



رئاسة الشؤون الدينية  
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

Indonesia

إندونيسي

الوسائلُ المفيدةُ للحياة السعيدة

# PETUNJUK PRAKTIS HIDUP BAHAGIA



Penulis  
Syekh Abdurrahmān bin Nāṣir As-Sa'diy  
*rahimahullāh*

ح) جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات ، ١٤٤٥ هـ

جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات  
الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - إندونيسيا. / جمعية خدمة  
المحتوى الإسلامي باللغات - ط ١. - الرياض ، ١٤٤٥ هـ  
٣٤ ص ؛ ..سم

رقم الإيداع: ١٤٤٥/٢٤٢١٣  
ردمك: ٧-١٢-٨٤٥٢-٦٠٣-٩٧٨

الْوَسَائِلُ الْمُنْفِئَةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

# PETUNJUK PRAKTIS HIDUP BAHAGIA

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنِ نَاصِرِ السَّعْدِيِّ

رَحِمَهُ اللَّهُ

Penulis

Syekh Abdurrahmān bin Nāṣir As-Sa'diy  
*rahimahullāh*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Mukadimah

Segala puji bagi Allah, Pemilik seluruh pujian. Aku bersaksi bahwa tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah semata, tidak ada sekutu bagi-Nya; dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan rasul-Nya. Semoga Allah melimpahkan selawat serta salam kepada beliau, keluarganya, dan para sahabatnya.

Ketenangan hati, ketenteramannya, dan kebahagiaannya serta hilangnya rasa sedih dan gelisah adalah harapan setiap orang. Dengan itu kehidupan yang baik akan tercapai, serta kebahagiaan dan kegembiraan akan terwujud. Hal itu memiliki sebab-sebab yang bersifat religius, alami, dan praktis. Namun, sebab-sebab itu seluruhnya tidak akan dapat dicapai kecuali pada orang-orang beriman.

Adapun selain mereka, walaupun sebagian sisi dan sebab dapat mereka raih, dan para pemikir mereka menguras pikirannya untuk meraihnya, tetap saja mereka kehilangan banyak sisi yang lebih bermanfaat dan lebih baik, di dunia ini maupun kehidupan berikutnya.

Namun, dalam risalah ini, saya akan menyebutkan beberapa sebab yang muncul di benak saya untuk meraih harapan itu, yang dicari

oleh setiap orang.

Sebagian orang ada yang mendapatkan banyak di antara sebab-sebab tersebut, sehingga ia pun hidup bahagia serta menjalani kehidupan yang baik. Di antara mereka ada yang gagal di semuanya sehingga menjalani kehidupan yang sengsara. Di antara mereka ada juga yang setengah-setengah, sesuai dengan taufik yang Allah berikan kepadanya. Sungguh, Allah Maha Pemberi taufik, yang dimintai pertolongan dalam segala kebaikan dan menolak segala keburukan.

## Bab: Iman dan Amal Saleh

Sebab paling utama dan paling mendasar dalam masalah ini adalah beriman kepada Allah dan beramal saleh.

Allah Ta'ala berfirman,

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

*"Siapa yang amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang telah mereka kerjakan." (QS. An-Nahl: 97)*

Allah Ta'ala mengabarkan dan menjanjikan kehidupan yang baik di dunia ini serta balasan kebaikan di dunia dan akhirat bagi siapa saja yang menggabungkan antara iman dan amal saleh.

Sebabnya jelas, karena orang-orang yang beriman kepada Allah Ta'ala dengan iman yang benar dan melakukan amal saleh yang dapat memperbaiki hati, akhlak, dunia dan akhirat, mereka memiliki pijakan dan landasan untuk menyikapi dan menghadapi semua yang datang kepada mereka, baik yang berbentuk penyebab kebahagiaan dan kesenangan, atau penyebab kegelisahan dan kesedihan.

Mereka menyikapi hal-hal yang dicintai dan

disenangi dengan menerimanya, mensyukurinya, serta menggunakannya pada tempat yang berguna. Ketika mereka menggunakannya seperti itu, hal tersebut akan melahirkan perasaan gembira, keinginan untuk mendapatkan kelanggengan dan keberkahannya, serta harapan meraih pahala sebagai orang yang bersyukur. Semua itu merupakan perkara agung yang nilai dan berkahnya melebihi kebaikan itu sendiri sekaligus merupakan buahnya.

Mereka menghadapi ujian, kesulitan, kesedihan, dan kegelisahan dengan cara melawan apa yang mampu mereka lawan, meredam apa yang mampu mereka redam, serta bersabar terhadap apa yang tak mungkin mereka hindari. Dengan demikian, dari balik kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi ketika melakukan perlawanan yang berguna, pengalaman dan kekuatan, serta kesabaran dan berharap pahala, mereka mendapatkan hal-hal besar yang dengannya kesulitan jadi sirna, lalu digantikan dengan kebahagiaan dan harapan yang baik, serta keinginan akan karunia Allah dan ganjaran-Nya. Sebagaimana hal itu digambarkan Rasulullah ﷺ dalam hadis yang sahih, beliau bersabda,

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

*"Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin itu, karena semua urusan yang ia alami, baik. Jika mendapatkan kesenangan ia bersyukur, hal itu lebih baik baginya, dan jika mengalami kesulitan ia bersabar, hal itu lebih baik baginya. Hal seperti itu tidak terdapat kecuali pada diri seorang mukmin."*  
(HR. Muslim)

Dalam hadis tersebut, Rasulullah ﷺ menjelaskan bahwa keuntungan, kebaikan, dan buah amal seorang mukmin akan berlipat ganda untuk setiap kesenangan dan kesusahan yang dialaminya. Karena itu, Anda akan mendapatkan dua orang yang mengalami kejadian yang sama, baik berupa kebaikan ataupun keburukan, terlihat perbedaan sikap di antara keduanya sangat kentara dalam menyikapinya. Hal tersebut terjadi karena perbedaan tingkat iman dan amal saleh mereka.

