



رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

Panduan Meraih Hidup Bahagia

Melayu

ملايو

الْوَسَائِلُ الْمُفِيدَةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ



Karya

Al-Shaykh Abdul Rahman bin Nasir al-Si'di

ح) جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات ، ١٤٤٦ هـ

السعدي ، عبد الرحمن
الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - ملايو . / عبد الرحمن السعدي
- ط ١ . - الرياض ، ١٤٤٦ هـ
٣١ ص ؛ . . اسم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١١٦٨٠
ردمك: ٢-٠٦-٨٥١٧-٦٠٣-٩٧٨

الْوَسَائِلُ الْمُفِيدَةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

Panduan Meraih Hidup Bahagia

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنِ نَاصِرِ السَّعْدِيِّ

رَحِمَهُ اللَّهُ

Karya

Al-Shaykh Abdul Rahman bin Nasir al-Si'di

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panduan Meraih Hidup Bahagia Mukadimah Pengarang

Segala puji bagi Allah, yang segala pujian hanya layak untuk-Nya. Saya bersaksi bahawa tiada Tuhan yang berhak disembah melainkan Allah, yang Maha Esa, tiada sekutu bagi-Nya. Saya juga bersaksi bahawa Nabi Muhammad ialah hamba dan utusan-Nya. Semoga selawat dan salam sentiasa dilimpahkan ke atas baginda, ahli keluarga, dan para sahabat baginda.

Amma ba'd,

Keamanan hati, ketenangan jiwa, kegembiraan, serta hilangnya keresahan dan kesedihan adalah perkara yang diinginkan oleh setiap orang. Dengan ini, seseorang akan menikmati kehidupan yang baik, penuh kebahagiaan dan keceriaan. Perkara ini ada pelbagai sebabnya—ada yang bersifat agama, ada yang semula jadi, dan ada yang berbentuk amalan hidup. Namun, hanya orang beriman yang mampu menggabungkan kesemua sebab ini dengan sempurna.

Bagi mereka yang tidak beriman, walaupun ada yang berusaha keras dengan akal fikiran untuk mencapainya, mungkin mereka berjaya dalam satu atau dua aspek. Namun mereka tetap akan kehilangan kebahagiaan yang lebih bermakna,

lebih kukuh, dan lebih baik dari segi keadaan dan kesudahannya.

Dalam risalah ini, saya akan berkongsi sebab-sebab yang terlintas di fikiran saya untuk membantu mencapai matlamat yang paling diinginkan ini—matlamat yang semua orang berusaha untuk mencapainya.

Ada orang yang berjaya merealisasikan banyak sebab ini, lalu hidup mereka bahagia dan tenang. Ada pula yang langsung tidak berjaya, sehingga hidup mereka penuh dengan penderitaan. Dan ada juga yang berada di tengah-tengah—bergantung pada tahap usaha dan taufik yang mereka peroleh.

Hanya kepada Allah kita memohon taufik dan pertolongan, agar diberikan segala kebaikan dan dijauhkan dari segala keburukan.

- Fasal Pertama -

Dasar paling utama menuju kebahagiaan dan ketenangan jiwa ialah keimanan dan amal soleh. Allah SWT berfirman:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٧٧﴾﴾

"Sesiapa yang mengerjakan amal soleh, baik lelaki mahupun perempuan, sedang dia beriman, pasti Kami akan hidupkan dia dengan kehidupan yang baik dan Kami akan beri balasan kepada mereka dengan ganjaran yang lebih baik dari

amalan yang mereka kerjakan." (Surah al-Nahl: 97)

Ayat ini menjelaskan bahawa Allah menjanjikan kehidupan yang baik di dunia dan ganjaran yang hebat di akhirat bagi mereka yang menggabungkan iman dengan amal soleh.

Kenapa demikian? Sebabnya jelas. Orang yang beriman kepada Allah dengan iman yang benar—iaitu: iman yang membuahkan amal soleh—ia mampu memperbaiki hati, akhlak, urusan dunia dan akhirat mereka.

Dengan asas iman yang kukuh, mereka memiliki cara yang tepat untuk menghadapi segala perkara yang mendatang, sama ada perkara yang membawa kegembiraan mahupun ujian yang menimbulkan keresahan dan kesedihan.

