahai Orang yang Bersedih Hati

Jika Anda mengetahui bahwa Anda membuat perjanjian dengan waktu agar dia hanya untuk Anda sebagaimana yang Anda inginkan dalam segala urusan dan kondisi Anda agar waktu tidak memberi dan mencegah Anda kecuali sebagaimana yang Anda suka dan inginkan. Maka Anda pantas mengendurkan tali kekangnya di jalan kesedihan untuk diri Anda sendiri, setiap kali Anda ditinggalkan oleh kebutuhan atau tuntutan menjadi rumit bagi Anda.

Jika Anda mengetahui etika waktu dalam mengambil, menolak, memberi, dan mencegahnya. Dan waktu itu tidak lengah dari anugerah yang memberinya, hingga ia menyerangnya, lalu mengembalikannya. Yang demikian itu sudah menjadi hukum alam, itulah karakter yang terdapat pada semua anak keturunan Adam, baik penghuni istana atau penghuni gubuk, sama saja. Siapa menginjak “bintang (astronomi) yang bernilai” dengan “sandal”nya, dan siapa yang tidur di atas kesederhanaan orang-orang yang lusuh berdebu. Maka ringankanlah kesedihan Anda, sekalah air mata Anda, Anda bukanlah target utama yang terkena panah zaman. Musibah Anda bukanlah anekdot pertama kali yang dibuat-buat dalam koran cobaan dan kesedihan.

Anda bersedih, karena bintang impian yang bersinar muncul untuk Anda di langit hidup Anda, hingga kedua mata Anda penuh dengan cahaya, dan hati Anda penuh dengan rasa gembira. Bintang harapan hanyalah bola mata yang apabila hilang dari Anda, maka Anda tidak menemukannya, seandainya Anda memperindah impian Anda, niscaya Anda tidak terlalu bersedih, seandainya Anda meneliti dengan cermat terhadap apa yang tampak bagi Anda, niscaya Anda melihat kilat yang menyambar di mana Anda mengiranya sebagai bintang yang bersinar. Di sinilah, terbitnya harapan tersebut tidak menyilaukan Anda, dan terbenamnya tidak menyakitkan Anda.

Manusia yang paling bahagia dalam hidup ini adalah manusia yang jika mendapat kenikmatan, maka ia melepaskannya, dan memandangnya dengan curiga, serta bersiap bahwa suatu saat itu akan hilang. Jika nikmat masih tersisa ditangannya, maka begitulah sikapnya, tapi jika tidak tersisa, maka ia telah membuat persiapan untuk berpisah dengannya.

Seandainya tidak ada kegembiraan di saat kelahiran, maka tidak ada tangisan di saat kematian. Seandainya tidak ada kepercayaan dengan kekalnya kekayaan, maka tidak ada kesedihan karena kemelaratan. Seandainya tidak ada rasa gembira saat pertemuan, maka tidak ada rasa sedih saat perpisahan.⁶²

Hamba yang Dijaga oleh Tuhannya, Padahal Seorang Pemabuk

Manusia tidak pernah merasa dirinya cukup dari Tuhannya dalam sekejap mata, mulai dari orang-orang durhaka yang berdosa, bahkan orang-orang kafir sekalipun. Mereka bergelimang dengan nikmat yang diberikan oleh Allah berupa jenis penjagaan dan perhatian sampai masa tua mereka. Seandainya Allah menyingkap tabir-Nya dari para hamba-Nya, niscaya mereka ditelan oleh bumi, tenggelam dalam lautan, dan dibinasakan oleh angin dan badai.

Dalam kitab *at-Tawwâbîn* karya Ibnu Qudamah telah diceritakan dari riwayat Yusuf ibn Husain, ia berkata, ketika aku bersama Dzun Nun

al-Mashri di tepi anak sungai, aku memperhatikan seekor kalajengking yang besar di tepi anak sungai berdiri.

Tiba-tiba seekor katak keluar dari anak sungai, lalu ia ditunggangi oleh kalajengking tersebut, lalu katak itu berenang hingga ke seberang.

Lalu Dzun Nun berkata, “Sungguh ada perkara yang aneh pada kalajengking ini, maka ikutlah bersamaku. Lalu kami mengikuti jejak katak tersebut, maka tiba-tiba ada seorang lelaki yang sedang tidur dalam keadaan mabuk. Dan tiba-tiba seekor ular datang, lalu ia naik dari arah pusing lelaki itu sampai ke dadanya sambil mencari telinganya. Lalu kalajengking memperkuat diri dari ular hingga menyengatnya. Lalu ular tersebut roboh dan mati, kalajengking itupun kembali ke anak sungai, lalu datang katak tadi hingga kalajengking tersebut menungganginya, kemudian menyeberang.

Lalu Dzun Nun membangunkan lelaki yang tidur tadi, lalu ia terbangun membuka kedua matanya, lalu ia berkata, “Hai anak muda! Perhatikanlah bagaimana Allah menyelamatkanmu, kalajengking tadi telah datang, lalu ia membunuh ular ini yang ingin menggigitmu, kemudian Dzun Nun mengarang sajak, lalu berkata,

Wahai orang yang lengah, sedangkan Sang Mahaagung Menjaganya
Dari segala bahaya yang merangkak dalam kesewenang-wenangan
Bagaimana mata bisa tidur dari Sang Maha Raja
Mata datang pada-Nya dari beberapa kenikmatan yang berfaedah

Lalu si pemabuk berkata setelah ia sadar, “Tuhanku! Inilah perbuatan-Mu terhadap orang yang mendurkai-Mu, lalu bagaimana kelembutaan-Mu dengan orang yang mentaati-Mu?”⁶³

Keutamaan Berdoa

Doa punya beberapa keutamaan yang besar dan buah hasil yang agung serta rahasia yang indah. Di antaranya adalah,

1. Merupakan ketaatan kepada Allah dan mengerjakan segala perintah-Nya.

2. Bisa menangkal sifat sombong, karena Allah berfirman, *“Dan Tuhanmu berfirman, ‘Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku perkenankan kamu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.’”* **(QS. Ghâfir: 60)**
3. Ibadah, karena ayat yang telah disebutkan di atas dan hadis Nabi s.a.w., *“Doa itu adalah ibadah.”* **(HR. Abu Dawud dan Tirmidzi, dan ia berkata, hadis ini hasan sahih)**
4. Merupakan sesuatu yang paling mulia bagi Allah, karena Nabi s.a.w. bersabda, *“Tidak ada sesuatu yang lebih mulia bagi Allah daripada doa.”* **(HR. Ahmad dan Tirmidzi. Hadis ini hasan menurut al-Albani)**
5. Disukai oleh Allah, karena hadis Nabi s.a.w., *“Siapa tidak memohon kepada Allah, maka Dia akan murka padanya.”* **(HR. Ahmad dan Tirmidzi. Hadis ini hasan menurut al-Albani)**
6. Menyebabkan hati menjadi lapang, termasuk juga untuk meringankan kesusahan, menghilangkan kegelisahan, dan memudahkan segala urusan. Sungguh baik orang yang mengatakan,

Sesungguhnya aku pasti berdoa kepada Allah, sedangkan perkara menjadi sukar
Maka perkara itu terus-menerus menjadi ringan tiada henti padaku
Berapa banyak pemuda yang wajahnya kelihatan murung
Dengan berdoa kepada Allah ia mendapat jalan keluar

7. Mencegah murka Allah. Jadi, Siapa tidak memohon kepada Allah, maka Dia akan murka padanya seperti yang disebutkan dalam hadis yang lalu. Sungguh baik orang yang mengatakan,

Jangan sekali-kali memohon hajat pada anak keturunan Adam
Dan mohonlah pada Zat yang pintu-pintunya tidak tertutup
Allah murka, jika engkau meninggalkan permohonan pada-Nya
Sedangkan anak keturunan Adam ketika diminta, mereka marah

8. Merupakan bukti tawakal kepada Allah.
9. Sebagai perantara bagi jiwa yang besar dan semangat yang tinggi.
10. Menyelamatkan kelemahan dan bukti atas kesopanan. Karena Nabi s.a.w. bersabda, “*Manusia yang paling lemah adalah manusia yang lemah dari berdoa.*” (HR. Ibnu Hiban. Hadis ini sahih menurut al-Albani)
11. Manfaat berdoa—dengan izin Allah- sudah dijamin, karena sabda Nabi s.a.w.,

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا إِثْمٌ وَلَا قَطِيعَةٌ رَحِمَ إِلَّا أَعْطَاهُ
 اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثِ إِمَامَاتٍ أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ وَإِمَامًا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي
 الْآخِرَةِ وَإِمَامًا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا

“*Tidaklah seorang muslim berdoa—bukan sebab berbuat dosa dan memutus tali persaudaraan—melainkan Allah memberi tiga perkara padanya, bisa jadi Allah segera (mengabulkan) doanya, atau bisa jadi Dia menangguhkan doanya di akhirat nanti, dan bisa jadi Dia menolak kejahatan darinya seperti doanya itu.*” (HR. Bukhari dalam kitab “*al-Adab al-Mufrad.*” Hadis ini sahih menurut al-Albani)

12. Menjadi sebab untuk menolak malapetaka sebelum ia diturunkan. Karena sabda Nabi s.a.w., “... dan takdir tidaklah tertolak kecuali dengan doa.” (HR. Ahmad dan Tirmidzi. Hadis ini hasan menurut al-Albani)
13. Menjadi sebab untuk menolak bala bencana setelah ia diturunkan, karena hadis Nabi s.a.w. yang berbunyi, “*Siapa terbuka pintu doa baginya di antara kamu sekalian, maka terbukalah pintu-pintu rahmat baginya. Dan tidak ada sesuatu yang diberikan, dimohonkan pada Allah yang lebih disukai oleh-Nya daripada memohon kesehatan. Sesungguhnya doa itu bermanfaat terhadap musibah yang telah turun dan yang belum turun. Maka kamu-wahai para hamba Allah—harus berdoa.*” (HR. Tirmidzi. Dan hadis ini hasan menurut al-Albani)

14. Membuka pintu munajat serta kelezatannya bagi hamba.
15. Membuahkan kasih sayang di antara umat Islam. Apabila orang Islam berdoa untuk saudaranya sesama muslim di balik alam gaib, maka doanya diperkenankan. Inilah bukti takwa, ketulusan, dan keterkaitan di antara umat Islam.
16. Termasuk sifat hamba-hamba Allah yang bertakwa.
17. Menjadi sebab keteguhan hati dan kemenangan atas musuh.
18. Menakutkan orang-orang zalim, dan sebagai perlindungan bagi kaum lemah.
19. Merupakan bukti atas iman kepada Allah, dan mengakui ketuhanan yang dimiliki-Nya, nama dan sifat-sifat-Nya ...⁶⁴

Wahai orang yang bersedih! Engkau harus berdoa, dengan doa kesedihanmu akan hilang.

Wahai orang yang teraniaya! Engkau harus berdoa, dengan doa Tuhanmu akan menolongmu.

Wahai orang yang gelisah! Engkau harus berdoa, dengan doa kegelisahanmu akan hilang.

Wahai orang yang melarat! Engkau harus berdoa, dengan doa kemelaratanmu akan hilang.

Wahai orang sakit! Engkau harus berdoa, dengan doa penyakitmu akan hilang.

Wahai orang yang berdosa! Engkau harus berdoa, dengan doa, dosamu akan diampuni.

Wahai orang yang sedang bertaubat! Engkau harus berdoa, dengan doa, taubatmu akan diterima.

Wahai pencari kebahagiaan! Engkau harus berdoa, dengan doa kebahagiaanmu akan terwujud.

Wahai pencari keluhuran! Engkau harus berdoa, dengan doa, engkau akan mencapai tujuanmu.

Wahai pencari kesuksesan! Engkau harus berdoa, dengan doa, kesuksesan akan terealisasi.

Wahai saudaraku!

Apakah engkau mencemooh doa dan memandangnya rendah
Tahukah engkau dengan apa yang diperbuat doa
Panah malam tidak melangkah maju, akan tetapi
Ia punya masa, dan masa itu ada akhirnya

Kenikmatan Itu Tidak Bisa Diukur dengan Kenikmatan

Ibnul Jauzi berkata, aku merenungkan perihal manusia ketika urusan perkara mereka menjadi luhur. Aku melihat banyak orang yang jelas merugi ketika itu, di antara mereka ada anak-anak muda yang berlebih-lebihan dalam maksiat, ada yang menyalahgunakan dalam memperoleh ilmu, dan di antara mereka banyak yang menikmati kesenangan dunia. Mereka semua menyesal di saat mereka sudah tua, ketika sudah terlambat mengoreksi dosa-dosa yang telah lalu, atau kekuatan yang sudah melemah, atau keutamaan yang sudah berlalu. Akibatnya masa tua dihabiskan dalam berbagai penyesalan.

Jika orang yang sudah tua sadar dengan dosa-dosanya yang lalu, maka ia berkata, aduhai, sayang sekali atas kejahatan yang telah aku perbuat. Jika ia tidak sadar maka ia menyesal atas hilangnya kesenangan yang mesti dirasakan.