Orang pertama yang memiliki dua kriteria itu akan menyikapi kebaikan dan keburukan sebagaimana yang telah kita sebutkan, yaitu dalam bentuk syukur dan sabar berikut segala turunannya, sehingga lahir dalam dirinya perasaan bahagia dan senang, hilangnya rasa gundah gulana, kegelisahan, kesempitan di dada dan kesengsaraan dalam hidup, semuanya berganti dengan kehidupan bahagia di dunia ini.

Sementara yang lain menerima kesenangan dengan sombong dan melampaui batas. Akhlaiknya menyimpang sehingga dia menerimanya bagaikan

hewan rakus yang kelaparan. Namun demikian hatinya tetap tidak tenang, bahkan gelisah dari berbagai sisi. Di satu sisi dia ketakutan akan hilangnya sesuatu yang dicintainya, dan banyaknya pertikaian yang biasanya lahir dari hal tersebut. Di sisi lain, jiwanya yang tak pernah puas, bahkan menginginkan hal-hal lainnya yang mungkin dapat dia raih ataupun tidak. Walaupun seandainya dapat diraihinya, itu pun akan mengakibatkan kegelisahan dari berbagai sisi yang telah disebutkan tadi.

Sebaliknya, ia menyikapi kesulitan dengan kegelisahan, kepanikan, ketakutan, dan tidak tenang. Jika demikian halnya, maka jangan tanya lagi betapa sempit hidupnya, banyak pikiran dan tegang, ketakutan yang dapat mengakibatkan kondisi lebih buruk dan lebih parah lagi, disebabkan karena ia tidak mengharap pahala dari Allah, dan tidak pula memiliki kesabaran yang dapat menghiburnya dan meringankan penderitaannya.

Semua itu dapat disaksikan lewat pengalaman. Satu contoh, jika Anda merenungkan dan mengaitkannya dengan realitas yang ada, Anda akan mendapati perbedaan yang sangat besar antara seorang mukmin yang mengamalkan tuntutan keimanannya dan orang yang tidak seperti itu. Sebab, agama sangat mendorong manusia agar memiliki sifat *qanā'ah* (rela menerima) terhadap rezeki yang Allah berikan,

serta berbagai macam kebaikan dan karunia yang Dia diberikan kepada hamba-hamba-Nya.

Seorang mukmin, ketika diuji dengan suatu penyakit, kemiskinan, atau cobaan lainnya yang bisa menimpa siapa saja, dengan keimanannya dan sikap *qanā'ah* serta rida dengan pemberian Allah kepadanya, hatinya menjadi tetap tenang. Hatinya tidak menuntut sesuatu yang tidak ditakdirkan untuknya. Ia selalu melihat orang di bawahnya (yang lebih menderita), dan tidak melihat orang di atasnya (yang lebih senang). Bahkan, kebahagiaan, kegembiraan dan ketenangannya bisa jadi melebihi orang yang memiliki semua kenikmatan dunia namun tidak memiliki sifat *qanā'ah*.

Sebagaimana Anda akan dapati orang yang tidak menjalankan nilai-nilai keimanan, manakala ia mendapatkan sedikit cobaan seperti kemiskinan atau kehilangan sebagian kenikmatan dunia, ia sangat putus asa dan menderita

Contoh lainnya, ketika muncul sebab-sebab ketakutan dan seseorang dihinggapi hal-hal yang menggangukannya, Anda akan menjumpai orang yang memiliki iman yang benar tetap teguh hatinya, tenang jiwanya, dan mampu mengendalikan serta menyelesaikan masalah yang menyimpannya dengan keluasan pikiran, perkataan, dan perbuatannya. Dia telah menyiapkan diri untuk menghadapi kesulitan tersebut. Sikap semacam ini yang akan membuat seseorang tenang dan hatinya kuat.

Sebaliknya, Anda akan mendapati orang yang tidak memiliki keimanan mengalami kondisi sebaliknya. Ketika terjadi hal-hal yang mendatangkan rasa takut maka hatinya gelisah, sarafnya tegang, pikirannya kacau-balau, serta hatinya dipenuhi ketakutan dan kegelisahan. Dalam dirinya terkumpul ketakutan luar-dalam yang sulit untuk diungkapkan. Orang seperti ini, jika tidak pernah mendapatkan latihan yang banyak dalam mengatasi permasalahan berdasarkan sebab-sebab alami, maka kekuatan dan kejiwaannya akan runtuh, karena ketiadaan iman yang mengarahkannya kepada kesabaran, khususnya dalam kondisi sulit dan situasi penuh kesedihan dan kecemasan.