Apabila menerima kegembiraan atau nikmat, mereka menyambutnya dengan rasa syukur, menghargai dan memanfaatkannya untuk kebaikan. Sikap ini menjadikan kegembiraan itu lebih bermakna dan membawa berkat, di samping mengharapkan ganjaran besar sebagai orang yang bersyukur. Nikmat yang diterima tidak hanya memberi kegembiraan semata-mata, tetapi juga menghasilkan keberkatan dan kebaikan yang jauh lebih besar.

Apabila menghadapi musibah, ujian, atau kesedihan, mereka bertindak dengan bijak:

- Berusaha mengatasi apa yang boleh diatasi.
- Mengurangkan beban yang boleh

dikurangkan.

- Sabar dengan penuh keindahan terhadap perkara yang tidak dapat dielakkan.

Melalui pendekatan ini, mereka memperoleh hikmah besar dari ujian tersebut, termasuk pengalaman berguna, kekuatan jiwa, dan kesedaran untuk mencari ganjaran dari Allah.

Hasilnya, segala kesulitan dan musibah akhirnya sirna, diganti dengan kegembiraan, harapan yang baik, serta rasa optimis terhadap kurniaan dan ganjaran daripada Allah SWT.

Mereka akan mencapai situasi kehidupan yang disabdakan Nabi SAW:

(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 mengagumkan urusan seorang mukmin. Segala urusannya adalah baik. Jika dia mendapat nikmat, dia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika dia ditimpa musibah pula, dia bersabar, maka itu juga baik baginya. Situasi begini tidak berlaku melainkan kepada orang mukmin sahaja." (Riwayat Muslim).

Rasulullah SAW menjelaskan bahawa seorang mukmin mendapat keuntungan berganda dan kebaikan berlipat ganda dari segala perkara yang dihadapinya, sama ada kegembiraan mahupun ujian.

Oleh itu, apabila dua orang menghadapi peristiwa yang sama—nikmat atau musibah—cara mereka menerimanya boleh jadi sangat berbeza. Perbezaan ini bergantung kepada sejauh mana iman dan amal soleh mereka. Seorang mukmin yang memiliki iman dan amal soleh menerima nikmat dan ujian dengan sikap syukur dan sabar seperti yang telah disebutkan. Sikap ini membawa kegembiraan, menghilangkan kesedihan, keresahan serta sempitnya dada dan menjadikan kehidupannya bahagia dan tenang di dunia ini. Sebaliknya orang yang lemah iman menerima nikmat dengan sikap sombong, angkuh dan melampaui batas. Akhlaknya rosak dan dia menikmati nikmat itu seperti haiwan yang tamak dan rakus.

Meskipun begitu, hatinya tetap tidak tenang. Dia sentiasa bimbang kehilangan nikmat tersebut, sering tertekan oleh gangguan atau ancaman yang datang bersamanya dan jiwanya tidak pernah puas—sentiasa menginginkan lebih banyak, yang mungkin dicapai atau mungkin tidak. Jika pun dia berjaya memperoleh apa yang diinginkannya, kegelisahan tetap menghantui dari pelbagai sudut.

Apabila menghadapi musibah, dia menyambutnya dengan kegelisahan, ketakutan, dan keluh-kesah. Jangan ditanya tentang betapa tertekannya kehidupannya—penuh dengan penderitaan, penyakit fikiran dan saraf, serta

ketakutan yang kadangkala boleh mencapai tahap paling buruk yang menyesakkan jiwa. Hal ini terjadi kerana dia tidak mengharapkan ganjaran dan tiada kesabaran yang dapat menghibur atau meringankan beban ujiannya.

Semua ini dapat disaksikan secara nyata dalam kehidupan. Jika seseorang mengkaji situasi seperti ini dan memerhatikan keadaan manusia, akan tampak perbezaan besar antara seorang mukmin yang bertindak sesuai dengan imannya, dan orang yang tidak demikian. Agama mengajarkan kepuasan hati terhadap rezeki Allah dan segala kurniaan-Nya yang beraneka ragam.