Sedangkan orang yang menghabiskan masa mudanya dalam menuntut ilmu. Maka di masa tuanya ia akan memuji hasil yang ia tanam, dan menikmati komposisi ilmu yang ia himpun. Ia tidak merasakan sama sekali kelezatan fisik yang hilang darinya, dibanding dengan kelezatan ilmu yang ia peroleh. Hal ini, beserta kelezatannya dalam mencari kesenangan yang ia cita-citakan dalam memperolehnya. Barangkali perbuatan tersebut lebih baik daripada kelezatan yang telah ia dapatkan. Seperti syair yang disenandungkan oleh penyair,

Aku bergetar ketika mengingjkan kesenangan bersambung dengannya
Berapa banyak keinginan yang lebih manis daripada kemenangan

- Sungguh aku telah merenungkan diriku sendiri di samping kaumku yang menghabiskan umur mereka dalam memperoleh kesenangan dunia. Aku telah menghabiskan masa kecil dan masa mudaku dalam menuntut ilmu. Hingga engkau melihatku tidak ketinggalan dari apa yang mereka dapatkan kecuali sesuatu yang jika dihasilkan untukku, maka aku menyesalinya.
- Kemudian aku merenungkan perihal diriku, ternyata kehidupanku di dunia lebih baik daripada kehidupan mereka, kedudukanku di antara manusia lebih tinggi daripada kedudukan mereka, dan apa yang aku dapatkan berupa ilmu pengetahuan sangat menarik.

Iblis berkata padaku, “Apakah engkau lupa dengan jerih payah dan keterjagaanmu di waktu malam?”

Semoga Allah membalas kebaikan pada orang yang berjalan menuju ridha-Nya. Sesungguhnya meninggalkan binatang tunggangan itu bagaikan orang yang mendapat bekal

- Sungguh aku telah merasakan lezatnya menuntut ilmu ketika mendapat berbagai kesukaran. Bagiku semua itu lebih manis dari madu, demi sesuatu yang aku cari dan kuharapkan.

Ketika aku masih kecil, aku membawa beberapa roti kering, lalu aku keluar untuk mencari hadis, dan aku duduk di tepi sungai Isa. Ternyata aku tidak mampu memakan roti kecuali dengan air, jadi setiap kali aku makan sepotong, aku meminum air. Dan semangatku sendiri hanya merasakan lezatnya memperoleh ilmu.⁶⁵

Kata-kata yang Bermanfaat dan Pesan-pesan yang Terhimpun

- Anda tidak bisa menghukum orang yang maksiat pada Allah karena diri Anda seperti halnya ia tidak mengganjar Anda ketika taat kepada Allah sebab dirinya.

- Letakkan perkara saudara Anda pada tempat yang terbaik, hingga sesuatu yang mengalahkan Anda dari perkaranya itu datang pada Anda.
- Jangan sekali-kali mengira sebuah kata yang keluar dari seorang muslim itu jelek, sedangkan Anda menemukan tumpuan pada kata tersebut dalam kebaikan.
- Siapa menyimpan rahasianya, maka kebaikan berada di tangannya.
- Siapa menjadikan dirinya sebagai objek tuduhan, maka janganlah sekali-kali ia mengecam orang yang berburuk sangka padanya.
- Anda harus bersaudara dengan orang-orang yang jujur, maka Anda hidup di bawah naungan mereka. Sesungguhnya mereka itu hiasan di waktu senang, dan alat pelengkap di waktu susah.
- Jangan menganggap remeh sumpah dengan nama Allah, karena Allah akan meremehkan Anda.
- Jangan meminta sesuatu yang belum terjadi, karena hal itu menyibukkan diri dari sesuatu yang belum terjadi nantinya.
- Jangan meninjau sesuatu yang tidak ada gunanya.
- Berlakulah jujur, walaupun kejujuran itu akan membunuh Anda.
- Jangan memohon kebutuhan Anda pada orang yang tidak menyukai bahwa Anda akan mendapatkannya.
- Jauhkan diri Anda dari musuh Anda.
- Waspadailah teman Anda kecuali orang yang bisa dipercaya, dan tidak ada orang yang bisa dipercaya melainkan ia takut kepada Allah.
- Jangan berteman dengan orang-orang durjana, tapi belajarlah dari kedurjanaan mereka.
- Rendahkanlah diri Anda ketika sedang taat.
- Berpegang teguhlah ketika ada maksiat.
- Tunjukkan kerendahan hati Anda, ketika ziarah kubur.
- Konsultasikan perkara Anda pada orang-orang yang takut kepada Allah, sesungguhnya Allah berfirman, “*Sesungguhnya*

yang takut kepada Allah di antara hamba-hamba-Nya, hanyalah ulama.” (QS. Fâthir: 28)⁶⁶

Tur Hidayah dan Kebahagiaan

Ada orang kafir yang hidup lama di negerinya tersesat dalam alam kesesatan.... Akan tetapi takdir Allah menghendaknya masuk Islam. Allah melapangkan dadanya untuk beriman dengan benar, lalu ia masuk Islam dan di dalam Islam menemukan apa yang tidak ia temukan dalam ajaran Kristen.

Ia mulai mengajak manusia untuk memeluk Islam. Delapan orang masuk Islam di depannya, di antaranya adalah istrinya sendiri dan ketiga anak perempuannya.

Dialah Syeikh Isa, seorang blasteran Kongo Jepang yang menceritakan kisahnya memeluk Islam, maka ia bercerita, “Pada tahun 1970 M, Allah memberi saya petunjuk untuk memeluk Islam ketika saya berada di Sudan, yaitu setelah dulunya saya hijrah dari Kongo ke sana (sekarang Zaire), usai perang sipil yang terjadi di Zaire. Ada kisah unik, ketika saya memeluk Islam, saya heran dengan sebagian warga negara Senegal dan sebagian umat Islam di Afrika lainnya yang membawa kendi dan masuk ke kamar mandi. Saya masih belum tahu arti penting dari kendi-kendi tersebut yang saya yakini bahwa mereka akan membuang air kecil dalam kendi tersebut.

Maka saya tanyakan pada salah seorang dari mereka, Apa yang kalian lakukan dengan kendi yang dibawa oleh salah seseorang dari kalian ini? Lalu ia menjelaskan pada saya persoalan yang sebenarnya, hingga saya memberi perhatian khusus pada masalah ini, setelah saya mengetahui bahwa mereka menggunakannya untuk bersuci. Dan saya yakin bahwa Islam itu agama kebersihan yang memperhatikan sampai batas-batas yang terjauh.

Lalu saya mulai menggunakan kendi tersebut sebelum saya masuk Islam!”

Mendengar Azan dalam Mimpi

Syeikh Isa bercerita, “Setelah itu saya bermimpi mendengar azan, lalu saya bangun dan tidak menemukan bahwa waktu shalat telah tiba, saya mulai bertanya pada diri saya sendiri. Apa yang terjadi dalam hidup saya? Saya pergi menuju sebagian kawan Afrika dan menanyakan tentang mimpi saya yang berulang-ulang dengan mendengar azan. Mereka memastikan pada saya bahwa Allah akan melapangkan dada saya dan akan memberi saya petunjuk untuk memeluk Islam.

Setelah itu saya menanyakan mereka tentang agama Islam dan bagaimana manusia bisa menjadi muslim. Mereka menjelaskan itu semua pada saya dan mereka berkata pada saya, orang Islam wajib mengerjakan shalat lima waktu. Saya pun mulai mengerjakan shalat lima waktu tersebut, dan saya terkagum-kagum dengan shalat lima waktu itu. Saya merasa bahwa orang yang sujud pada Allah dalam shalat mampu melakukan sesuatu yang mustahil.

Setelah itu saya merasakan sesuatu dalam hati saya dan perkara yang membuat saya malu tanpa mengetahui apa yang terjadi pada saya. Tapi saya yakin bahwa perasaan ini adalah iman kepada Allah dan saya sendiri belum merasakannya kecuali setelah saya masuk Islam. Anugerah hanyalah milik Allah dan segala puji bagi-Nya. Saya telah mengucapkan dua kalimat syahadat untuk pertama kalinya, suatu hal yang menyebabkan dada saya lapang untuk masuk Islam, maka saya memuji Allah yang telah memberi saya petunjuk untuk memeluk agama Islam.

Manisnya Iman

Saya segera pergi dan mandi kemudian masuk masjid. Tiba-tiba ada perasaan aneh yang sering menyelimuti saya, dan belum pernah saya rasakan sepanjang hidup saya. Maka saya khawatir. Saya datang ke imam masjid yang menuntun saya mengucapkan dua kalimat syahadat. Beliau memberi saya nama Isa pada hari itu yang menjadi saksi bisu dalam hidup saya. Saya tidak merasa ngantuk sedikitpun saking gembira dan bahagia.

Saya ingat bahwa setelah saya mengerjakan shalat di masjid, saya bertanya pada diri saya sendiri, kenapa saya tidak masuk Islam semenjak dulu selama masih dirasakan manisnya Islam ini dan indahnya perasaan tersebut.”⁶⁷

Tahukah Anda wahai saudaraku yang terhormat, segala sesuatu dalam agama ini adalah baik dan indah. Wudhu punya rasa manis, azan punya rasa manis, shalat punya rasa manis. Dan rasa manis yang terbesar dan kebahagiaan yang kekal ada dalam iman kepada Allah dan ikhlas hanya untuk-Nya, serta mengikuti suri tauladan Rasulullah s.a.w..

Ambillah Madu Lebah, dan Jangan Hancurkan Sarangnya

Keramahtamahan itu hanya ada dalam sesuatu yang menghiasinya, dan tidak sedikitpun yang dilepas, melainkan perkaranya. Kehalusan dalam bicara, senyuman yang murni terhadap orang yang masih hidup, kata-kata yang baik ketika bertemu. Semua ini merupakan pakaian yang ditenun, yang dikenakan oleh orang-orang bahagia. Semua itu merupakan sifat orang beriman seperti lebah makan saripati yang baik dan membuat hasil yang baik pula. Apabila ia hinggap di atas bunga, ia tidak merusaknya. Karena Allah memberi pada keramah-tamahan sesuatu yang tidak Dia beri pada kekerasan. Sesungguhnya di antara manusia ada yang menjulurkan lehernya karena kedatangan mereka, ada yang terlihat oleh mata pada penampilan mereka, mereka dihidupkan oleh hati, diiringi oleh jiwa sampai tempat istirahat yang terakhir. Karena kata-kata mereka disukai dalam memberi dan menerima, menjual dan membeli, bertemu dan berpisah.

Sesungguhnya memperoleh teman itu merupakan seni keterampilan yang dipelajari dari orang-orang terhormat dan baik. Mereka tak henti-hentinya selalu dikelilingi oleh lingkaran dari manusia, jika mereka hadir maka berwujud manusia, dan jika mereka raib maka berbentuk permohonan dan doa.

Kami bergadang sedangkan kafilah tidur, dan malam berhamburan
Aku menjadi bahan pembicaraan penumpang di setiap persinggahan

Orang-orang berbahagia itu punya aturan etika moral, cirinya adalah, *“Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia.”* (QS. Fushshilat: 34)

Mereka mengisap dendam dengan perasaan mereka yang menyakitkan, dengan impian mereka yang hangat, dan dengan pengampunan mereka yang tulus. Mereka sama-sama lupa perbuatan jahat dan menjaga perbuatan baik. Kata-kata yang tidak pantas melintasi mereka, hingga tidak masuk ke telinga mereka, tapi malah pergi jauh di sana, tanpa kembali lagi. Mereka hidup dengan tenang, orang lain di antara mereka hidup aman, dan umat Islam di antara mereka hidup dengan damai.

الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ وَالْمُؤْمِنُ مَنْ أَمِنَهُ النَّاسُ
عَلَى دِمَائِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ

“Orang muslim itu ialah orang yang menjaga orang-orang Islam lainnya dari bencana lidah dan perbuatannya. Orang mukmin itu ialah orang yang menjaga keamanan manusia terhadap darah (nyawa) dan harta mereka.”

“Sesungguhnya Allah menyuruhku menyambung (tali persaudaraan) orang yang telah memutuskan(nya) denganku. Dia menyuruhku memaafkan (kesalahan) orang yang telah berbuat aniaya terhadap diriku, dan menyuruhku memberi orang yang telah membuatku miskin.” “Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang.” (QS. Ali ‘Imrân: 134)

Kabarkan berita gembira pada mereka dengan pahala yang segera, berupa ketentraman, kedamaian dan ketenangan.

Siapa membuat orang lain selamat, maka ia selamat dari kejahatan mereka
Ia tidur dalam keadaan tenang dan senang

Kabarkan berita gembira pada mereka dengan pahala akhirat yang besar, berada di dekat Tuhan Yang Maha Pengampun di dalam surga

dan sungai di singgasana kebenaran di sisi Zat Yang Maha Merajai lagi Maha Menguasai.⁶⁸

Pilihlah Ucapanmu

Ada sebagian manusia bila mereka berbicara, dari ucapannya menaburkan wangi bunga mawar dan melati. Tidak terdengar kecuali kata-kata yang indah dan tata bahasa yang elok. Seolah-olah perkataannya itu mengalir terus menerus. Dari ucapannya tidak akan keluar perkataan yang kosong, sia-sia, dan tidak ada gaya bahasa yang tidak sesuai.

Sebagian lainnya, apabila mereka berkata, dari ucapannya laksana melemparkan sepotong dahan kayu kewajamu atau kamu seperti dilemparkan meriam dan bom. Ucapannya buruk seperti sengatan ular yang huruf-hurufnya membawa bisa racun mematikan dan menimbulkan kematian yang selalu mengancam.

Bercerminlah kepada umat-umat terdahulu bagaimana mereka merangkai kata-kata, bagaimana mereka mengupas kalimat seperti terangkainya wewangian bunga.

Pada saat Umar ibn Khaththab r.a. meronda, ia keluar di malam hari menuju pemukiman di tengah kota, ia melihat kilauan api yang keluar dari salah satu pemukiman. Ia berhenti dan berkata, “Wahai yang mempunyai cahaya.” Ia tidak suka mengatakan, “Wahai orang yang mempunyai api.”

Abbas r.a. ditanya, “Engkau atau Rasulullah s.a.w. yang lebih besar?” Ia menjawab, “Rasulullah lebih besar dariku dan aku dilahirkan lebih dulu dari pada beliau.”