Orang baik maupun orang jahat, orang beriman maupun orang kafir, memiliki kesempatan yang sama dalam mewujudkan keberanian dan naluri yang dapat meredam dan meringankan rasa takut. Akan tetapi, orang beriman memiliki kelebihan berupa kekuatan iman, kesabaran, tawakal dan bersandar kepada Allah, serta mengharapkan pahala dari-Nya. Semua itu akan menambah keberaniannya, meringankan beban ketakutannya, dan memudahkannya untuk menghadapi musibah. Sebagaimana Allah Ta'ala berfirman,

﴿إِنْ تَصُوتُوا تَأْمُونُ فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ ۖ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾

*"Jika kamu menderita kesakitan, maka ketahuilah mereka pun menderita kesakitan (pula), sebagaimana kamu rasakan, sedang kamu masih dapat mengharapkan dari Allah apa yang tidak dapat mereka harapkan." (QS. An-Nisā': 104)*

Mereka juga akan mendapatkan pertolongan dan bantuan khusus dari Allah yang dapat menghilangkan ketakutan. Allah Ta'ala berfirman,

*﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾*

*"Dan bersabarlah, sungguh, Allah beserta orang-orang sabar." (QS. Al-Anfāl: 46)*

### **[Berbuat Baik kepada Sesama Makhluk Melalui Perkataan Maupun Perbuatan]**

Di antara sebab yang dapat mengusir perasaan sedih, gundah, dan gelisah adalah berbuat baik kepada sesama makhluk dengan ucapan, perbuatan, dan berbagai bentuk kebajikan. Dengan kebaikan tersebut, Allah akan menghilangkan kesusahan, baik dari orang beriman ataupun orang kafir, sesuai kadar kebajikannya. Akan tetapi, orang beriman memiliki bagian yang lebih sempurna, serta memiliki keistimewaan karena perbuatan baiknya bersumber dari keikhlasan dan harapan mendapatkan pahala dari Allah.

Allah memudahkan baginya untuk banyak berbuat kebaikan karena ada kebaikan yang ingin ia raih, dan Allah selamatkan ia dari keburukan dengan

keikhlasan dan harapannya akan pahala dari-Nya. Allah Ta'ala berfirman,

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ  
النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾﴾

*"Tidak ada kebaikan dari banyak pembicaraan rahasia mereka, kecuali pembicaraan rahasia dari orang yang menyuruh (orang) bersedekah, atau berbuat kebaikan, atau mengadakan perdamaian di antara manusia. Barang siapa berbuat demikian karena mencari keridaan Allah, maka kelak Kami akan memberinya pahala yang besar." (QS. An-Nisā` : 114)*

Allah Ta'ala mengabarkan bahwa perkara ini semuanya adalah kebaikan bagi orang yang mengerjakannya, dan kebaikan selalu mendatangkan kebaikan berikutnya dan menolak keburukan. Selain itu, bahwa seorang mukmin yang berharap pahala dari Allah akan diberikan pahala yang besar oleh Allah. Di antara bentuk pahala besar tersebut adalah hilangnya kesedihan, kegelisahan, kesulitan, dan lain sebagainya.

## **Bab: Menyibukkan Diri dengan Pekerjaan atau Ilmu yang Bermanfaat**

Di antara sebab untuk mengusir kegelisahan yang timbul dari ketegangan saraf dan kegelisahan hati akibat sebagian urusan yang mengganguya adalah menyibukkan diri dengan pekerjaan atau ilmu yang bermanfaat. Kesibukan tersebut akan mengalihkan hati dari memikirkan apa yang selama ini membuatnya gelisah. Bahkan, bisa jadi dengan sebab itu ia melupakan sebab-sebab yang telah membuatnya gelisah dan sedih, sehingga jiwanya menjadi tenang dan semangatnya bertambah.

Sebab ini berlaku pada seorang mukmin dan lainnya. Akan tetapi, seorang mukmin memiliki kelebihan dengan keikhlasan dan harapannya akan pahala dari kesibukannya mempelajari ilmu atau mengajarkannya, ataupun kesibukannya mengerjakan kebaikan. Jika kesibukan tersebut berupa ibadah maka ia merupakan ibadah, dan jika merupakan kesibukan atau kebiasaan duniawi maka dia mengiringinya dengan niat baik dan meniatkannya untuk membantunya dalam beribadah kepada Allah. Hal tersebut sangat efektif dalam mengusir kegelisahan dan kesedihan.

Betapa banyak orang yang dirundung duka dan gelisah, sehingga ia ditimpa berbagai macam penyakit, ternyata obat terbaiknya adalah melupakan apa yang selama ini mengganguya

dan membuatnya gelisah serta menyibukkan diri dengan yang penting untuk dirinya.

Sebaiknya kesibukan yang dilakukan adalah sesuatu yang disenangi dan diminati oleh jiwa, karena hal itu yang lebih membantu untuk mendatangkan manfaat yang dia inginkan. *Wallāhu a'lam.*

### **[Memusatkan seluruh pikiran pada pekerjaan yang sedang dikerjakan hari ini]**

Di antara cara mengusir kesedihan dan kecemasan adalah memusatkan seluruh pikiran pada pekerjaan yang sedang dikerjakan hari ini, tanpa terbebani dengan pikiran masa depan maupun kesedihan terhadap waktu yang telah berlalu. Oleh karena itu, Nabi ﷺ berhindar dari *Al-Hamm* (kecemasan) dan *Al-Hazan* (kesedihan), sebagaimana tertera dalam hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim.