Mukmin yang diuji dengan penyakit atau kemiskinan, atau musibah lain, akan tetap merasa tenang dan tenteram. Keimanannya memupuk sifat qana'ah (berpuas hati) dan reda terhadap ketetapan Allah, hatinya tidak terlalu mengharapkan sesuatu yang tidak ditakdirkan untuknya.

Seorang Mukmin lebih memerhatikan pihak yang kurang bernasib baik daripadanya, bukan mengendeng-ngendeng kepada yang lebih mewah daripadanya.

Pun begitu, kegembiraan dan ketenangan yang dikecapi orang Mukmin melebihi orang yang memiliki segala kemewahan dunia, tetapi tidak dianugerahkan sifat qana'ah.

Sebaliknya, orang yang tidak beramal dengan

tuntutan iman dan ditimpa musibah seperti kemiskinan atau kehilangan nikmat duniawi, akan berada dalam keadaan sangat tertekan dan sengsara.

Contoh lain dapat dilihat ketika manusia berhadapan dengan perkara yang menakutkan atau situasi mencemaskan. Orang yang memiliki iman yang kukuh akan tetap teguh hatinya, tenang jiwanya, dan mampu menguruskan situasi itu dengan penuh kebijaksanaan, baik melalui fikiran, perkataan, mahupun tindakan. Dia telah mempersiapkan dirinya untuk menghadapi ujian ini dan sikap ini memberikan ketenangan serta menguatkan hatinya.

Sebaliknya, orang yang lemah imannya akan berada dalam keadaan berlawanan. Apabila menghadapi ketakutan atau kesusahan, hatinya terganggu, fikirannya bercelaru dan dia dikuasai oleh kegelisahan serta ketakutan yang melampau. Dia tidak hanya berhadapan dengan ancaman dari luar, tetapi juga keresahan dalaman yang sukar digambarkan.

Orang seperti ini, jika tiada faktor semula jadi yang membantunya mengatasi ketakutannya, akan mudah kehilangan kekuatan dan kestabilan emosinya. Hal ini berpunca daripada ketiadaan iman yang dapat membuahkan kesabaran, terutama dalam situasi genting dan menyedihkan.

Perbezaan jelas antara mukmin dan bukan

mukmin ialah kekuatan iman yang dimiliki oleh seorang mukmin. Iman tersebut memberinya keberanian, kesabaran, tawakal kepada Allah, serta keyakinan kepada ganjaran-Nya. Semua ini menjadikan seorang mukmin lebih berani, mampu menghadapi ketakutan dengan lebih tenang dan memandang ujian sebagai sesuatu yang lebih ringan. Sebagaimana firman Allah SWT:

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

يَرْجُونَ...﴾

“Jika kamu, orang-orang Mukmin menderita kesakitan, maka mereka, orang-orang kafir juga menderita kesakitan sebagaimana kamu menderita, tetapi kamu mengharapkan daripada Allah sesuatu yang tidak mereka harapkan. (Maka kesakitanmu lebih ringan).” (Surah al-Nisa': 104). Dengan keimanan, seorang mukmin menerima bantuan dan pertolongan khas daripada Allah, yang mampu menghapuskan ketakutan dan memberi kekuatan untuk menghadapi segala cabaran. Allah SWT berfirman:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

“Bersabarlah, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.” (Surah al-Anfal: 46)

Faktor Lain:

Antara sebab yang mampu menghilangkan kesedihan, kegelisahan dan keresahan ialah

melakukan kebaikan kepada makhluk, baik melalui perkataan mahupun perbuatan serta dengan pelbagai bentuk amal kebajikan. Semua ini merupakan kebaikan dan ihsan.

Melalui amalan-amalan ini, Allah SWT mengangkat kesusahan dan kesedihan daripada sesiapa sahaja, sama ada orang beriman atau tidak, bergantung kepada kadar kebaikan yang dilakukan. Namun, seorang mukmin memiliki kelebihan yang lebih sempurna kerana amalannya disertai dengan keikhlasan dan mengharapkan ganjaran daripada Allah.