Qubats ibn Atsim ditanya pula dengan pertanyaan yang sama. Ia menjawab, “Rasulullah s.a.w. lebih besar dariku dan aku lebih tua dari beliau.”

Seorang pria buta duduk bersama sebagian para hakim. Apabila orang buta tersebut hendak berdiri, para hakim berkata kepada yang lainnya, “Wahai anak muda, pergilah kamu bersama Abi Muhammad.” Tidak berkata, “Peganglah tangannya.” Pria buta tersebut berkata, “Demi Allah, aku tidak menyalahkan ucapan (peganglah tangannya) itu.”

Oleh karena itu, pada saat khalifah Rasyîd melihat di dalam rumahnya terdapat bambu yang diikat (*huzratun hayzuran*), ia berkata kepada menteri yang bernama al-Fadlu ibn Rabî, “Benda apa ini wahai menteri?” Ia menjawab, “Sebatang tombak wahai Amirul Mukminin.” Menteri tersebut tidak menyebut *hayzuran* (bambu), karena kebetulan bahwa *hayzuran* merupakan nama ibu Khalifah Rasyid.

Seperti ini juga, pada saat Mu’an ibn Zaidah masuk ke dalam istana Mansur, ia mendekat kesisinya. Mansur berkata, “Ya Mu’an, umurmu telah dewasa.”

Muan menjawab, “Aku dewasa hanya untuk taat kepadamu, wahai Amirul Mukminin.”

Mansur menjawab, “Engkau mempunyai tenaga yang besar.”

Ia menjawab, “Ini kupersembahkan untuk musuh-musuhmu.”

Mansur berkata lagi, “Engkau adalah orang-orang terpilih, wahai Mu’an.”

Ia menjawab, “Semua kupersembahkan untukmu wahai Amirul Mukminin.”

Ibnul Qayyim berkata, “Sumber dari objek pembahasan ini berasal dari firman Allah, *‘Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku, ‘Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya setan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka.’*” (QS. Al-Isrâ’: 53)

Setan akan selalu menimbulkan perselisihan di antara mereka, apabila sebagian orang berkata kepada yang lainnya dengan perkataan yang tidak baik.

Betapa banyak peperangan dipicu oleh prasangka buruk, dikobarkan oleh perkataan yang buruk.

Hadist yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Sahal ibn Hanif di dalam kitabnya diceritakan bahwa Rasulullah S.a.w. bersabda, *“Janganlah sekali-kali seseorang di antara kamu mengatakan, ‘Diriku buruk.’ Tetapi hendaklah berkata, diriku tercela.”*

Buruk, tercela dan keji, mengandung arti yang hampir sama. Maka Rasulullah s.a.w. membenci kata buruk. Karena ia merupakan kejelekan dan penghinaan. Ia menunjukkan agar mengambil lafal lain yang lebih baik dari lafal tersebut, walaupun artinya sama. Rasulullah S.a.w.

mengajak untuk bersopan-santun dalam perkataan. Dan menunjukkan kepada mereka untuk menggunakan kata-kata yang bagus dan membuang kata-kata yang jelek. Hal demikian itu, seperti beliau tunjukkan kepada mereka di dalam bersopan-santun dan dalam perbuatan⁶⁹.

Petunjuk Ilahi

Al-Qur`an merupakan obat hati dari penyakit-penyakit berbuat hal-hal yang keliru, hawa nafsu setan dan obat jasmani untuk segala penyakit dan aib diri. Allah berfirman, *“Dan Kami turunkan dari al-Qur`an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”* (QS. Al-Isrâ` : 22)

Di kota Panama di wilayah Florida, Amerika Serikat, terdapat sekelompok dokter yang meneliti al-Qur`an dalam satu riset yang bertema, *Manfaat-Manfaat Agung*. Penelitian ini dilengkapi alat-alat pengawasan elektronik berteknologi tinggi dengan komputer untuk mencatat standardisasi perubahan psikologi yang terjadi pada beberapa manusia sehat yang dijadikan percobaan ketika mereka diperdengarkan lantunan-lantunan ayat al-Qur`an.

Prinsip hasil riset penelitian al-Qur`an ini menunjukkan bahwa al-Qur`an mempunyai efek yang benar-benar positif untuk mengem-bangkan ketenangan diri. Dan data tentang efek positif ini bisa dikalkulasikan secara kualitas dan kuantitas. Efek ini menunjukkan adanya bentuk perubahan kepada para mekanik listrik, perubahan yang terletak pada aliran darah mereka dan dapat mengubah gejala-gejala diri secara signifikan, kuantitas aliran darah di kulit, kadar suhu panas kulit.

Pada klasifikasi hasil riset tadi yang bisa di ambil manfaat dan yang bisa dipahami baik oleh orang muslim atau bukan, yang berbicara dengan bahasa Arab atau bukan. Hasil riset ini menimbulkan efek positif hingga mencapai 97%.

Pada klasifikasi tahap kedua menegaskan bahwa orang-orang yang mendengar lantunan ayat-ayat al-Qur`an dapat memberikan efek secara jelas bagi pertumbuhan ketenangan jiwanya, walaupun ia tidak mengerti makna al-Qur`an tersebut. Dengan nyata dapat memberikan efek positif hingga mencapai 65%.

Hasil komparasi riset eksperimen ini juga menunjukkan bahwa kalimat-kalimat al-Qur`an—dengan tidak melihat pemahaman maknanya— ia mempunyai efek psikologis yang dapat menenangkan pertumbuhan badan manusia. Apabila mendengarkan al-Qur`an yang dibarengi dengan maknanya, maka efeknya tidak bisa terukur.

Oleh karena itu, semua ini membuat kita semakin yakin untuk beriman secara benar (nyata) bahwa membaca, mendengarkan, dan menghafal al-Qur`an dapat menimbulkan efek positif bagi manusia, memberikan tuntutan hidup, mengobati penyakit-penyakit, dan membawa kebahagiaan⁷⁰.

Wahai orang-orang yang larut dalam kesedihan, di mana engkau dari membaca al-Qur`an.

Wahai orang-orang yang larut dalam ketakutan, apa kabarmu serta al-Qur`an.

Wahai orang-orang yang sakit, kesehatanmu terletak pada al-Qur`an.

Wahai orang-orang yang bingung, ketenanganmu terletak pada al-Qur`an.

Wahai orang-orang yang celaka dan bersedih hati, kesenanganmu terletak pada al-Qur`an.

Ibnul Qayyim berkata, “Al-Qur`an adalah seluruh obat dari semua penyakit-penyakit jasmani dan rohani, obat dunia dan akhirat, tidak ada orang yang lebih ahli dan lebih tinggi dalam pengobatan daripada al-Qur`an.”

Oleh karena itu, semua obat-obat penyakit adalah dengan al-Qur`an, ia harus diletakkan dalam hatimu dengan benar, mempercayai dan menerimanya secara sempurna, keyakinan yang kuat, melengkapi syarat-syaratnya. Berbagai penyakit tidak akan dapat mengalahkan al-Qur`an.

Bagaimana mungkin penyakit tersebut bisa mengalahkan kalam Tuhan yang menguasai seisi bumi dan langit? Zat yang menurunkan gunung, lalu dia yang menghancurkannya, atau menurunkan bumi lalu ia yang menghancurleburkannya. Tidak ada jenis penyakit dari berbagai penyakit jasmani dan rohani kecuali di dalam al-Qur`an terletak jalan petunjuk obat dan sebab-sebabnya, melindungi dari penyakit tersebut

bagi orang-orang yang Allah berikan anugerah pemahaman di dalam kitab-Nya.

Adapun obat hati, Allah menjelaskannya secara detail dan menyebutkan sebab-sebab penyembuhan dan pengobatannya. Allah berfirman, *“Dan apakah tidak cukup bagi mereka bahwasanya Kami telah menurunkan kepadamu Alkitab (al-Qur`an) sedang dia dibacakan kepada mereka?”* (QS. Al-‘Ankabût: 51) Siapapun orang yang tidak menyembuhkan diri dengan al-Qur`an, niscaya Allah tidak akan menyembuhkannya, dan barang siapa yang merasa tidak cukup dengan al-Qur`an, niscaya Allah tidak akan mencukupkannya⁷¹.

Kekayaan yang Hakiki

Allah berfirman, *“Hai manusia, kamulah yang membutuhkan Allah; dan Allah Dialah Yang Mahakaya (tidak memerlukan sesuatu) lagi Maha Terpuji.”* (QS. Fâthir: 15)

Seluruh manusia membutuhkan Allah hingga orang yang memiliki harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladangpun membutuhkan Allah.

Apakah mereka tidak merasa kelaparan?

Apakah mereka tidak merasa haus dahaga?

Apakah mereka tidak pernah merasa sakit?

Apakah mereka tidak akan mati?

Ini adalah argumentasi yang mengatakan bahwa mereka faqir, lemah dan butuh kepada Allah Tuhan mereka disetiap waktu, bahkan disetiap hembusan nafas mereka.

Kekayaan hakiki –oleh karena itu- adalah kekayaan diri, seperti yang disabdakan oleh Nabi s.a.w, “Manusia tidak akan pernah merasa dirinya kaya, kecuali ia taat kepada Allah Yang Mahaagung dan Maha Luhur, ridha kepada-Nya, mempercayai apa-apa yang Allah miliki dan mengetahui apa yang manusia miliki.

Seorang pujangga berkata dalam syairnya.

“Apabila manusia yang hidupnya kikir terhadap apa-apa yang terdapat di perutnya merasa bahagia.

Maka, bumi itu luas dan rizki Allah serba cukup.
Sesungguhnya Zat yang membagi-bagikan rizki dan hikmahnya
Tidak akan lupa hambanya yang berdiam diri dan bepergian direncanakan.”

Di kota Bashrah, ada seorang yang lebih berilmu dan lebih fasih dari Umar ibn Ubaid, tetapi ia menimbun harta dirham dan dinar, maka celakalah penduduk Bashrah karena perbuatannya itu.

Umar ibn Abdul Aziz membeli dua gantang anggur. Kemudian memakannya bersama istrinya, Fatimah binti Abdul Mulik ibn Marwan. Katanya kepada istrinya, “Wahai Fatimah, tadi keluargamu datang dan ada yang mengendarai keledai dan kita tidak memperoleh apa-apa kecuali apa yang kita makan dari dua gantang anggur ini.”

“Sesungguhnya qana’ah akan menjadikan orang yang menyelami keluasannya.
Tidak akan jatuh ke dalam kebingungan yang menyeranginya.”

Mulai Hari-harimu dengan Kasih Sayang

Apabila kamu menginginkan kebahagiaan, waktu luang, aman dan tenang, maka mulailah hari-harimu dengan kasih sayang, dan jangan kau campur putuhnya hari-harimu dengan kebencian dan dendam.

Sebarkan kasih sayang kepada semua manusia, jangan kikir dengan kasih sayangmu kepada seseorang dari ahli iman.

Apabila kamu menyayangi manusia, maka kamu membantu dirimu sendiri. Kamu mempersembahkan suatu kehidupan, aman, dan kebahagiaan terhadap dirimu.

Kamu adalah orang pertama yang mengambil manfaat dari rasa kasih sayangmu untuk manusia.

Apabila kamu terbangun dari tidur, maka niatkanlah di dalam hatimu untuk memulai hari-harimu dengan kasih sayang dan ingatkan kepada dirimu sendiri dengan niatmu itu agar kamu menjadi orang yang paling menyayangi di dalam setiap urusan.

Jadikanlah tindakan dan pilihanmu itu timbul dari keputusanmu bahwa kamu akan menjadi orang yang penyayang, sabar, lembut, dan ramah.

Kerahkan seluruh kemampuanmu biar kamu menjadi orang yang mulia, bagus, dan terarah.

Jangan terlalu banyak mengkritik orang lain pada permasalahan yang menimbulkan polemik yang luas dan perbedaan sudut pandang.

Perbanyaklah merenungkan diri terhadap sesuatu hal.

Kembalilah pada dirimu sendiri.

Kabarkan kepada sekitarmu dengan kasih sayangmu kepada mereka.

Apabila kamu harus mengkritik mereka, maka keluarkanlah kritikan itu dengan rasa kasih sayang terlebih dahulu.

Perbedaan bukan berarti merupakan suatu permusuhan.

Jadilah orang yang adil dalam kasih-sayangmu.

Apabila kamu memulai hari dengan kasih-sayang, kamu akan menjalani hari-hari di dalam kehidupanmu dengan penuh kasih-sayang. Maka kamu akan mengakhiri hari-harimu itu dengan kasih sayang pula.

Hormati Pendapat Orang Lain

Sebagian manusia ada yang tidak percaya kecuali pada dirinya sendiri, ia melihat bahwa tidak ada yang benar kecuali pendapatnya, ia seolah-olah terhindar dari melakukan kesalahan, ia tidak pernah salah baik kesalahan itu keluar dari dirinya sendiri ataupun dari sisinya, ... ini adalah termasuk orang-orang yang lemah akal dan sedikit kearifan.

Nabi Musa a.s. lebih pintar dari Khidir, padahal pengetahuan Khidir adalah sesuatu yang tidak dapat diukur (ketahui).

Burung Hudhud memberitahukan kepada Nabi Sulaiman terhadap sesuatu yang belum Nabi ketahui.

Nabi Muhammad s.a.w. menceritakan, “Sesungguhnya Nabi Isa a.s. melihat seseorang pria sedang mencuri, lalu Nabi Isa bertanya kepada pria tersebut, “Kamu telah mencuri?” Pria tersebut menjawab, “Tidak, demi Zat yang tiada Tuhan selain Dia aku tidak mencuri.” Nabi Isa pun berkata, “Aku mempercayai ucapanmu karena bersumpah menyebut nama Allah dan aku telah membohongi diriku sendiri.”