Tidak ada lagi gunanya bersedih terhadap perkara yang telah berlalu, yang tidak mungkin dikembalikan dan diperbaiki, sedangkan kecemasan yang timbul akibat rasa khawatir terhadap sesuatu yang akan datang kadang kala dapat mendatangkan mudarat.

Maka sebaiknya seseorang menjadi manusia hari ini, mengumpulkan semua tenaga dan usaha kerasnya dalam memperbaiki hari dan waktunya saat ini. Mengumpulkan pikiran pada perkara hari

ini dapat hanya membantu menyempurnakan pekerjaan, tetapi juga dapat menjadi penawar kecemasan dan kesedihan.

Nabi ﷺ, ketika beliau berdoa dengan suatu doa atau mengarahkan umatnya kepada suatu doa, di samping memohon pertolongan kepada Allah dan mengharap karunia dari Allah Ta'ala, beliau juga menganjurkan untuk berjuang dan bersungguh-sungguh memastikan terpenuhinya apa yang menjadi sebab terkabulnya doa tersebut. Demikian juga meninggalkan semua yang dapat menjadi sebab tertolaknya doa. Sebab, doa itu bergandengan dengan perbuatan.

Seorang hamba harus bersungguh-sungguh mewujudkan apa yang bermanfaat baginya dalam urusan agama dan dunia, berdoa kepada Rabb-nya agar diberi kesuksesan pada apa yang diinginkannya, serta memohon pertolongan-Nya agar mewujudkannya. Sebagaimana sabda beliau ﷺ,

«اِحْرَضْ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ:  
لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ  
تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ»

*"Bersungguh-sungguhlah meraih apa yang bermanfaat untukmu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan jangan menyerah. Jika engkau ditimpa sesuatu, jangan katakan, 'Seandainya saya kerjakan ini niscaya akan jadi begini dan begitu'. Tetapi*

*katakan, 'Ini adalah takdir Allah. Apa yang Dia kehendaki, akan Dia perbuat.' Karena (kata-kata) "seandainya" akan membuka peluang tipu daya setan." (HR. Muslim)*

Dalam hadis di atas, beliau ﷺ menggabungkan antara perintah untuk bersungguh-sungguh mewujudkan hal-hal bermanfaat dalam setiap keadaan, perintah memohon pertolongan kepada Allah, serta larangan mengikuti kelemahan yang merupakan kemalasan yang merugikan, dengan perintah menerima perkara-perkara yang telah berlalu dan telah terjadi dengan penuh keimanan terhadap ketetapan Allah dan takdir-Nya.

Beliau membagi urusan menjadi dua macam:

- Pertama: Perkara yang mampu diusahakan oleh seorang hamba, baik mengusahakan seluruhnya atau mengusahakan sebagiannya, maupun untuk menghilangkan seluruhnya atau meringankannya. Dalam hal ini, seorang hamba harus mengerahkan kemampuannya untuk mendapatkannya dan memohon pertolongan dari Tuhannya.
- Kedua: Perkara di luar kemampuannya. Dalam hal ini, seorang hamba harus tenang, bersikap rida dan menerima. Tidak diragukan lagi bahwa berpedoman dengan kaidah ini merupakan penyebab datangnya ketenangan dan hilangnya rasa sedih dan gelisah.

## Bab: Memperbanyak Zikir kepada Allah

Di antara penyebab utama kelapangan dada dan ketenteraman hati adalah memperbanyak zikir kepada Allah. Pengaruh zikir sangat menakjubkan dalam mendatangkan kelapangan dada dan ketenteraman hati, menghilangkan rasa gelisah dan gundah. Allah Ta'ala berfirman,

{...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

*"Ingatlah, hanya dengan berzikir kepada Allah hati menjadi tenteram."* (QS. Ar-Ra'd: 28)

Maka, zikir memiliki pengaruh besar dalam meraih tujuan ini, disebabkan karena keistimewaannya, maupun karena pahala dan ganjarannya yang diharapkan oleh hamba.

### [Menyebutkan Nikmat-Nikmat Allah, Baik yang Lahir maupun yang Batin]

Begitu pula menceritakan nikmat-nikmat Allah yang tampak ataupun yang tersembunyi. Mengenal nikmat Allah dan selalu menyebutnya merupakan salah satu faktor yang dapat mengusir keresahan dan kesedihan, dan mendorong seorang hamba untuk bersyukur yang merupakan derajat paling tinggi, walaupun hamba tersebut sedang ditimpa kemiskinan, sakit dan berbagai musibah lainnya. Karena jika dia dibandingkan antara nikmat Allah kepadanya -yang tidak terhitung jumlahnya-

dengan kesulitan yang menyimpannya, niscaya kesulitan tersebut tidak seberapa jika dibandingkan dengan nikmat-Nya.

Justru ketika Allah menimpakan kesulitan dan musibah kepada seorang hamba, lalu ia menghadapinya dengan sabar, rida, dan berserah diri, maka tekanannya akan berkurang dan bebannya menjadi lebih ringan. Harapan akan pahala dan ganjaran dari Allah, serta niat beribadah dengan menjalankan kesabaran dan keridaan, dapat mengubah sesuatu yang pahit menjadi manis. Hingga akhirnya, manisnya pahala yang dinantikan membuatnya lupa akan pahitnya kesabaran yang dijalaninya.