Mukmin yang ikhlas dalam kebajikannya merasa ringan untuk melakukan kebajikan kerana dia mengharapkan kebaikan dan pahala yang besar daripada Allah. Dengan keikhlasan dan niatnya yang murni, Allah memudahkan segala urusannya dan menghilangkan segala perkara yang tidak menyenangkan daripadanya. Sebagaimana firman Allah SWT:

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

“Tidak ada kebaikan pada banyak percakapan rahsia mereka, kecuali (percakapan) orang yang menyuruh (manusia) bersedekah, berbuat kebaikan, atau mengadakan perdamaian di antara

manusia. Dan sesiapa yang melakukannya kerana mencari keredaan Allah, Kami akan memberikannya ganjaran yang besar.” (Surah an-Nisa’: 114).

Dalam ayat ini, Allah SWT menjelaskan bahawa semua amalan ini adalah kebaikan bagi sesiapa yang melakukannya. Kebaikan itu sendiri menarik lebih banyak kebaikan dan menolak keburukan. Bagi seorang mukmin yang melakukannya dengan niat ikhlas dan hanya mengharapkan keredaan Allah, dia dijanjikan ganjaran yang besar.

Sebahagian daripada ganjaran yang besar itu ialah hilangnya kesedihan, kegelisahan dan keresahan daripada hatinya, serta digantikan dengan ketenangan dan kedamaian jiwa.

- Fasal Lain -

Salah satu cara untuk menghilangkan keresahan yang timbul daripada tekanan saraf dan hati yang sibuk memikirkan perkara yang mengganggu ialah dengan menyibukkan diri dalam sesuatu pekerjaan atau mempelajari ilmu yang bermanfaat. Kesibukan ini membantu mengalihkan perhatian hati daripada memikirkan hal yang meresahkan. Malah, kadang-kadang seseorang boleh melupakan sebab-sebab yang membawa kepada kebimbangan dan kesedihan itu, sehingga hatinya kembali tenang dan semangatnya pulih.

Cara ini sesuai untuk semua orang, sama ada

mereka beriman atau tidak. Namun, orang mukmin mempunyai kelebihan dengan keimanan, keikhlasan dan niat yang betul dalam segala pekerjaannya, sama ada ia berkaitan ilmu yang dipelajari atau diajarkan, atau kebaikan yang dilakukan. Jika perbuatannya itu bersifat ibadah, ia menjadi ibadah. Jika berupa pekerjaan duniawi atau urusan biasa, niat yang baik akan menjadikannya sebahagian daripada amal soleh. Inilah yang memberi kesan yang lebih mendalam dalam menghilangkan keresahan dan kesedihan.

Ramai orang telah diuji dengan kebimbangan dan tekanan yang berpanjangan sehingga membawa kepada pelbagai jenis penyakit. Namun, ubat paling mujarab bagi mereka ialah dengan melupakan sebab keresahan tersebut dan menyibukkan diri dengan perkara penting yang memberi manfaat.

Sebaiknya, pekerjaan yang dilakukan adalah sesuatu yang digemari oleh jiwa, kerana perkara yang menyeronokkan lebih berkesan dalam memberi impak yang positif pada jiwa.

Faktor Lain:

Di samping itu, cara lain untuk menghilangkan keresahan ialah memberi fokus sepenuhnya pada kerja dan tuntutan tanggungjawab hari ini. Elakkan daripada terlalu memikirkan masa depan yang belum tiba atau menyesali masa lalu yang sudah berlalu.

Atas sebab ini, Rasulullah SAW berdoa agar dilindungi daripada al-hamm (kerisauan tentang masa depan) dan al-huzn (kesedihan tentang masa lalu), seperti dalam hadis riwayat al-Bukhari dan Muslim.