Dalam kisah ini, Nabi Isa a.s. melihat seorang pria sedang mencuri, penglihatan adalah tingkatan keyakinan paling tinggi, pada saat pria itu bersumpah bahwa ia tidak mencuri, Nabi Isa mempercayainya dan kedua matanya telah berdusta.

“Engkau wahai temanku, apabila prasangka buruk selalu menyertaimu dan kamu tidak melihat apa-apa. Dan dia bersumpah dengan sumpah yang kasar, janganlah kamu mempercayainya.

Apabila dia mendatangkan argumentasi-argumentasi kepadamu atas kebenaran ucapannya, maka janganlah kamu pedulikan, maka buih apa yang keluar dari ucapannya tersebut?

Sabar Itu Indah

Renungkanlah olehmu firman Allah , *“Maka bersabarlah kamu dengan sabar yang baik”* (QS. Al-Ma’ârij: 5)

Tanyakan pada hatimu, “Keindahan apa yang terdapat pada kesabaran?”

Sungguh, ia adalah keindahan jiwa yang tenang dan ridha dari Allah, yang meyakini bahwa ia tidak memiliki sedikitpun kekuatan... karena semuanya berada ditangan Allah, Dia-lah pemilik segala sesuatu, selain Dia, adalah miliknya. Mahluk tidak boleh menolak segala yang ditentukan oleh Zat yang Maha Memiliki... Hati menjadi sabar, tenang, jauh dari gejolak-gejolak, kesedihan dan kesempitan hati. Hati berkata, “Apa yang Allah kehendaki atasku, aku berada dibawah-Nya dan tunduk kepada ketentuan-Nya. Begitulah sabar itu begitu indah dalam menyingkirkan rasa pedih dan sakit.

Abdullah ibn al-Ahwash berkata dalam sebuah syair,

“Bersabar atas kejadian yang menimpa itu indah.

Sabar akan berguna bagi kaum yang tertimpa kepedihan, bila mereka bersabar.

Dan sabar adalah sesuatu yang paling utama yang kamu mintai pertolongan .

Bila kamu ditimpa kesusahan disepanjang waktu.”

Maimun ibn Mahran berkata, “Seorang hamba, baik Nabi atau yang lain tidak pernah sedikitpun meraih kebaikan kecuali dengan sabar.”

Allah berfirman, *“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.”* (QS. Az-Zumar: 10)

“Manusia yang memiliki kesabaran akan terpenuhi kebutuhannya.
Dan ia akan melangkah panjang menuju pintu yang ia ketuk.”

Al-Muntashir ibn Bilal al-Anshari menyenandungkan sebuah syair.

“Bila untuk seseorang kebutuhan hidup hari ini begitu sulit.
Dan terasa sangat sempit, maka kunci dari semua itu adalah sabar.”

Abu Ya’la al-Moshuli bersyair,

“Dalam beberapa hari aku melihat untuk mencoba menanamkan
Kesabaran, aku dapatkan hasil yang menuai pujian.
Sedikit sekali orang yang bersungguh-bersungguh meraih sesuatu yang ia usahakan.
Dengan disertai kesabaran, melainkan ia pasti meraih keberhasilan.”

Al-Ghullabi bersyair,

“Aku melihat dalam kesabaran ada kebaikan yang datang.
Begitu cepat dan cukup bagimu sifat sabar, niscaya kamu akan menuai buahnya”⁷².

Keras Hati

Hati yang paling jauh dari Allah adalah hati yang keras. Hati yang membatu lagi gelap gulita yang dirusak oleh kemaksiatan dan digelap gulitikan oleh dosa-dosa.

Faktor-faktor penyebab keras hati:

1. terpaut oleh selain Allah,
2. sedikit zikir dan sedikit taat,
3. banyak maksiat,
4. bid’ah,
5. mengarungi lautan khayalan yang mendustakan,

6. memakan barang haram,
7. memakan riba,
8. berzina,
9. acap berbaur dengan manusia bukan untuk jalan ketaatan,
10. banyak makan, minum, dan tidur,
11. banyak tertawa dan bercanda,
12. banyak berbicara selain berzikir kepada Allah,
13. membenci Sahabat-sahabat Nabi,
14. meninggalkan Sunnah Rasulullah s.a.w.,
15. bersahabat dengan orang kafir dan bermusuhan dengan orang mu'min,
16. laki-laki yang menyerupai perempuan dan perempuan yang menyerupai laki-laki,
17. bodoh,
18. mengikuti hawa nafsu dan syahwat,
19. durhaka kepada orang tua, memutuskan tali persaudaraan, dan menyakiti tetangga,
20. menjauhi al-Qur`an, mendekati alat musik, lagu, dan nyanyian.

Esok Kita Saling Memaafkan

Cahaya menyinari jiwa Ibnu Samak, penasehat Harun al-Rasyid, saat seorang teman berkata kepadanya, “Janji antara aku denganmu adalah esok kita saling mencaci.” Ucapan itu sepertinya gertakan untuk Ibnu Samak atau kebusukan yang lahir dari hati temannya itu.

Ibnu Samak membalas, “Bukan, bahkan janji antara aku dan kamu esok kita saling memaafkan?”

Itu adalah jawaban yang keluar dari segenap hati, isinya kearifan dan realita yang lurus, mengisyaratkan kehadiran hati dibalik lidah yang sering menyakiti realita kaum muslimin dan sering memicu penyebab perpecahan di antara mereka.

Mengapa saling mencela yang membuat perpecahan di antara saudara-saudara? Masing-masing dari mereka ingin diakui oleh yang lainnya sebagai orang yang bersih dan terjaga.

Bukankah saling memaafkan lebih utama, lebih suci, dan lebih menyejukkan hati?

Bukankah kehidupan terasa indah bila engkau berdoa kepada saudaramu saat kamu bersalaman dengannya, “Ya Tuhan, ampuni dosa-dosaku dan dosa saudaraku. Kemudian terdetik dalam hatimu bahwa kamu memaafkan segala kesalahan yang diperbuatnya?”

Atau bukankah kecutnya caci maki merupakan bencana yang dapat menuai fitnah. Di manapun kamu menghendaki?

Demi Allah, hal itu benar adanya.

Alangkah indahnya ucapan syair ini.

“Pada hari ini kita saling kenal.

Dan kita akan menyembunyikan apa yang terjadi pada kita.

Tidak akan ada terjadi apa-apa dan tidak akan menjadi apa-apa.

Kalian tidak berkata apa-apa dan kamipun tidak berkata apa-apa.

Sekalipun itu ada dan kalian mencela kami.

Kami akan balas dengan kebaikan.”

Kemudian ia enggan melanjutkan puisinya, semakin bertambahlah kebahagiaannya bersama rekan-rekan, selanjutnya ia mengubah puisinya dengan mengatakan,

“Kemarilah, kita tutup pembicaraan yang tengah berlangsung.

Tidak ada penyebar berita dusta yang mendengar tidak pula ia tahu.

Kemarilah bersama kami, kita kembali kepada sikap rela.

Hingga perjanjian di antara kita seakan tidak berubah.

Kita telah lama sibuk menafsirkan berita yang tidak jelas disekitar kita.

Semoga Allah memaafkan sikap saling cela yang terjadi antara kita.”

Kemudian ia mengubah puisinya untuk ketiga kalinya dengan menyapa lembut sahabatnya agar tertanam lebih mendalam lagi rasa persaudaraan yang nikmat yang rasanya sangat istimewa.

“Marilah kita singkirkan saling hujat antara kita dan kita tanamkan perdamaian. Dan kembalilah bersama kami menyambung tali silaturahmi, karena hal itu lebih terpuji.

Janganlah kalian menodai dengan celaan dan hujatan, wajah cinta yang mempesona.

Dengan sinarnya yang selalu berkilau menyala”⁷³.

Nasehat tentang Kebahagiaan

- Peganglah ahlak yang santun, kamu pasti dapat memutuskan keributan dan malapetaka.
- Peganglah cita-cita saat ditimpa musibah dan bencana.
- Peganglah senyuman, terlebih di saat kesusahan.
- Ingatlah nilai kedamaian yang dikandung oleh membiasakan sifat diam.
- Berusahalah dengan baik untuk memelihara hubungan baik dengansesamatanpamenurunkansedikitpunkebersihanjiwa.
- Ungkapkan kandungan hatimu dengan tenang dan jelas.
- Dengarkan perkataan orang lain, karena mereka pun memiliki hak berbicara.
- Jauhkan diri dari orang-orang yang berlaku jahat dan bersuara tinggi, karena mereka akan melukai hatimu.
- Teruskan cita-citamu dengan kerja kerasmu walaupun kurang maksimal.
- Biasakan bersikap hati-hati dalam bertindak, karena orang yang pintar selalu dikelilingi oleh tipu daya, namun hal ini jangan sampai membutakan kebaikan yang muncul di depannya.
- Jadilah diri sendiri dan jangan memakai baju kepribadian orang lain, karena kamu bukanlah mereka.
- Ambillah pelajaran dari tahun-tahun yang lalu.
- Kuatkan ruhanimu, hingga langkah konsistenmu terlindungi (terjaga) di saat kondisi buruk yang menyerang.
- Jangan mempersempit jiwamu dengan khayalan, karena banyaknya ketakutan bersumber dari beban berat dan kesendirian.

- Jadilah orang yang berlaku lembut terhadap hatimu, berusaha untuk menjaganya dengan hubungan baik dengan Allah.
- Apapun orientasimu tentang hidup, kamu harus menjaga hubungan baikmu dengan Allah.
- Bergembiralah... bekerjalah dengan maksimal supaya kamu menjadi orang yang berbahagia⁷⁴.

Akui Saja Kesalahanmu!

Pernahkah pada satu hari kamu mencoba mengakui kesalahanmu sendiri terhadap kawanmu, istrimu, bahkan kepada anakmu?

Kamu terkadang jujur untuk menjawab, “Belum, aku belum mencobanya.” Namun jangan sekali kali menjawab, “Aku selamanya tidak pernah berlaku salah kepada orang lain.” Dengan begitu telah menampakkan dirimu sebagai pribadi yang angkuh dan penuh tipu daya.”

Sekarang akan kuhadirkan kisah Ibn az-Zubair dengan bibinya, Aisyah r.a.

Ia (Zubair) telah melakukan kesalahan kepada bibinya, berbicara dengan kata-kata keras, sebagian kata-katanya seperti batu, atau lebih keras dari itu, kemudian ia menyesal dan mengakui kesalahannya, memperlembut ucapannya dan berlaku rendah hati kepada bibinya, ia menangis di depan Aisyah r.a. hingga Aisyah merasa ridha dan memaafkannya.

Perhatikanlah kisah mengagumkan yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam kitab *Shahîh*nya yang diriwayatkan dari ‘Auf ibn Malik ibn Tufhail, bahwa Aisyah menceritakan bahwa Ibnu Zubair berkata tentang barang jualan atau bingkisan yang diberikan Aisyah kepadanya, “Aisyah harus menghentikan (tidak mengirim lagi) barang ini, atau aku yang akan membuangnya.”

Aisyah berkata, “Apa betul ia mengatakan itu?”

Mereka menjawab, “Betul.”

Aisyah berkata, “Aku bernazar untuk tidak sudi berbicara dengan Ibnu Zubair selama-lamanya”, ketika aksi mogok bicara Aisyah berlangsung cukup lama, Ibnu Zubair meminta bantuan kepadanya.

Aisyah berkata, “Demi Allah, selamanya aku tidak akan membantunya.”

Ketika kejadian yang dialami Ibnu Zubair berlangsung lama, beliau memusyawarahkan hal itu dengan al-Miswar ibn Makhramah dan Abdurrahman ibn al-Aswad ibn Yaghuts -keduanya tergolong dari Bani Zahrah- Ia berkata, “Aku sarankan kepada kalian ketika memasuki rumah Aisyah untuk mengatakan bahwa tidak halal baginya bernazar untuk memutuskan tali silaturrahim denganku.”

Kemudian al-Miswar dan Abdurrahman mencoba menghadap, meminta izin masuk ke rumah Aisyah dan mengucapkan, “Assalâmu ‘alaikum wa rahmatullâh wa barakâtuh, apakah kami boleh masuk?”

Aisyah menjawab, “Silakan.”

Mereka bertanya, “Kami semuanya boleh masuk?”

Ia menjawab, “Ya. Masuklah.” Aisyah tidak tahu bahwa Ibnu Zubair bersama mereka. Ketika mereka masuk, Ibnu Zubair masuk ke dalam tabir kamar Aisyah, kemudian memeluknya mencoba meminta maaf dan menangis. Miswar dan Abdurrahman mencoba mengutarakan syair kepada Aisyah selain apa yang pernah diucapkannya kepada Zubair. Mereka berdua berkata, “Kamu tahu bahwa Nabi melarang untuk tidak bicara, Sesungguhnya tidak halal bagi seorang muslim mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari.”

Ketika saran dan peringatan itu berkali-kali disampaikan kepada Aisyah, beliau pun sadar dan menangis sambil berkata, “Aku telah nazar dan nazar itu sesuatu yang besar.” Kedua orang sahabat Ibnu Zubair pun kembali mengingatkannya, hingga akhirnya Aisyah mau berbicara dengan Zubair. Untuk menebus nazarnya tersebut, ia memerdekakan empat puluh hamba sahaya. Setelah ingat dengan nazarnya, Aisyah menangis hingga air mata membasahi kerudungnya.