### **[Melihat Orang yang di Bawah Kita]**

Di antara perkara yang sangat bermanfaat dalam hal ini ialah menerapkan apa yang sudah pernah diarahkan oleh Nabi ﷺ dalam sebuah hadis yang sahih. Beliau bersabda,

«انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم»

*“Lihatlah kepada orang yang berada di bawah kalian dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian. Sebab, hal itu lebih layak agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah yang telah diberikan kepada kalian.”* (HR. Bukhari)

Ketika seorang hamba menjadikan sudut pandang yang agung ini sebagai pedoman dalam hidupnya, ia akan melihat dirinya jauh lebih beruntung di atas banyak orang dalam hal kesehatan dan segala yang berkaitan dengannya, atau dalam hal rezeki dan segala turunannya, bagaimana pun keadaannya. Dengan demikian, kegelisahan, kegundahan dan keresahannya akan sirna, sementara kegembiraan dan syukurnya terhadap nikmat-nikmat Allah yang tidak diperoleh oleh orang-orang yang berada di bawahnya semakin bertambah.

Setiap kali seorang hamba memperhatikan nikmat-nikmat Allah, baik yang tampak ataupun yang tersembunyi, baik dalam urusan agama maupun dunia, maka ia akan menyadari bahwa Tuhannya telah memberinya kebaikan yang banyak dan menjauhkannya dari keburukan yang beraneka ragam. Tidak diragukan lagi, bahwa hal semacam ini akan mengusir kegundahan dan keresahan serta mendatangkan kebahagiaan dan kegembiraan.

## **Bab: Berupaya Menyingkirkan Faktor-Faktor yang Mendatangkan Kegelisahan, dan Mengusahakan Faktor-Faktor yang Akan Mendatangkan Kebahagiaan**

Di antara sebab yang dapat mendatangkan kebahagiaan dan mengangkat kegelisahan serta kesedihan adalah berupaya menyingkirkan faktor-faktor yang mendatangkan kegelisahan dan mengusahakan faktor-faktor yang akan menghadirkan kebahagiaan, yaitu dengan melupakan semua keburukan yang pernah menyimpannya yang tidak mungkin dapat ditolak.

Dia harus memahami bahwa menyibukkan diri dengan memikirkan hal tersebut hanyalah kesia-siaan dan hal mustahil, dan termasuk kebodohan dan sikap tidak waras. Oleh karena itu, dia harus berusaha memalingkan hatinya untuk tidak memusatkan pikiran terhadap masalah tersebut dan agar tidak khawatir terhadap masa depannya terkait dugaan kemiskinan, ketakutan, atau hal-hal buruk lainnya yang dia bayangkan.

Dia harus memahami bahwa segala sesuatu yang akan terjadi di masa depan tidak ada yang mengetahui, baik itu kebaikan ataupun keburukan, harapan ataupun kepedihan. Semua itu berada di tangan Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. Manusia tidak memiliki wenang sedikit

pun kecuali hanya berusaha untuk mendapatkan kebaikan masa itu dan menghindari yang membahayakan. Seorang hamba harus menyadari bahwa ketika dia mengalihkan pikirannya dari kekhawatiran masa depannya, kemudian bertawakal kepada Allah dalam memperbaiki kehidupannya dan menyerahkan urusannya kepada-Nya, maka hatinya akan tenang, kondisinya akan membaik, serta rasa gundah dan cemas dalam hatinya akan hilang.

### **[Berdoa Supaya Diberi Kebaikan Agama, Dunia, dan Akhirat]**

Di antara tindakan yang terbaik dalam melihat masa depan adalah berdoa seperti doa yang dipanjatkan oleh Nabi ﷺ:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

*"Allāhumma aṣliḥ li dīnī allazī huwa 'iṣmatu amrī, wa aṣliḥ li dun-yā-ya allatī fihā ma'āsyī, wa aṣliḥ li akhiratī allatī fihā ma'ādī, wa-j'alil-ḥayāta ziyādatan li fī kulli khair, wal-mauta rāḥatan li min kulli syarr."*

Artinya: "Ya Allah, perbaikilah agamaku yang menjadi pelindung urusanku, perbaikilah duniaku yang menjadi tempat hidupku, perbaikilah

*akhiratku sebagai tempat kembaliku, dan jadikanlah hidupku sebagai penambah kebaikan, serta matiku sebagai peristirahatan dari segala keburukan." (HR. Muslim) Demikian juga doa beliau:*

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ،  
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»

*"Allāhumma rahmatāka arjū, falā takilnī ilā nafsī ṭarfata 'ain, wa aṣliḥ lī sya'nī kullahu, lā ilāha illā anta."*

Artinya: "Ya Allah, hanya rahmat-Mu yang aku harapkan. Maka janganlah Engkau serahkan aku kepada diriku sendiri sekejap mata pun. Perbaikilah urusanku seluruhnya. Tidak ada tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau." (HR. Abu Daud dengan sanad yang sahih)

Jika seorang hamba gemar memanjatkan doa tersebut yang di dalamnya terdapat kebaikan masa depannya, baik agamanya maupun dunianya, dengan menghadirkan hati dan niat yang benar serta kesungguhan untuk mewujudkannya, niscaya akan Allah kabulkan doa, harapan, dan apa yang diusahakannya, sehingga kesedihannya akan berbalik menjadi kebahagiaan dan kegembiraan.