Kesedihan terhadap perkara yang sudah berlalu tidak akan memberi manfaat kerana ia tidak boleh diubah. Begitu juga, kebimbangan terhadap masa depan yang belum berlaku hanya akan membawa mudarat. Oleh itu, seseorang perlu fokus pada hari ini, memperbaiki tindakan semasa dan memanfaatkan waktunya dengan sebaik mungkin. Dengan itu, seseorang dapat menyempurnakan tugasnya dan menyembuhkan keresahan serta kesedihannya. Rasulullah SAW, apabila baginda berdoa atau mengajarkan doa kepada umatnya, baginda bukan sekadar mengarahkan untuk memohon kepada Allah, tetapi juga mendorong agar seseorang berusaha bersungguh-sungguh untuk mencapai apa yang didoakannya. Dalam masa yang sama, baginda mengingatkan agar seseorang menyingkalkan perbuatan yang boleh menghalang kemustajaban doa, kerana doa itu wajib diiringi dengan usaha. Justeru, seorang hamba perlu berusaha dalam perkara yang membawa manfaat untuk agamanya dan dunianya, serta memohon kepada Tuhannya agar usahanya berjaya, seperti sabda baginda:

(اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرَهُ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ).

"Berusahalah melaksanakan perkara yang bermanfaat buatmu, mohonlah pertolongan Allah, dan jangan lemah. Jika sesuatu musibah menimpa kamu, jangan berkata: 'Kalaulah aku buat begini, tentu akan jadi begini.' Sebaliknya katakanlah: 'Ini takdir Allah, dan apa yang dikehendaki-Nya pasti berlaku.' Sungguh, perkataan 'kalaulah' boleh membuka pintu syaitan." (Riwayat Muslim), Hadis ini menggabungkan beberapa perkara utama, iaitu:

1. Arahan untuk bersungguh-sungguh dalam setiap perkara yang bermanfaat, tanpa mengira keadaan.
2. Keperluan untuk memohon pertolongan Allah dalam setiap usaha.
3. Larangan daripada tunduk kepada kelemahan, yang merupakan sifat malas dan merugikan.
4. Arahan untuk menerima takdir Allah dengan reda, terutama terhadap perkara yang telah berlalu, sambil meyakini bahawa ia adalah ketentuan-Nya.

Baginda juga membahagikan urusan dunia ini kepada dua kategori:

1. Perkara yang seseorang boleh usahakan,

sama ada untuk mencapainya, memperbaiki, atau mengurangkan kesannya. Dalam hal ini, seseorang perlu melakukan usaha semaksimum mungkin sambil bergantung kepada Allah. 2. Perkara yang berada di luar kawalan seseorang. Dalam situasi ini, seseorang perlu reda dan menerima dengan hati yang tenang.

Dengan memahami dan mengamalkan prinsip ini, seseorang akan merasa lebih tenang, gembira, dan terbebas daripada keresahan serta kesedihan.

- Fasal Lain -

Antara sebab terbesar untuk melapangkan dada dan menenangkan hati adalah banyak mengingat Allah. Zikir kepada Allah mempunyai kesan luar biasa dalam memberikan kelapangan jiwa, ketenangan hati, serta menghilangkan keresahan dan kesedihan. Allah SWT berfirman:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

"Ketahuilah, dengan mengingat Allah hati pasti menjadi tenang." (Surah al-Ra'd: 28). Zikir kepada Allah bukan sahaja memberikan ketenangan hati kerana keistimewaannya, tetapi juga kerana seorang hamba berharap kepada ganjaran dan pahala yang Allah janjikan daripada zikir tersebut.

Termasuk dalam zikir adalah membicarakan nikmat-nikmat zahir dan batin yang Allah kurniakan. Apabila seseorang mengenali dan menyedari nikmat-nikmat tersebut, lalu

membicarakannya, ia menjadi sebab untuk Allah menghilangkan keresahan dan kesedihannya. Bahkan ia mendorongnya untuk bersyukur yang merupakan antara ibadat darjat tertinggi.

Walaupun seseorang berada dalam keadaan miskin, sakit, atau ditimpa musibah, jika dia membandingkannya dengan nikmat-nikmat yang Allah telah berikan kepadanya, pasti kesusahan itu terasa kecil.

Bahkan, musibah dan ujian yang Allah timpakan kepada seorang hamba akan menjadi ringan apabila dia melaksanakan tugasnya untuk bersabar, reda dan menerima ketentuan-Nya. Apabila seseorang mengharapkan pahala daripada Allah dan beribadah kepada-Nya dengan sabar dan reda, pahitnya ujian berubah menjadi manis. Rasa manis ganjaran Allah akan menawarkan pahitnya sabar.