Mereka adalah orang-orang yang mulia, mulia karena keridhaannya, mulia karena menaklukkan amarahnya, mulia saat mereka berdamai, mulia saat mereka berselisih, mulia dalam ucapannya, mulia karena perbuatannya, mulia dalam kesalahannya, karena mereka tidak terusan berada dalam kesalahan, bahkan mengakui kesalahan lebih mereka sukai daripada terus-menerus memelihara kesalahan itu. Semoga keselamatan dari Allah selalu menyertai mereka selama malam gelap-

gulita, selama matahari pagi bersinar, selama bulan melintas di langit, dan selama burung berkicau merdu.

Renungan tentang Kesehatan Jiwa

Tidak dapat dipungkiri, manusia di dunia ingin menjadi insan yang berbahagia, sukses, dicintai manusia lain, tenang hati, dan tentram jiwa.

Agar tujuan itu tercapai, manusia harus memiliki kepribadian, selain faktor situasi dan kondisi yang mendukung.

Terdapat berbagai macam faktor guncangan-guncangan kejiwaan yang menjadi penghalang antara manusia dengan kebahagiaan, kesuksesan dan ketenangan hati yang menjadi dambaanannya. Beberapa faktor guncangan-guncangan itu adalah:

1. Rasa takut yang berlebihan.
2. Emosi yang sering melanda manusia saat terpancing oleh sebab yang sepele.
3. Rasa khawatir yang berlebihan dari seseorang akan mengganggu dan menghalangi pikiran untuk mencapai target yang hendak dicapai dan menghalangi solusi berbagai permasalahan.
4. Merasa rendah diri dan kurang percaya diri. Rasa takut yang bersumber dari dua hal di atas jika melanda seseorang, akan mengakibatkan langkah-langkahnya mundur, muncul rasa malu dan menyendiri menjauh dari manusia.
5. Penyakit-penyakit psikis dan fisik, mengkhayal, dan lari dari kenyataan. Semuanya akan membuat kita gagal, keinginan tidak tercapai, hilang semangat dan situasi yang tidak mendukung. Manusia tentu tidak akan mampu mencapai semua keinginannya. Oleh karena itu, kita harus menyambut sebagian cita-cita yang kandas dengan hati terbuka dan menghadapi berbagai krisis dengan seluruh kesabaran, menyeimbangkan diri sesuai dengan kondisi yang dihadapi dan menyederhanakan keinginan-keinginan kita hingga tidak bersinggungan dengan keinginan orang lain.

6. Pertarungan dan pergulatan jiwa⁷⁵. Sebagai hasil dari keinginan-keinginan yang kontradiktif dalam hati manusia.

Cara Menjaga Kesehatan Jiwa

Manusia dapat menjaga kesehatan jiwanya dengan melakukan langkah-langkah yang dapat membantu menciptakan ketenangan, kestabilan, dan ketentraman jiwanya. Langkah-langkah itu adalah sebagai berikut.

1. Beriman kepada Allah. Seperti kita tahu bahwa keimanan memiliki pengaruh besar dalam menciptakan ketenangan jiwa, ketentraman hati, dan kedamaian nurani, Allah berfirman,

وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ﴿التَّغَابُن: ١١﴾

“Dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya.” (QS. At-Thaghâbun: 11)

2. Ridha dan qana’ah. Hal ini juga memiliki pengaruh yang besar dalam menciptakan kehidupan yang baik dan ketentraman hati seperti yang dikatakan dalam syair berikut.

“Sesungguhnya qana’ah akan menjadikan orang yang menyelami keluasannya. Tidak akan jatuh ke dalam kebingungan yang menyerangnya.”

Suwaid ibn Ghafalah bila mendengar orang mengatakan si Fulan disayang Tuhan, si Fulan begini dan begitu. Ia berkata, “Cukuplah bagiku barang rongsokan dan garam.”

3. Menumbuhkan sebagian keinginan-keinginan dan tekun dalam bekerja.
4. Ikut serta dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan.
5. Dapat menilai perbedaan-perbedaan antara manusia.
6. Membiasakan diri untuk bersikap mandiri.
7. Respek kepada teman yang jujur.

8. Seseorang harus memiliki target yang jitu dalam hidupnya.
9. Konsentrasi tidak terpecah dengan sebab melakukan lebih dari satu pekerjaan dalam satu waktu.
10. Memilih pekerjaan dan profesi yang sesuai dengan hati nurani.
11. Melaksanakan tugas dan kewajiban dengan baik.
12. Menerima hidup apa adanya, baik itu manis ataupun pahit⁷⁶.

Malam selalu mengandung kejadian-kejadian yang mengagetkan, setelah kekuatan tidak akan ada selain kelemahan, setelah sehat tidak akan ada selain sakit, setelah hidup tidak akan ada selain mati.

Rumah tidak akan dipenuhi kegembiraan kecuali setelah itu akan dipenuhi pula kesedihan. Inilah ilustrasi tahun kehidupan.

Jangan Seperti Ular

Dalam buku orang-orang terdahulu dikisahkan, “Ada seorang laki-laki, ia sangat taat beribadah kepada Allah. Dalam menjalankan ritualnya ia menyepi ke daerah pegunungan. Tiba-tiba sesekor ular muncul di depannya sambil mengemis meminta perlindungan.

Sang ular berkata, ”Tolong aku, ada mahluk yang hendak membunuhku, lindungi aku niscaya Allah akan melindungimu.”

Laki-laki itu bertanya, “Aku melindungimu dari ancaman apa?”

Ular menjawab, “Dari mahluk yang menginginkan nyawaku.”

Laki-laki itu bertanya lagi, “Di mana ia bersembunyi?”

Ular menjawab, “Ia bersembunyi di dalam perutmu, jika engkau hendak menolongku, persilakan aku masuk ke sana.”

Maka laki-laki itupun membuka mulutnya sambil berkata, “Silakan. Masuklah.” Kemudian ular pun masuk. Pada saat seorang murid datang menemui si ahli ibadah itu, ia berkata, “Guru, aku tadi melihat ada seekor ular menghampirimu.”

Sang laki-laki tadi menjawab, “Aku tidak melihat apa-apa.” Si muridpun percaya kalau gurunya tidak melihat sesuatu apapun.

Lalu dia berzikir, “Allah.” Laki-laki itupun melakukan hal yang sama.

Selanjutnya sang murid meninggalkan laki-laki itu dan pergi ketujuannya. Laki-laki itu berkata kepada ular, “Wahai ular, sekarang keluarlah engkau dari perutku.”

Ular pun menjawab, “Aku tergolong mahluk yang tidak mau membalas kebaikan kecuali dengan kejahatan, kamu boleh memilih dariku satu di antara dua permintaan.” Aku lempar engkau hingga jatuh dengan kepala terlebih dahulu kemudian aku membunuhmu atau aku cerai beraikan jantungmu, kemudian aku keluarkan potongan-potongannya dari anusmu.”

Laki-laki tadi menjawab, “Demi Allah, mengapa engkau tidak mau membalas kebbaikanku.”

Ular menjawab, “Sungguh, aku akan selalu mengingat permusuhanmu di masa lalu dengan bapak moyangmu, Adam.”

Laki-laki itupun berkata, “Beri aku waktu sampai aku tiba di kaki bukit. Di sana aku akan menggali kubur untuk diriku sendiri.” Ular pun berkata, “Lakukan saja.”

Laki-laki itu merasa sedikit lega. Ia pun berjalan mengarungi pegunungan, saat itu ia bertemu dengan seorang pemuda yang tampan rupawan, tubuhnya wangi dan pakaiannya bagus dan rapi. Pemuda itu bertanya, “Wahai Tuan, aku melihat Anda tampak begitu pasrah dengan kematian, Anda begitu putus asa untuk hidup. Apa yang menyebabkan Anda berlaku seperti itu?”

Laki-laki tadi pun menjawab, “Ada musuh di dalam perutku, ia menginginkan nyawaku.”

Selanjutnya pemuda itu mengeluarkan sesuatu dari kantong bajunya dan memberikannya kepada laki-laki tadi sambil berkata, “Makanlah ini.”

Ia pun memakannya. Sesaat ia merasakan mulas yang luar biasa pada perutnya. Pemuda tadi kembali memberikan sesuatu dan menyuruhnya memakan kembali. Seketika itu ular keluar dari perutnya.

Laki-laki ahli ibadah tersebut bertanya, “Siapa engkau, wahai anak muda? Semoga Allah memberikan rahmat kepadamu.”

Pemuda itu menjawab, “Aku adalah amal kebaikan.” “Penghuni langit melihat ular mengancam keselamatanmu. Mereka meminta kepada Allah agar melindungimu.” Allah berfirman kepadaku, “Wahai amal kebaikan,

susul dan selamatkan hambaku, Allah pun menentukan kehendaknya melalui perantaraanku”⁷⁷.

Tahan Amarahmu

Meitherneech adalah seorang laki-laki Norwegia kuno. Setelah ia menuntut ilmu di sekolah kekaisaran di kota Wina, ia sangat perasa, cepat emosi tanpa sebab yang jelas. Namun ia cepat mengendalikan diri saat lidahnya hendak mengucapkan kata-kata emosional. Dengan demikian ia tidak sempat mencela orang yang ia musuhi dengan kata-kata kasar dan sumpah serapah.

Suatu hari, Meitherneech murid yang cerdas ini disuruh mengeluarkan daftar nilai yang tidak ia sukai, karena kondisi fisik yang panas menyebabkannya meninggalkan kegiatan belajar dan menghafal. Gurunya pun menegurnya dengan teguran yang tak lebih adalah merupakan nasehat yang diakibatkan karena kelalaian siswanya, gurunya memberikan aturan agar siswa yang lalai menyimpan tanda peringatan berupa kayu.

Tak ada yang dialami Meitherneech saat itu kecuali emosinya meledak, ia memukul meja dengan tangannya, kemudian keluar meninggalkan ruangan kelas dengan penuh amarah.

Apa yang terjadi kemudian, diceritakan oleh Meitherneech dalam buku hariannya, “Aku lari keluar dari ruang kelas sampai hatiku kembali tenang. Aku menyesal luar biasa atas perbuatanku tadi kepada guruku yang baik, karena setelah beberapa saat kemudian aku sadar bahwa beliau tidak bermaksud merendahkan derajatku dengan teguran dan nasehatnya. Bahkan tujuannya hanya untuk menganjurkan agar aku belajar dan menghafal, supaya aku dapat memelihara prestasiku di antara kawan-kawanku.”

Maka akupun menunggu keluarnya sang guru dari ruang kelas. Di depan seluruh siswa, aku merangkul tangannya dan menciumnya. Aku memohon maaf kepadanya. Beliau menepuk-nepuk pundakku dengan lembut, kemudian berlalu dari depanku.

Di hari selanjutnya, tukang pos mengantarkan sepucuk surat untukku dari guruku tadi. Beliau menuliskan nasehat-nasehat dan

bimbingan-bimbingan berharga yang harus aku laksanakan. Kesimpulannya aku harus memiliki pertahanan diri dalam melawan ledakan emosi. Sungguh aku tuliskan di sini nasehat-nasehat dan bimbingan guruku yang selalu menyadarkan ingatanku itu.

“Anakku tercinta, aku tidak lupa bahwa emosimu adalah pertanda kehidupan yang dinamis dan aktivitas yang progresif, hanya saja aku mempersilakan agar kamu melihat percikan potensi yang selama ini terpendam. Jangan sekali-kali kamu menyia-nyiakannya. Nasehatku kepadamu hendaknya kau latih dirimu untuk diam dan tenang walau hanya sekejap setiap menghadapi permasalahan yang mengguncangkanmu atau ucapan dan perlakuan yang menyakitkanmu.”

“Ketahuilah, aku kagum dengan sikapmu sebagaimana aku kagum dengan kecerdasan dan prestasimu. Aku tidak pernah merasa takut untuk mengingatkan emosimu. Bahkan aku menyarankan agar kamu mau melepaskan emosimu secara teratur dalam arti, ketika kamu berada di bawah pengaruh watakmu yang sensitif itu, kamu juga melakukan tindakan yang menyebabkan penyesalan dan perbuatan yang menimbulkan banyak musuh.

Jika saja kamu menahan emosimu setengah menit saja ketika aku menegurmu niscaya kamu bisa menemukan tujuan baikku dan niscaya ledakan emosimu akan lebih ringan dipikul.

Hal itu karena diammu selama setengah menit atau beberapa detik dibarengi dengan potensimu yang cerdas dan brilian akan menjadikanmu mampu menangkap maksud yang dituju oleh orang lain. Berpikir akan mampu melarutkan emosimu sebagaimana air dapat melarutkan asinnya garam⁷⁸.”

Ini adalah nasehat yang dituliskan oleh seorang guru dalam suratnya. Meitherneech mampu melaksanakannya dengan baik hingga dengan semua nasehat itu ia menjadi seorang negarawan pada level yang paling utama.

Perhatikan Alam Sekitar

Beberapa faktor yang dapat membuka pintu hati dan menepis awan keresahan dan kebingungan adalah berjalan-jalan di desa, menempuh

alam pegunungan, melintasi bumi yang luas, dan menyaksikan pemandangan alam terbuka untuk mensyukuri pena-pena kekuasaan Tuhan yang tertulis pada lembaran-lembaran alam sebagai tanda-tanda keindahan. Di sana terlihat taman-taman yang indah, kebun-kebun yang elok, dan pemandangan hijau yang menghampar.

Keluarlah dari rumahmu dan lihatlah alam sekitarmu, apa yang ada di depanmu dan di belakangmu. Naiki bukit, turunlah ke lembah, naiklah ke pohon, pandanglah air yang jernih mengalir, letakkan hidungmu di atas daun bunga melati. Saat itu kau dapatkan jiwamu bebas lepas, bagaikan burung yang bersiul melintasi angkasa kebahagiaan. Keluarlah dari rumahmu, singkirkan pekatnya penghalang dari matamu, kemudian berjalanlah di hamparan bukit Allah yang luas seraya berzikir dan bertasbih.