## **Bab: Memperkirakan Kemungkinan Terburuk Yang Akan Terjadi**

Di antara upaya terbaik untuk menghilangkan kegelisahan dan kesedihan manakala seorang hamba mengalami suatu musibah adalah berusaha meringankannya dengan memperkirakan kemungkinan terburuk yang akan terjadi dan menyiapkan diri untuk menerima hal tersebut. Jika hal tersebut telah dilakukannya, maka selanjutnya dia berupaya untuk meminimalkan apa yang dapat diminimalkan sesuai kemampuan.

Dengan mental yang disiapkan untuk menghadapi kemungkinan terburuk dan upaya yang efektif tersebut, perasaan gundah dan sedihnya akan sirna. Hal itu sebagai ganti dari upaya nyata untuk mendatangkan manfaat dan menolak keburukan yang memungkinkan.

Jika ia mengalami sebab-sebab ketakutan, sakit, kemiskinan, dan kehilangan berbagai hal yang dicintainya, hendaklah dia menerima semua itu dengan rasa tenang dan menyiapkan mental untuk menghadapinya, bahkan untuk yang lebih berat lagi. Sebab, menyiapkan mental untuk menghadapi hal-hal sulit dapat meringankan kesulitan tersebut dan menghilangkan guncangannya, khususnya ketika dia telah menyibukkan diri untuk menghilangkannya sedapat mungkin.

Dengan demikian, dia telah mengumpulkan

kesiapan mental dan upaya nyata yang membantunya melupakan memikirkan musibah itu. Dia pun berjuang untuk memperbaharui kekuatan dalam mengatasi hal-hal buruk dengan penuh tawakal dan yakin kepada Allah Ta'ala. Tidak diragukan lagi, bahwa perkara-perkara ini sangat besar manfaatnya untuk meraih kebahagiaan dan kelapangan dada, di samping pahala dunia dan akhirat yang diharapkan hamba. Hal ini terbukti dan telah dialami oleh banyak orang.

## **Bab: Hati yang Kuat, Tidak Panik, dan Tidak Terbawa Emosi**

Salah satu obat paling mujarab bagi penyakit hati akut, demikian juga penyakit fisik adalah kekuatan hati, tidak panik, dan tidak terbawa emosi oleh bayangan dan khayalan-khayalan yang dihadirkan oleh pikiran buruk. Kemarahan dan kebingungan merupakan penyebab penderitaan.

Ketika seseorang terus-menerus mengkhawatirkan terjadinya musibah atau hilangnya hal-hal yang ia cintai, hal itu akan menjerumuskannya ke dalam kegelisahan, kesedihan, serta berbagai penyakit hati dan fisik. Bahkan, bisa menyebabkan gangguan saraf yang memiliki dampak buruk, sebagaimana banyak orang telah menyaksikan betapa besar mudaratnya.

### **[Tawakal kepada Allah]**

Ketika hati selalu bergantung dan bersandar kepada Allah, tidak larut dan dikuasai oleh bayang-bayang ketakutan dan pikiran buruk, serta ia yakin kepada Allah Ta'ala dan berharap karunia-Nya, maka kegundahan dan kesedihannya akan sirna, berbagai penyakit hati dan fisik akan hilang, dan hati akan mendapatkan kekuatan, ketenteraman, dan kebahagiaan yang tak terungkapkan. Betapa banyak rumah sakit yang dipenuhi oleh orang-

orang yang sakit karena dihantui pikiran dan bayangan buruk. Betapa sering masalah ini mempengaruhi orang-orang yang kuat hatinya, apalagi orang yang lemah. Betapa sering hal ini mendatangkan tindakan bodoh dan gila. Orang yang selamat adalah orang yang diselamatkan oleh Allah dan diberikan taufik untuk berjuang mendapatkan sumber-sumber kekuatan bagi hati dan yang menghilangkan kekhawatirannya. Allah Ta'ala berfirman,

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

*"Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya." (QS. At-Talāq: 3)*

Maksudnya, Allah mencukupkan segala kepentingannya dalam urusan agama dan dunianya.

Orang yang bertawakal kepada Allah adalah orang yang hatinya kuat, tidak mudah terpengaruh oleh ilusi, dan tidak mudah guncang oleh peristiwa yang menimpa. Sebab, ia menyadari semua itu menunjukkan kelemahan jiwa, ketakutan dan kegelisahan yang tidak beralasan.

Selain itu, dia meyakini bahwa Allah Ta'ala telah menjamin orang yang bertawakal kepada-Nya dengan jaminan kecukupan yang sempurna. Keyakinan ini membuatnya percaya sepenuhnya kepada Allah dan merasa tenteram dengan janji-Nya. Dampaknya, kegelisahan dan

kekhawatirannya sirna, kesulitannya berganti menjadi kemudahan, kesedihannya berganti menjadi kegembiraan, dan ketakutan berganti menjadi rasa aman. Kita memohon kepada Allah Ta'ala keselamatan, serta anugerah kekuatan hati dan keteguhannya. Semoga Allah menganugerahi tawakal yang sempurna, yang dengannya Allah menjamin segala kebaikan dan menyingkirkan segala kesulitan dan keburukan.

## Bab: Membiasakan Diri untuk Bersabar Terhadap Kekurangan Orang Lain

Hal ini berdasarkan sabda Nabi ﷺ:

«لَا يَفْرُكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»

*“Janganlah seorang laki-laki mukmin (suami) membenci wanita mukminah (istri). Jika ia tidak menyukai salah satu perilakunya, tentu ada perilaku lainnya yang dia sukai.”* (HR. Muslim)

Hadis ini mengandung dua faedah besar:

- Pertama: Petunjuk bagaimana bergaul dengan istri, sanak saudara, kawan, rekan, dan semua orang yang memiliki hubungan dan komunikasi denganmu.