Salah satu perkara yang sangat bermanfaat berkaitan ini adalah mengikuti panduan Rasulullah SAW dalam hadis sahih yang bermaksud:

(انظروا إلی مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إلی مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ).

"Lihatlah kepada orang yang berada di bawah kalian (dalam urusan dunia), dan jangan melihat kepada orang yang berada di atas kalian. Ini lebih layak agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah

atas kalian." (Riwayat al-Bukhari) Apabila seseorang selalu ingat panduan ini, dia akan menyedari bahawa dirinya lebih baik daripada banyak orang lain dalam hal kesihatan, rezeki, dan nikmat lain, walau apa pun keadaannya. Dengan itu, rasa resah dan sedihnya akan hilang, digantikan dengan rasa syukur dan kebahagiaan kerana nikmat Allah yang telah diberikan kepadanya.

Semakin lama seseorang merenungkan nikmat-nikmat Allah, baik yang zahir mahupun batin, baik yang bersifat agama mahupun dunia, dia akan menyedari bahawa Allah telah mengurniaknya banyak kebaikan dan menjauhkannya daripada pelbagai keburukan. Tiada keraguan bahawa kesedaran ini akan menghilangkan keresahan dan kesedihan serta membawa kegembiraan dan kebahagiaan ke dalam hati.

- Fasal Lain -

Salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan dan menghilangkan keresahan adalah dengan berusaha menghapuskan sebab-sebab yang membawa kepada kesedihan dan menggantikannya dengan usaha memperoleh hal-hal yang membawa kebahagiaan.

Caranya adalah dengan melupakan perkara-perkara buruk yang telah berlalu dan yang mustahil untuk diubah. Seseorang perlu menyedari bahawa memikirkan perkara tersebut adalah sia-sia dan

tidak mendatangkan faedah. Ia hanyalah tindakan yang membuang masa dan menunjukkan kelemahan akal. Oleh itu, dia perlu melatih hatinya untuk berhenti memikirkan hal-hal yang telah berlalu.

Begitu juga, seseorang harus melatih hatinya untuk tidak terlalu risau tentang masa depan, seperti ketakutan terhadap kemiskinan, bahaya, atau kesulitan yang mungkin hanya ada dalam khayalannya. Dia harus menyedari bahawa perkara-perkara yang akan datang adalah tidak pasti—ada kemungkinan baik atau buruk, kebahagiaan atau kesedihan. Semua itu di tangan Allah Yang Maha Bijaksana. Manusia hanya bertanggungjawab untuk berusaha, baik dalam mendapatkan manfaat mahupun menghindari mudarat.

Ketika seseorang menyedari bahawa memikirkan masa depan secara berlebihan hanyalah membebankan diri dan dia memilih untuk bergantung sepenuhnya kepada Allah dalam mengatur urusannya, hatinya akan menjadi tenang.

Dengan bergantung kepada Allah dan meyakini bahawa Dia akan memperbaiki segala keadaan, keresahan akan hilang, digantikan dengan ketenteraman dan kedamaian.

Salah satu amalan yang paling bermanfaat untuk menenangkan hati tentang masa depan adalah dengan menggunakan doa yang diajarkan oleh

Rasulullah SAW:

(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).

“Ya Allah, perbaikilah agamaku yang menjadi pelindung diriku, perbaikilah duniaku yang menjadi tempat kehidupanku, dan perbaikilah akhiratku yang menjadi tempat kembaliku. Jadikanlah kehidupan ini sebagai tambahan bagiku dalam setiap kebaikan, dan jadikanlah kematian sebagai istirahat bagiku daripada setiap keburukan.” (Riwayat Muslim). Demikian juga doa yang baginda ajarkan:

(اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ).

“Ya Allah, hanya rahmat-Mu yang aku harapkan. Jangan Engkau serahkan diriku kepada diriku walaupun sekelip mata, dan perbaikilah segala urusanku. Tiada yang berhak diharapkan selain Engkau.” (Riwayat Abu Dawud, dengan sanad sahih) Apabila seseorang mengamalkan doa-doa ini dengan hati yang hadir, niat yang tulus, dan disertai usaha untuk merealisasikan isinya, Allah akan mengabulkan permintaannya. Dengan izin Allah, keresahan akan berubah menjadi kebahagiaan, dan

kesedihan akan digantikan dengan kegembiraan.