Sungguh, mengasingkan diri di kamar yang sempit dengan ruang yang membunuh pemikiran adalah jalan yang baik untuk melakukan bunuh diri. Kamarmu bukanlah alam semesta dan kamu bukan seluruh manusia, kenapa kamu harus tunduk di muka catatan kesedihan. Ingatlah, panggillah penglihatan, pendengaran, dan hatimu. Berlarilah saat dalam keadaan mudah atau sulit. Cobalah kamu membaca al-Qur`an di antara berbagai agenda hidup dan di antara kicauan burung-burung.

Burung-burung itu akan mendendangkan tentang nada cinta. Bacalah al-Qur`an di antara gemericik air, ia akan menceritakan kisah kedatangannya dari arah bukit,

“Wahai orang yang mencurahkan perasaan. Kamu tidak mempunyai obat.
Jadilah orang yang baik. Kamu akan melihat segalanya indah.
Tidakkah kau melihat duri pada bunga mawar.
Dan kamu buta tak mampu melihat.
Bahwa dibawah duri mawat itu ada embun yang menetes.”

Sungguh, bertualang di bumi merupakan kenikmatan yang selalu dipesan oleh para dokter untuk orang yang hatinya memikul beban berat dan orang yang begitu berat dan sempit kamar hatinya. Marilah kita berjalan santai supaya kita mendapatkan kebahagiaan, kegembiraan, dapat berpikir jernih dan merenungi hidup, “(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan

berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” (QS. Ali ‘Imrân: 191)⁷⁹

Ingatlah bahwa Allah Selalu Melihatmu

Dikisahkan, seorang pria yang hatinya terpaut oleh seorang gadis pedalaman. Suatu hari gadis itu pergi dari rumahnya untuk suatu keperluan. Pria tadi mengikuti dari belakang.

Ketika sampai di tengah perkampungan yang sepi, dan penduduknya sudah terlelap dalam tidur, tiba-tiba muncul keinginan untuk memperkosanya. Sang gadis berkata kepadanya, “Lihatlah apakah seluruh manusia sudah terlelap tidur?”

Pria itu merasa senang, ia menyangka kalau wanita itu akan memenuhi hasrat dan keinginannya. Ia berjalan mengitari beberapa perumahan. Begitu melihat semua manusia masih terlelap tidur, pria tadi kembali menemui wanita tersebut dan memberitahukannya.

Sang gadis berkata, “Apa pendapatmu tentang Allah? Apakah Dia tertidur saat ini?” Sang pria sadar dari kekeliruannya. Ia tanamkan ucapan sang gadis di benak hatinya yang paling dalam, hingga hatinya dipenuhi rasa takut pada Allah. Lantas ia menjawab sambil mengigil karena takut kepada Allah, “Sungguh Allah tidak pernah tertidur dan tak pernah mengantuk ataupun terlelap.”

Sang gadis berkata, “Zat yang tidak tidur dan tidak pernah tertidur selalu melihat kita meskipun manusia tidak melihat apa yang kita lakukan, namun Allahlah yang harus lebih kita takuti.”

Selanjutnya pria itu meninggalkan sang gadis. Ia mencoba merenungi kejadian tadi. Ia tampak menyesal dan segera bertaubat. Matanya menangis bersimbah air-mata dan bibirnya tak terasa melantunkan sebuah syair,

“Aku menangi dosa karena besarnya kezhalimanku.
Adalah hak setiap pendosa menangi kesalahannya.
Andai tangisan ini dapat menebus kesalahanku.
Niscaya air mata ini bersama darah akan mengalirkan kebahagiaan.”

“Wahai saudaraku yang berbuat dosa, semua kita pasti melakukan dosa.”

Sungguh, taubat adalah titian awal menggapai kebahagiaan sekaligus akhir dari petualangan dosa. Basuhlah wajahmu dengan air-matamu. Basuh lidahmu dengan menyebut Tuhanmu, basuh hatimu dengan rasa takut terhadap Tuhanmu dan basuh dosamu dengan taubat yang sungguh-sungguh.

Allah menyerukan, “Manusia mana yang melakukan taubat kemudian aku tidak menerima taubatnya?”

“Manusia mana yang melakukan permintaan kemudian aku tidak memberinya?” “Manusia mana yang mencoba melepas belenggu dosa kemudian aku tidak mengampuninya?”

“Akulah Zat Yang Mengampuni dosa. Aku yang menutup cela, Aku yang menghilangkan kesulitan, Aku yang maha penyayang kepada orang yang menangis, menyesali dosa-dosanya, dan Akulah Yang Maha Mengetahui hal-hal yang tersembunyi.”

“Hai saudara seagama!
Renungkan dan bertaubatlah wahai manusia.
Sungguh telah membuat sengsara.
Perpindahan kita ke alam kubur yang sempit.
Di sana tak ada lagi upaya dan rekayasa.
Di sana tak ada yang bisa menenteramkan hati
Selain ketaqwaan dan amal saleh.
Betapa bahagia manusia yang berdiri.
Di tempat shalatnya ia menangis.
Dalam sujud ia berdoa.
Dengan air mata yang jatuh bersimbah.
Wahai Zat Yang Maha Mengetahui sesuatu yang tampak dan yang tersembunyi.
Zat Yang Memiliki dan kepemilikannya tak akan pernah lenyap.
Ampuni seluruh dosa-dosaku.
Sungguh Engkaulah Zat Yang Maha Pemurah”⁸⁰.

Memelihara Pandangan adalah Kebahagiaan

Ibnul Qayyim r.a. menyebutkan bahwa manfaat menjaga pandangan adalah menjadikan hati selalu bahagia, gembira, terbukanya hati jauh

lebih besar dari kenikmatan dan kebahagiaan yang lahir dari memandang lawan jenis. Ini diakibatkan karena seseorang telah mampu menaklukkan setan dengan menentang kehendaknya dan kehendak hawa nafsunya.

Ditambahkan bahwa bila ia telah mampu menghentikan kenikmatan dan memenjara keinginannya hanya karena Allah – secara otomatis ia mampu menekan nafsu yang selalu memerintah tindak kejahatan-niscaya Allah akan menggantinya dengan kebahagiaan dan kenikmatan yang lebih sempurna. Sebagaimana sebagian ulama berkata, “Demi Allah, nikmatnya keterpeliharaan diri, jauh lebih agung daripada nikmatnya dosa.”

Tak dapat dipungkiri bahwa jika jiwa telah mampu menundukkan keinginan, niscaya akan berujung pada kebahagiaan dan kegembiraan serta kenikmatan yang lebih sempurna daripada kenikmatan memper-turutkan hawa nafsu. Keduanya bukan perbandingan yang seimbang. Dari aspek ini betapa terlihat keutamaan akal dibandingkan hawa nafsu⁸¹.

Jadilah Orang yang Sadar

Bila engkau ingin sadar, maka kosongkan makna dari ucapan (kata-kata). Kosongkan hati dari keinginan dan kecenderungan. Kemudian berikan hak bagi mata batin untuk menerawang dengan kaca mata kesadaran, jangan tergolong orang yang melihat perkataan sahabat dan orang yang menurut prasangka baik dengan penilaian sempurna sepenuh hatinya. Sementara memandang perkataan musuhnya atau orang yang dianggap jelek dengan penilaian kebencian dan kenistaan.

Orang yang melihat dengan kaca mata permusuhan, akan memandang kebaikan sebagai suatu keburukan. Sedangkan orang yang melihat dengan kaca mata cinta kasih, akan memandang keburukan sebagai suatu kebaikan. Manusia tidak akan selamat dari kondisi ini kecuali orang yang Allah kehendaki kemuliaannya untuk menerima kebenaran. Seorang penyair berkata,

“Mata orang yang mencinta akan melihat keburukan sebagai suatu kebaikan. Dan mata orang yang membenci akan melihat kebaikan sebagai suatu keburukan”⁸².

Renungkan Keindahan Alam

Sesungguhnya Allah menciptakan alam agar kita bisa merenungkannya. Kita jangan terpaku dengan kecantikan dan keindahannya hingga lupa dan terpesona. Manusia selalu mencintai alam semesta. Hatinya akan selalu terpaut dengan keindahan bunga, merdu alunan suara burung-burung, kecantikan birunya langit, asiknya gemericik air mengalir dan indahnya pemandangan ombak dilautan.

Maka isilah jiwamu dengan hembusan udara alam yang segar, penuh hati dengan puncak renungan. Saat itulah engkau akan merasakan akalmu terbuka, jiwamu bersih dan hatimu luas.

Jangan Seperti Bunga Karang

Syaikh al-Islam Ibnu Taimyiah berpesan kepada muridnya Ibnu Qayyim r.a., “Menghadapi pergulatan paham dan kekeliruan-kekeliruan, hatimu jangan seperti bunga karang yang tumbuh dan matang dengan bergantung kepadanya. Namun jadilah seperti kaca yang tak berlubang. Pemahaman-pemahaman keliru lewat begitu saja di permukaannya dan tak pernah tinggal menetap. Hati dapat melihat dengan kebeningannya dan dapat mengusir dengan kekerasannya. Jika tidak begitu, kemudian hatimu larut oleh kekeliruan pemahaman yang datang kepadanya, niscaya ia akan dihuni oleh bertumpuk-tumpuk kekeliruan.”

Ibnul Qayyim r.a. berkata, “Aku merasakan betapa besar kegunaan pesan tadi saat menangkal berbagai kekeliruan dan tidak pernah menjumpai pesan yang lebih berguna dari itu.”

Lepaskan Kebiasaan-kebiasaan Buruk Itu

Jangan kau jadikan kebiasaan-kebiasaan buruk sebagai bagian dari pedoman hidupmu, hingga kamu tidak sanggup mengubahnya. Tapi, lepaskan dan jangan relakan dirimu untuk tunduk di bawah kehendaknya. Atau tutup kedua telingamu jangan sampai mendengar kata hati, karena ia tidak dapat membuahkan apa-apa selain kesulitan-kesulitan yang akan menghalangi dirimu dari kehidupan yang tenang dan bahagia.

Supaya kamu dapat menundukkan kebiasaan-kebiasaan buruk, maka kamu harus menjadi sahabat bagi hatimu sendiri, tentu ini adalah yang paling utama.

Diskusikan pikiranmu dengan hati nuranimu secara konsisten. Ganti cara berpikir dengan sesuatu yang lebih baik, jangan pernah mengatakan perihal kebiasaan dan perkata-perkara buruk, “Memang kebiasaanku seperti ini.” Putuskan jalan yang membuka ketinggian khayalan, karena watak hanyalah sebutan bagaimana rantai berpikir dan berbuat, watak selalu menancap erat pada akarnya. Mengubah watak tak akan berhasil kecuali berangkat dari dirimu. Hanya kamu satu-satunya yang harus mengubahnya bila ingin mendapatkan kehidupan yang hakiki.

Kamu Mampu Meraih Kebahagiaan

Yakinkan pada diri selamanya bahwa kamu –dengan izin Allah– mampu meraih kesuksesan dan kebahagiaan. Yakinkan bahwa kamu mampu menjadikan hidupmu sepi dari guncangan, gelombang, dan terpaan. Dan yakinlah bahwa kedamaian akan mewarnai langkah-langkahmu. Keyakinan seperti ini akan sangat besar manfaatnya, di antaranya;

1. Dapat menolongmu mengatasi berbagai penghalang yang memisahkanmu dengan kebahagiaan. Penghalang-penghalang itu seperti dendam, benci dan perbuatan yang tidak baik.
2. Mampu menolongmu dari kehendak diri untuk meminta ampunan Allah dan tidak berputus asa dari kasih-sayang-Nya, malah kamu akan terus-menerus melakukan perbuatan baik seraya berharap sampai kepada puncak kebahagiaan. Katakanlah, *“Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”* (QS. Az-Zumâr: 53)

Pertahankan Kebahagiaanmu

Pengetahuan tentang norma-norma kebahagiaan tak cukup hanya untuk meraih kebahagiaan. Akan tetapi perlu adanya implementasi aktif dari norma-norma itu. Harus ada pengusiran secara konsisten terhadap segala pikiran-pikiran buruk dan negatif, seperti rasa takut, ucapan kotor, dendam, permusuhan, dan kebencian. Mesti ada realisasi dari norma dan etika toleransi, cinta kasih, keinginan, rasa sayang, dan berprasangka baik terhadap orang lain.

Jika engkau ingin mencapai kasih-sayang, maka engkau harus menyingkirkan rumput-rumput berbahaya dari ladang pikiranmu. Tanamkan keinginan untuk menetapkan jiwa pada jalan yang lurus. Hentikan keraguanmu dengan memperkokoh cita-cita dalam menggapai kesuksesan, jangan biarkan ucapan, “Tetapi” menggerogoti kebahagiaanmu.

Kita tak mungkin berpikir tentang permasalahan yang banyak dalam satu waktu. Mustahil kita berpikir tentang bahagia dan sengsara, kesuksesan dan kegagalan, cinta dan benci, dalam satu waktu. Fenomena ini mewajibkan kita untuk memikirkan hal yang luhur, mulia, dan dinamis. Yaitu kebahagiaan, kesuksesan, keinginan, dan ketentraman.

Jauhi Mental Negatif

Yaitu dengan cara menjauhkan dari ahlak yang rendah dan tercela seperti dendam, dengki, khianat, dan melanggar janji. Orang yang memiliki sifat-sifat tersebut, mau tidak mau telah menghina dirinya sendiri. Bila ia telah menghinakan dirinya sendiri—padahal ia ingin membangun kebajikan dan kebersihan jiwa—niscaya ia telah menghampiri puncak celaka dan kebinasaan.