Seharusnya, engkau mempersiapkan diri untuk menghadapi kenyataan bahwa tiap-tiap orang pasti memiliki cela, kekurangan, atau sesuatu yang tidak engkau senangi. Apabila engkau menemukan hal tersebut, bandingkan antara hal itu dengan kewajibanmu serta pentingnya menjaga komunikasi dan mempertahankan cinta.

Ingatlah berbagai kebaikan yang dimilikinya dan berbagai kepentingan, baik yang bersifat pribadi maupun umum. Dengan melupakan keburukan dan mengingat kebaikan, hubungan dan komunikasi akan tetap terjaga dan ketenangan pun akan tercipta.

- Kedua: Hilangnya kecemasan dan kegelisahan;

hati tetap bersih, terus-menerus menunaikan hak-hak yang wajib maupun sunnah, serta terciptanya keharmonisan di antara kedua belah pihak.

Siapa yang tidak berpedoman pada apa yang disabdakan Nabi ﷺ, bahkan melakukan tindakan sebaliknya dengan selalu melihat keburukan dan menutup mata dari kebaikan, dia pasti akan gelisah, hubungan cinta antara dirinya dengan yang lain pasti terganggu, dan banyak hak yang seharusnya dijaga oleh kedua belah pihak menjadi terabaikan.

Banyak orang yang memiliki cita-cita tinggi mampu mempersiapkan diri untuk sabar dan tenang menghadapi cobaan dan guncangan. Akan tetapi dalam hal-hal yang sepele dan ringan, mereka sangat gundah dan gelisah. Penyebabnya adalah karena mereka menyiapkan diri untuk hal-hal yang besar, namun mengabaikannya untuk hal-hal sepele. Akhirnya, hal-hal kecil itu yang menggangukannya dan merusak ketenangannya.

Orang yang bijak akan melatih diri mengatasi masalah besar maupun kecil, dan selalu memohon kepada Allah agar menolongnya dan tidak menyerahkannya kepada dirinya walau sekejap mata. Ketika itulah dia akan mudah menghadapi perkara kecil sebagaimana ia mudah menghadapi perkara besar. Sehingga jiwanya selalu tenang dan hatinya lapang.

## **Bab: Tidak Larut Dalam Kegelisahan**

Orang yang berakal menyadari bahwa kehidupan yang benar adalah kehidupan yang dipenuhi kebahagiaan dan ketenangan, dan bahwa hidupnya sangat singkat sekali. Maka, tidak sepatutnya dia menghabiskannya hanya dengan ke Gundahan dan larut dalam kesedihan karena semua itu bertentangan dengan kehidupan yang benar. Dia merasa rugi sekali jika banyak dari hidupnya habis dengan ke Gundahan dan kesedihan. Hal ini tidak ada bedanya antara orang yang baik dan orang yang jahat. Akan tetapi orang yang beriman memiliki kemampuan yang lebih besar untuk memahami prinsip ini serta mendapatkan manfaatnya, di dunia dan di akhirat.

### **[Membandingkan Nikmat-Nikmat Allah dengan Keburukan yang Menimpanya]**

Ketika seseorang ditimpa oleh hal buruk atau mengkhawatirkannya, seharusnya ia membandingkan antara berbagai kenikmatan yang dia dapat dalam agama maupun dunia dengan keburukan yang menimpanya. Ketika membandingkannya, dia akan dapat melihat jelas betapa banyak kenikmatan dalam dirinya dan betapa sedikit musibah yang menimpanya.

Begitu juga sebaiknya ia membandingkan antara peluang terjadinya keburukan yang dikhawatirkan

akan menyimpannya dengan kemungkinan yang sangat besar akan keselamatannya dari hal tersebut. Tidak boleh dia membiarkan kemungkinan yang lemah mengalahkan kemungkinan yang lebih banyak dan kuat. Dengan cara itu, kegundahan dan kecemasannya akan hilang. Namun, ia tetap memperkirakan kemungkinan paling buruk yang bisa saja menyimpannya, lalu mempersiapkan diri untuk menghadapinya sebelum terjadi seandainya hal itu terjadi. Ia selalu berupaya mengantisipasi apa yang belum terjadi, dan mengatasi musibah yang telah terjadi atau meringankannya.

### **[Gangguan Orang Lain Tetap Menjadi Tanggung Jawab Mereka Selama Anda Tidak Menyibukkan Diri Dengannya]**

Di antara sikap yang bermanfaat adalah ketika engkau meyakini bahwa tindakan buruk orang lain kepadamu, khususnya terkait perkataan buruk, hal itu tidak akan merugikanmu, tetapi justru akan merugikan mereka sendiri; kecuali jika engkau sibuk memikirkannya dan membiarkan pikiran itu menguasai perasaanmu. Pada saat itu, hal tersebut dapat merugikanmu sebagaimana ia juga merugikan pelakunya. Jika engkau tidak menghiraukannya, niscaya ia tidak akan merugikanmu sedikit pun.