Jangan Biarkan Diam Menempati Hatimu

Ketika kesulitan datang dengan segala pokok masalahnya dan guncangan jiwa kerap memasuki relung hati dan kamu tidak mampu menemukan jalan keluar yang baik, semua ini tentu menghalangimu untuk mendapatkan ketenangan, ketentraman, dan kebahagiaan. Maka

kamu harus mampu melepaskan diri dengan cara tidak membiarkan diam menempati hatimu.

Jangan berpikir untuk beberapa saat!

Hadapkan dirimu kepada Allah, mintalah anugerah yang datang segera, kamu akan merasakan bahwa kekuatan Allah itu sangat besar. Dan petunjuk terang yang akan menuntunmu kearah jalan keluar yang baik dari problem-problem yang kamu hadapi.

Jangan Mengumbar Teriakan

Tak dapat dipungkiri, kamu pernah menyaksikan pertengkaran antarsuami istri, antartetangga atau antaranggota keluarga. Ibu sering meneriaki anak-anaknya. Anak sering berteriak gembira, bapak meneriaki semuanya. Jika kamu perhatikan, teriakan-teriakan itu memanggil semua orang yang berada disekelilingmu. Kamu semakin yakin, bahwa percakapan kerap berubah menjadi teriakan dan pertengkaran. Nasehati dengan tenang agar semuanya berdiam diri daripada mengumbar teriakan. Kamu akan lihat pengaruh diam dalam hitungan detik. Ia memiliki pengaruh yang besar dan positif.

Jika saja kamu mampu mengubah diam menjadi senyuman, berarti kamu telah mencapai titik puncak kesuksesan.

Pilih Sahabat yang Membantu

Jangan hadapi kesulitanmu kecuali bersama orang-orang yang membantu, dengan cara berpikir yang cerah, wawasan yang cemerlang, dan ucapan yang menyinari ruh dan membangkitkan harapan dihati.

Jangan jadikan kesulitan dan kebingunganmu sebagai topik pembicaraan. Karena cara berpikir negatif teman-teman yang diajak bicara walaupun tujuannya mulia, akan menjadi penghalang antara kamu dan jalan keluar yang melegakan.

Engkau akan susah keluar dari masalah jika yang kau bicarakan hanya tentang kekhawatiran dan kebingunganmu saja.

Bahagiakan Orang Lain, Niscaya Engkau Akan Bahagia

Pengetahuanmu tentang sebab-sebab kebahagiaan yang bersumber dari keimanan kepada Allah akan memberimu hak untuk menuntun orang-orang yang tidak tahu. Gunakan pengetahuan ini untuk menolong mereka dan jangan merasa cukup berempati terhadap musibah yang mereka alami.

Sungguh, seorang ibu yang anaknya terjatuh dari tempat yang tinggi tidak akan meratap dan berteriak, namun ia akan berlari seketika untuk membalut perban di tubuh anaknya yang terluka. Hal ini mengharuskanmu agar jangan menularkan ketakutan kepada orang yang dilanda ketakutan dan jangan menularkan keputusasaan kepada orang yang sedang putus asa. Namun kamu harus mengulurkan tangan kepada mereka dengan uluran yang kuat dan menenteramkan, seraya mengarahkan mereka agar beriman kepada Allah dan selalu kembali kepada-Nya disetiap waktu, sehingga dia menganugerahkan kita dengan nikmat dan pemberian-Nya⁸³.

Akuilah Kelebihan Orang Lain

Ketika ulat sutera sedang memintal, tiba-tiba datanglah seekor laba-laba melakukan hal yang sama. Laba-laba berkata, “Kamu punya kemampuan memintal dan aku juga.” Sang ulat sutera pun menjawab, “Tapi pintalanku untuk pakaian para raja, dan pintalanmu hanya untuk jendela lalat-lalat.” Saat disentuh pun kedua hasil pintalan itu tampak berbeda.

“Ketika air mata jatuh bersimbah di pipi.

Tampaklah perbedaan antara orang yang sungguh-sungguh menangis dengan orang yang berpura-pura menangis.”

Pohon nanas dapat berbuah dalam tiga puluh tahun dan ilalang tampak menjulang tinggi hanya dalam dua minggu. Berkata ilalang kepada pohon nanas tersebut, “Proses yang dapat kamu tempuh selama tiga puluh tahun ternyata dapat aku lakukan hanya dalam waktu dua

minggu.” Kemudian ada yang mengatakan, “Ini adalah pohonku dan itu adalah pohonmu.”

Selanjutnya pohon nanas menjawab, “Tunggu sampai angin musim gugur berhembus.”

Seekor binatang melata berkata kepada manusia, “Kamu berjalan dengan kedua kaki dan aku berjalan dengan kedua kaki.”

Manusia menjawab, “Sebuah guncangan mengembalikan kakimu menjadi empat dan beberapa kali aku terguncang namun kakiku tetap tegak lurus.”

Senyum Kepahitan

Allah berfirman, “*Dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu?*” (QS. **An-Nûr: 22**)

Dan dalam firman-Nya yang lain, “*(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.*” (QS. **Ali ‘Imrân: 134**)

Nikmat memaafkan lebih besar dan lebih mulia daripada nikmat disakiti.

Memaafkan dapat menjadikan seseorang lebih dekat kepada Allah dan lebih dekat kepada manusia lain. Memberi maaf merupakan salah satu pintu besar daripada pintu-pintu kemuliaan. Rasulullah s.a.w bersabda, “*...tidaklah Allah menambahkan kepada hamba-Nya yang memberi pintu maaf kecuali derajat kemuliaan.*” (HR. **Bukhari dan Muslim**)

Abu Hatim berkata, “Kewajiban orang yang berakal adalah membuka hati untuk memaafkan seluruh manusia dan tidak mengharap balasan (saat ia melakukan kebaikan), karena hal ini dapat menepis perbuatan-perbuatan buruk.

Manshur ibn Muhammad al-Khuraizi mengubah sebuah syair,

“Aku akan mewajibkan diri untuk memberi maaf kepada orang yang berbuat dosa. Walaupun ia banyak melakukan kesalahan kepadaku.”

Abu Hatim berkata, “Barang siapa yang menginginkan pahala yang besar, cinta yang berakar, dan reputasi yang baik, maka ia harus dapat menanggung rasa sakit (saat disakiti), Berani menelan pahitnya melawan hawa nafsu dengan cara menyambung tali persahabatan yang terputus, memberi saat ia tidak diberi, sabar saat ia dibodohi, dan memberi maaf saat ia dizhalimi.”

Sebagian Ulama mengubah sebuah syair,

“Sungguh seringkali orang bijak tersenyum saat disakiti.
Padahal hatinya masih terasa panas menyengat.
Sering pula orang penyabar mengeluhkan lidahnya
Karena takut pembicaraannya hanya berupa basa-basi.”

Imam Syafi’i berkata,

“Saat aku memberi maaf dan aku tidak dendam kepada orang yang menyakiti.
Hatiku merasa tenang karena jauh dari resah dan permusuhan.
Aku memberi salam saat melihat orang yang memusuhiiku.
Dengan salam itu aku telah menangkal tindak kejelekan.
Aku tampilkan senyuman kepada orang yang memusuhiiku.
Melambangkan hatiku yang dipenuhi cinta kasih.”

Abu Hatim berkata, “Kesabaran seseorang dalam menanggung pahitnya penganiayaan dan besarnya rasa sakit hati lebih baik dari pada menantang musuh dan beradu mulut saat timbul pertengkaran karena ada di antara ucapan yang lebih keras daripada batu, lebih menusuk daripada jarum dan lebih pahit daripada empedu.”

“Sungguh, terkadang aku mendengar ucapan.
Saat diungkapkan seseorang, “Hatiku tercepah-belah.”
Saat ia metampakkan kejelekan-kejelekanku.

Aku tampak seakan-akan aku bahagia mendengarnya.
Sebenarnya, aku tidak lemah menghadapinya.
Namun kupikir meninggalkan kejelekan dapat memutus kejelekan”⁸⁴

Kesadaran Seorang Pemuda

Seorang pemuda yang telah bertaubat berkata, “Aku telah melewati dua puluh pergantian musim dari usiaku. Aku berada dalam kegelapan yang nyata. Aku bertindak tanpa petunjuk dan penuh kelaliman. Aku tidak merasa dunia ini sebagai makanan. Harta begitu banyak, karib kerabat sangat banyak, Apa yang membuat aku merasa kurang? Hatiku lapar, dadaku sempit, apa yang dapat mengenyangkan rasa laparku? Apa yang dapat meluaskan kesempitanku? hatiku tidak pernah merasa kenyang. Alunan musik tak mampu meluaskan dadaku. Malah sebaliknya, rasa lapar semakin bertambah... rasa sempit semakin bertambah... kerabat dan teman datang silih-berganti. Aku pergi dan pulang kembali, aku banyak bergadang dan minum, aku banyak berpesta pora, dan aku merasa lelah. Rasa laparku terus menerus bertambah, begitupun kesempitanku. Aku merasa diri ini terpenjara diduniaku sendiri. Bumi dengan segala hamparannya tampak begitu sempit. Sering aku berlama-lama duduk merenung, pada akhirnya muncullah jalan keluar.”

“Kini aku merasa tenang. Inilah pisau batinku yang bersinar, tersenyum, dan senang dengan jalan keluar ini. Semua orang terlelap dan sanak-saudara tertidur. Tak ada yang tersisa kecuali detik-demi detik dan aku terjaga di tengah ketenangan itu.

Akan tetapi, aku masih di tengah detik-detik itu. Pisau batinku masih di tangan hendak mendekati hatiku yang mati. Dari ujung keheningan muncul suara melantun dan berseru, “Allahu Akbar, Allahu Akbar,” pisau pun jatuh dari tanganku. Hatiku yang mati bergerak-gerak, seakan-akan bangun. Terjaga... Ada apa dengan hatiku? Apa yang benar-benar terjadi? Adakah suara itu begitu asing? Selama dua puluh tahun aku baru mendengarnya ataukah aku baru sekarang merasakan maknanya?

Kucoba menyatakan keinginan hatiku untuk menjawab suara itu. Kuambil air wudhu, aku mulai menyiramkan air kewajahku yang kotor. Hatiku menjadi damai dan sejuk dengan sejuknya air itu, aku keluar

menuju jalan yang berhadapan dengan arah masjid. Seluruh manusia terlelap dalam keheningan. Tak ada suara gaduh, tak ada suara riuh, aku masuk ke dalam masjid untuk shalat Subuh. Aku berdiri satu barisan bersama manusia. Sekelompok manusia tak pernah tahu latar belakang kehidupan. Wajah-wajah putih yang memancarkan sinar, hati yang bersih penuh kedamaian. Akupun shalat, hatiku damai, dadaku terbuka. Imam masjid membacakan ayat-ayat al-Quran. Aku mendengarkan dengan khushyu detik demi detik, manisnya.... Aku merasakan cucurannya air mata. Aku terisak menangis jujur.

Keluarlah wahai air mata dengan mendidih seperti mendidihnya ketel besar, air mata keluar berlinang, membasahi pipiku, menyirami tanah gersang dalam hatiku yang mati, dan hatiku yang mati menjadi hidup dengan kekuasaannya⁸⁵.

Tuhanku!

“Wahai Zat yang dapat melihat seekor lalat dengan ukuran sayapnya.

Di kegelapan malam yang pekat dan gulita.

Zat yang dapat melihat keringat hatinya didadanya.

Bersama pospor dalam tulangnya yang sangat halus.

Ampunilah hamba yang bertaubat dari segala kezaliman.

Di masa yang lalu yang tidak pernah ada bandingnya.”

Kesenangan (kenikmatan) Apa yang Hendak Engkau Cari?

Kawanku tercinta, “Sesungguhnya manusia memiliki perbedaan dalam memandang kesenangan dan cara mencarinya. Kesenangan setiap orang berbeda sesuai dengan tingkatannya, cita-cita, dan kemuliaan jiwanya.”

Manusia yang paling mulia jiwanya adalah yang paling tinggi cita-citanya dan paling luhur derajatnya. Kesenangannya terletak pada *makrifat* kepada Allah, mencintai-Nya, merindukan pertemuan dengan-Nya, dan selalu ingin dekat dengan-Nya dengan penuh cinta dan keridhaan.

Pada tingkatan yang lebih rendah dari itu terdapat golongan manusia yang tak terhitung jumlahnya hingga berujung pada manusia

yang kesenangannya menikmati hal-hal yang paling menjijikkan, yaitu kekotoran dan kekejian pada seluruh ucapan, perbuatan, dan kesehariannya.

Bila kelompok manusia seperti ini disodorkan kesenangan yang dirasakan oleh kelompok pertama, niscaya hatinya tidak akan menerima, jiwanya tidak akan berpaling bahkan mungkin jiwanya merasakan sakit.

Begitupun kelompok pertama, jika disodorkan kesenangan yang dirasakan oleh kelompok manusia tadi, niscaya hatinya tidak dapat menerima, tak mungkin berpaling, dan akan lari menjauhinya.

Manusia yang paling sempurna kebahagiaannya adalah manusia yang bisa menyatukan antara kesenangan hati dan jiwa dengan kesenangan badan. Ia menikmati kesenangan yang dibolehkan oleh agama sekaligus tidak mengurangi kesenangan urusan akhirat. Ia tidak memutus indahnya *makrifat* kepada Allah, mencintai dan merindukannya.

Manusia seperti ini tergolong orang yang difirmankan Allah, *"Katakanlah, 'Siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah yang telah dikeluarkan-Nya untuk hamba-hamba-Nya dan (siapa pulakah yang mengharamkan) rezeki yang baik?' Katakanlah, 'Semuanya itu (disediakan) bagi orang-orang yang beriman dalam kehidupan dunia, khusus (untuk mereka saja) di hari kiamat'."* (QS. Al-A'râf: 32)

Manusia yang paling rendah kesenangannya adalah manusia yang menikmati kesenangan-kesenangan itu dengan membuat jurang pemisah antara kesenangan dunia dengan kesenangan akhirat.

Manusia seperti ini tergolong orang-orang yang difirmankan oleh Allah di hari diberikan kelecatan (hari akhirat), *"Kamu telah menghabiskan rezekimu yang baik dalam kehidupan duniawimu (saja) dan kamu telah bersenang-senang dengannya."* (QS. Al-Ahqâf: 20)

Kelompok pertama menikmati kebahagiaan-kebahagiaan, kelompok kedua juga menikmati kebahagiaan. Namun mereka berbeda pada cara menikmatinya. Kelompok pertama menikmati kesenangan itu sesuai dengan jalan yang diizinkan Allah, yang di perbolehkan oleh agama. Mereka menyatukan antara kebahagiaan dunia dengan kebahagiaan akhirat.

Sementara kelompok kedua menikmati kebahagiaan dengan jalan memperturutkan hawa nafsu dan keinginannya, tanpa mempedulikan apakah hal itu diperbolehkan oleh agama atau tidak. Maka terputuslah kesenangan duniawi dan luputlah kesenangan ukhrawi darinya. Mereka tidak merasakan kenikmatan duniawi yang langgeng, mereka juga tidak mampu meraih kesenangan ukhrawi.

Siapa mencintai kebahagiaan secara langgeng dan merindukan kehidupan yang baik, maka jadikanlah kesenangan duniawi sebagai sarana untuk menempuh kebahagiaan ukhrawi. Caranya, dengan memohon kepada Allah supaya hatinya dikosongkan dari urusan-urusan duniawi semata-mata menginginkan ridha Allah dan menyembah kepada-Nya. Dengan demikian, ia menikmati kesenangan itu dengan selalu memanjatkan pertolongan Ilahi dan kekuatan-Nya, bukan semata-mata terdorong oleh syahwat dan hawa nafsu⁸⁶.

Wahai saudaraku, “Jadilah engkau golongan pertama yang selalu mencari kebahagiaan tertinggi yaitu kebahagiaan ilmu, makrifat dan kebahagiaan mencintai dan dicintai oleh Allah Yang Maha Gagah dan Maha Perkasa. Namun jangan lupakan kesenanganmu didunia, maka jadikanlah kesenangan yang telah Allah berikan kepadamu sebagai sarana unruk taat kepada-Nya, sekaligus tangga untuk mencapai keridhaan-Nya.

Tanyakan dan Praktekkan

Sebagian orang saleh berkata, “Andaikan para raja dan anak raja mengetahui kesenangan dan kenikmatan yang kami rasakan, niscaya mereka akan menebas kami dengan pedang.”

Kesenangan apakah itu?

Kenikmatan apakah itu?

Orang-orang yang saleh tak memiliki uang yang dapat menutupi rasa laparnya, mereka tidak mempunyai rumah, tempat berteduh atau keledai sebagai kendaraan. Malah tak punya pakaian selain yang ia kenakan... kendatipun demikian, anehnya mereka sering menceritakan kebahagiaan dan kenikmatan yang mereka rasakan.

Ya...! Inilah sumber kebahagiaan dan kenikmatan. Mereka bahagia karena perasaan ridha, bahagia karena ketaatan, bahagia karena dekat dengan Allah, bahagia karena mencapai makrifat, bahagia karena ikhlas dan sungguh-sungguh dalam beribadah, dan bahagia karena keteduhan dan kedamaian.

Bukankan semua itu adalah kebahagiaan terbesar yang tak dimiliki kebanyakan orang?

Di mana letak kebahagiaan harta, bila pemiliknya tidak merasakan ketentraman, keteduhan, dan kedamaian?

Di mana letak kebahagiaan pada emas dan perak bila pemiliknya selalu dihinggapi perasaan takut kehilangan dan hasrat yang besar untuk mengumpulkan lebih banyak lagi?

Salah seorang laki-laki soleh berkata, "Penduduk dunia yang miskin akan keluar dari dunia dengan tidak pernah mencicipi kenikmatan dan kesenangan duniawi."

Seseorang bertanya, "Apa kenikmatan duniawi yang paling tinggi?"

Ia menjawab, "Cinta kepada Allah, makrifat, dan mengingat-Nya."

Yang lain menjawab, "Waktu akan menuntun hati menari gembira."

Yang lain menyahut, "Waktu akan membawaku untuk berkata, 'Seandainya penghuni surga seperti ini, selalu ingat dan berzikir kepada Allah, mereka pasti merasakan kehidupan yang bahagia'."

Catatan Kaki

- 1 Lihat kitab “*Tuhfat al-Maudûd*” karya Ibnu al-Qayyim, hal. 120.
- 2 *Tasliat ahl al-Mashâ’ib*, hal. 215.
- 3 *Shaid al-Khâthir*, hal. 133—134.
- 4 *Tasliyat Ahl al-Mashâ’ib*, hal. 237—238.
- 5 *Jâmi‘ al-‘Ulûm wa al-Hikam*, hal. 196-197.
- 6 *Al-Farah ba‘da asy-Syiddah*, at-Tanukhi, juz 2 hal. 387.
- 7 *Al-Qalaq, Afat al-‘Ashr*, penerbit: Dar al-Wathan li al-Nasyr.
- 8 *Al-Jawab al-Kafi*, hal. 216-220
- 9 *Dalîluka ilâ as-Sa‘âdah al-Nafsiyyah*, hal. 5-8.
- 10 *Al-Wâbil al-Shayyib*, hal. 5-8.
- 11 *Tsalâtsûna Sababan li as-Sa‘âdah*, Syeikh ‘Aidh al-Qarni, hal. 5-6.
- 12 *Kaifa Nanjahu fî Ta’dîli Sulûkinâ*, hal. 41-45).
- 13 *Ash-Shu‘ûd ilâ Qimmat al-Najâh*, hal. 56-62.
- 14 Dikutip secara ringkas dari “*100 Fikratin li al-Hushûl ‘alâ as-Sa‘âdah*”, hal. 50.
- 15 *Tanzhîm wa Tafîl adz-Dzât*, hal. 51-52
- 16 *Tafsîr al-Qur‘ân al-‘Azhîm*, Ibnu Katsir, juz 1, hal. 533).
- 17 *Shahîh al-Wâbil al-Shayyib*, hal. 91-95.
- 18 *Al-Îmân wa al-Hayât*, hal. 72-73.
- 19 *Al-Iman wa al-Hayat*, hal. 117-118.
- 20 *Tsalâtsûna Sababan li as-Sa‘âdah*, hal. 7-8.
- 21 *Thariq al-Sa‘âdah*, hal. 51.

- ²² *Al-Mustathraf*, juz 1, hal. 187-188.
- ²³ *Miftâh Dâr al-Sa'âdah*, Ibnu Qayyim.
- ²⁴ Ibnu Manzhur mengatakan: “Barangkali kata “*misk*” disebut rusa, karena ia berasal dari rusa.
- ²⁵ *Mîzan al-'Amal*, al-Ghazali, hal. 136.
- ²⁶ Dikuitp secara ringkas dari buku *al-Khiththat al-Barrâqah lidzî al-Nafs al-Tawwâqah*, hal. 155-160.
- ²⁷ *Raudhat al-'Uqala*, hal. 217.
- ²⁸ *Nur al-Iqtibas*, hal. 111-112.
- ²⁹ *Al-Faraj ba'da asy-Syiddah*, Ibnu Abi ad-Dunya, hal. 63-64.
- ³⁰ *Tsalâtsûna Darsan li as-Sa'âdah*, hal. 9-21.
- ³¹ *Hilyat al-Auliyâ'*, juz 1, hal. 79-80.
- ³² *Shinâ'at an-Najâh*, hal. 40-41.
- ³³ *Karâmât al-Auliyâ'*, Al-Alka'i, dalam *al-Qishshah fi Syarh Ushul Itiqad Ahl as-Sunnah*, juz 9, hal. 207-208.
- ³⁴ *Risâlah Ibnu al-Qayyim ilâ Ahadi Ikhwânihi*, Ibnu al-Qayyim, hal. 33-34.
- ³⁵ Dikutip dengan singkat dari buku *Jâmi' al-'Ulûm wa al-Hikam*, juz 2, hal. 308-310
- ³⁶ *Al-Fawâ'id*, hal. 145-146.
- ³⁷ *Ats-Tsiqât*, Ibnu Hiban, juz 5, hal. 3-5.
- ³⁸ Dikutip dengan sigkat dari buku *An-Najâh bilâ Tawattur*, hal. 28-35.
- ³⁹ *Tsalâtsûna Sababan li as-Sa'âdah*, hal. 13-14.
- ⁴⁰ *Dalîluka ilâ as-Sa'âdah an-Nafsiyyah*, hal. 9-17.
- ⁴¹ Ungkapan ini dari hadits yang sampai langsung (marfu') kepada Nabi saw
- ⁴² Dua pipi di sini artinya teman dan sahabat.
- ⁴³ Dikutip dengan singkat dari buku *Al-Washâyâ al-Khâlidah li al-Ajyâl ash-Shâ'idah*, hal. 117-122.
- ⁴⁴ *Tsalâtsûna Sababan li as-Sa'âdah*, hal. 21-22.
- ⁴⁵ *Nûr al-Iqtibâs*, hal. 119-120.
- ⁴⁶ *Miftâh Dâr as-Sa'âdah*, juz 1, hal. 301.

- 47 *Shaidu al-Khâthir*, hal. 486-489.
- 48 Dikutip dengan singkat dari buku *Shurâ' ma'a asy-Syahwât*, asy-Syeikh Muhammad al-Munjid, hal. 76-78..
- 49 Dikutip dengan singkat dari Silsilah Psikologi tentang “*Taghallab`alâ al-Qalaq`*”, hal. 10, 11, 22-27.
- 50 *Tsalâtsûna Sababan li as-Sa'âdah*, hal. 23-24.
- 51 *Ats-Tsabât `inda al-Mamât*, hal. 29-30.
- 52 *Tasliyat Ahl al-Mashâ'ib*, hal. 30.
- 53 *Al-Fawâ'id*, hal. 225-226.
- 54 Lihat buku *Sabîluka li as-Sa'âdah*, karya Asyraf Hamisah, hal. 225-226. dan buku *Washâyâ Thabîb*, karya dr. Hisan Syamsi Basya, hal. 102-105.
- 55 *Tsalâtsûna Sababan li as-Sa'âdah*, hal. 47-48.
- 56 *Tanbîh al-Ghâfilîn*, hal. 194.
- 57 *Al-Mughni `an Majâlis as-Sû'*, juz 3, hal. 240-241.
- 58 Dikutip dari: *Syabakat Qishshat al-Islâmiyyah: Mausû'ât al-Qishhash al-Wâqi'iyah*.
- 59 *Dalîluka ilâ as-Sa'âdah an-Nafsiyyah*, hal. 31-42.
- 60 *Mawârid azh-Zham`ân fî Mahabbat ar-Rahmân*, hal. 118.
- 61 Dikutip dari *Al-Khabr fî al-Istî'âb*, Ibnu Abdil Bar, juz 1, hal. 548.
- 62 *An-Nazhrât*, al- Minafluthi, hal. 62-63.
- 63 *Kitâb at-Tawwâbîn*, Ibnu Quddamah, hal. 226.
- 64 Dikutip dengan singkat dari “*Ad-Du`â*”, Muhammad ibn Ibrahim al-Hamd, hal. 16-25.
- 65 *Shaid al-Khâthir*, hal. 394-395.
- 66 *Al-Muhktâr min Fawâ'id an-Nuqûl wa al-Akhhâr*, juz 1, hal. 74-76.
- 67 *Rihlatî ila al-Islâm*, Syeikh Isa, hal. 63-64.
- 68 *Tsalâtsûna Sababan li as-Sa'âdah*, hal. 41-42.
- 69 *At-Thâriq al-hukmiyyah*, hal 40-41.
- 70 *Al-Qur`an mu'jizat amaniyyah*, hal 35-36, ringkasan.
- 71 *Zâd al-ma'âd*, juz 4, hal 235.

- ⁷² Lihat *Salwah al-hazîn wa lazzah as-salîn*, hal 23-24.
- ⁷³ Lihat *al-'Awâ`iq*, hal 129-131.
- ⁷⁴ *Syurbah dajjaj li hayat al-murâhiqîn*, hal 224-225.
- ⁷⁵ *As-Sihhah wa al-wiqâyah*, dr Nabîh al-Ghabrah, hal 48-52 dengan ringkas.
- ⁷⁶ Op.cit, hal 52-57.
- ⁷⁷ Kitab *al-Farju ba'da as-Syiddah*, juz 1 hal 198-201.
- ⁷⁸ Kitab *Taghallub ala al-Qalaqi*, hal 49-50.
- ⁷⁹ Kitab *Tsalâtsûn sababan li as-sa'âdah*, hal 56-57.
- ⁸⁰ Lihat *al-'Aidûn ilallah*, Abdurrahman as-Sanjari, hal 54-55.
- ⁸¹ *Raudhah al-muhibbîn*, hal 119.
- ⁸² *Miftah Dâr as-sa'âdah*.
- ⁸³ Lihat kitab *Dalîluka ila as-Sa'âdah*, hal 42-52.
- ⁸⁴ *Salwah al-hazîn*, hal 35-37.
- ⁸⁵ *Thâriq li as-Sa'âdah*, hal 46-47.
- ⁸⁶ *Al-fawâ'id*, hal 219-220.