## **[Jadikan Hidupmu Baik dengan Pikiran-Pikiran yang Bermanfaat]**

Ketahuiilah, hidupmu akan mengikuti pikiranmu. Jika pikiranmu selalu dipenuhi dengan apa yang mendatangkan manfaat untukmu, dalam urusan agama maupun dunia, maka hidupmu akan bahagia dan sejahtera. Tetapi jika tidak, maka keadaannya adalah sebaliknya.

## **[Hendaklah Berinteraksi Karena Allah, Bukan Karena Makhluk]**

Di antara hal sangat bermanfaat untuk mengusir kesedihan adalah melatih diri untuk tidak meminta balasan kecuali dari Allah Ta'ala. Ketika engkau berbuat kebaikan kepada orang yang berhak mendapatkannya, ataupun kepada orang yang tidak berhak, maka ketahuilah bahwa hal tersebut adalah urusanmu dengan Allah. Jangan hiraukan pujian dan penghargaan dari orang yang engkau berikan kebaikan. Sebagaimana firman Allah Ta'ala tentang makhluk yang paling disayangi-Nya:

﴿إِنَّمَا نُنْطِعُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾

*"Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharapkan keridaan Allah. Kami tidak mengharap balasan dan terima kasih dari kamu." (QS. Al-Insān: 9)*

Hal ini lebih ditekankan lagi dalam interaksimu dengan keluarga, anak-anak, dan orang-orang yang

memiliki ikatan kuat denganmu. Ketika engkau membiasakan diri untuk mengabaikan keburukan dari mereka, niscaya engkau akan merasa tenang dan tenteram. Termasuk yang dapat membantumu menciptakan ketenangan hati adalah melakukan kebaikan dan mengupayakannya mengikuti panggilan jiwa, tanpa memaksakan diri dan berpura-pura yang justru akan membuatmu gelisah. Akibatnya, engkau akan gagal mendapatkan kebaikan tersebut karena menempuh jalan yang berliku. Ini bagian dari kebijaksanaan. Demikian pula mengambil sisi-sisi baik dan indah dari perkara yang menyusahkan. Dengan cara ini, kenikmatan hidup semakin terasa, dan segala kegelisahan pun akan sirna.

### **[Menyibukkan Diri dengan Perkara yang Bermanfaat, Bukan dengan yang Merugikan]**

Jadikan semua hal bermanfaat ada di depan matamu dan berusahalah untuk merealisasikannya. Jangan sekali-kali menengok hal-hal yang merugikan untuk mengalihkan diri dari perkara-perkara yang dapat mendatangkan kegelisahan dan kesedihan. Akan tetapi, atasilah semua itu dengan ketenangan dan fokus melakukan perbuatan yang bermanfaat.

### **[Menyelesaikan Pekerjaan Sesegera Mungkin]**

Di antara tindakan yang bermanfaat adalah

menyelesaikan pekerjaan sesegera mungkin, lalu berkonsentrasi untuk yang akan datang. Sebab, jika suatu pekerjaan tidak segera dituntaskan, maka pekerjaan-pekerjaan yang tersisa akan menumpuk, ditambah lagi dengan pekerjaan-pekerjaan baru yang akan datang, sehingga beban semakin berat. Namun, apabila setiap pekerjaan diselesaikan pada waktunya, maka engkau akan menghadapi urusan di masa depan dengan pikiran yang tajam dan tenaga yang lebih kuat.

### **[Skala Prioritas Serta Berkonsultasi]**

Hendaknya engkau memilih yang paling penting di antara sekian banyak pekerjaan yang bermanfaat, lalu yang lebih penting setelahnya. Pilih antara apa yang sesuai dengan kecenderungan jiwamu dan yang benar-benar menarik minatmu, karena melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keinginan hati hanya akan menimbulkan kejenuhan, kebosanan, dan kegelisahan. Dalam hal ini, gunakanlah pikiran yang benar dan mintalah nasihat, karena tidak akan pernah menyesal orang yang meminta nasihat. Pelajari dengan teliti setiap tindakan yang ingin engkau ambil. Jika engkau telah yakin akan manfaatnya dan telah bertekad untuk melaksanakannya, maka bertawakallah kepada Allah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal.

Akhirnya, segala puji hanya milik Allah, Tuhan seluruh alam.

Semoga selawat serta salam tercurahkan kepada baginda junjungan kita, Muhammad, kepada keluarga dan para sahabatnya.

\*\*\*

## Daftar Isi

Mukadimah Penulis .....	2
Bab: Iman dan Amal Saleh .....	4
Bab: Menyibukkan Diri dengan Pekerjaan atau Ilmu yang Bermanfaat .....	12
Bab: Memperbanyak Zikir kepada Allah .....	16
Bab: Berupaya Menyingkirkan Faktor-Faktor yang Mendatangkan Kegelisahan, dan Mengusahakan Faktor-Faktor yang Akan Mendatangkan Kebahagiaan .....	19
Bab: Memperkirakan Kemungkinan Terburuk Yang Akan Terjadi .....	22
Bab: Hati yang Kuat, Tidak Panik, dan Tidak Terbawa Emosi.....	24
Bab: Membiasakan Diri untuk Bersabar Terhadap Kekurangan Orang Lain .....	27
Bab: Tidak Larut Dalam Kegelisahan .....	29

\*\*\*



# رسالة الحرمين

## Pesan Dua Tanah Suci

Konten bimbingan syar'i bagi para pengunjung Masjidil  
Haram dan Masjid Nabawi dalam berbagai bahasa



978-603-8452-12-7