- Fasal Lain -

Salah satu cara paling bermanfaat untuk menghilangkan keresahan dan kesedihan apabila seseorang ditimpa musibah adalah dengan berusaha meringankannya. Caranya ialah dengan membayangkan kemungkinan terburuk yang mungkin terjadi dan melatih diri untuk menerimanya.

Apabila seseorang sudah mempersiapkan mental untuk menghadapi kemungkinan itu, dia dapat berusaha untuk memperbaiki situasi sebatas kemampuannya. Dengan cara ini, keresahan dan kesedihannya akan berkurang, kerana dia telah mengambil langkah untuk menghadapi realiti sambil berusaha memperbaiki keadaannya.

Jika situasi ketakutan, penyakit, atau kehilangan yang tercinta benar-benar menimpa, hendaknya dia menerima situasi itu dengan hati yang tenang, bersiap menghadapi kemungkinan yang paling buruk sekalipun. Ketika seseorang melatih dirinya untuk menerima ujian yang paling berat, ia akan terasa lebih ringan dan kurang menyakitkan.

Apatah lagi jika dia sibukkan diri dengan berusaha mengatasi masalah tersebut semampunya. Dengan begitu, dia tidak hanya melatih diri untuk menerima, tetapi mentalnya juga aktif mencari solusi. Hal ini akan membantu

mengalihkan fokusnya dari kesedihan.

Dalam masa yang sama, dia perlu memperbaharui tekad untuk terus berjuang melawan kesulitan dengan penuh keyakinan kepada Allah serta kepercayaan yang mendalam terhadap pertolongan-Nya.

Tidak diragukan lagi, pendekatan ini membawa manfaat besar dalam menenangkan hati dan memberi rasa lega. Ia juga dapat membangkitkan harapan, baik untuk balasan segera di dunia maupun pahala di akhirat. Pendekatan ini telah terbukti berhasil dalam pengalaman hidup banyak orang. Mereka yang mencubanya menemukan bahawa hati mereka menjadi lebih lapang, sementara keresahan dan tekanan yang mereka alami beransur hilang.

- Fasal Lain -

Salah satu ubat paling ampuh untuk mengatasi penyakit psikologi, bahkan untuk penyakit jasmani juga, adalah memiliki emosi yang kuat. Kekuatan emosi ini terletak pada kemampuannya untuk tidak terganggu atau terpengaruh oleh khayalan dan bayangan buruk yang muncul akibat fikiran negatif. Perasaan marah, bingung dan ketakutan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi atau kekhuatiran akan kehilangan hal-hal yang disukai sering kali menjadi penyebab keresahan, kesedihan, bahkan penyakit hati dan tubuh. Keadaan ini dapat

membawa kepada gangguan psikologi yang serius, yang banyak orang telah menyaksikan kesannya yang buruk.

Namun, apabila jiwa bergantung kepada Allah, bertawakal kepada-Nya, dan tidak tunduk kepada khayalan buruk atau dikuasai oleh fikiran negatif, emosinya akan memperoleh ketenangan.

Kepercayaan penuh kepada Allah dan harapan akan kebaikan dari-Nya dapat menghilangkan keresahan, kesedihan, serta banyak penyakit jasmani dan rohani. Hati yang bertawakal akan dipenuhi kekuatan, kelapangan dan kebahagiaan yang sukar diungkapkan dengan kata-kata.

Banyak hospital dipenuhi pesakit yang menderita mental akibat bayangan buruk dan khayalan yang menyesatkan. Bahkan, fikiran seperti ini sering kali mempengaruhi mereka yang dianggap kuat, apatah lagi mereka yang lemah.

Tidak jarang, keadaan ini membawa kepada tindakan bodoh atau kegilaan. Namun, orang yang selamat adalah mereka yang diberikan perlindungan oleh Allah dan yang bersungguh-sungguh berjuang melawan dirinya sendiri untuk mendapatkan sebab-sebab yang memperkuat hati dan mengusir keresahan.

Allah berfirman:

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

"Sesiapa yang bertawakal kepada Allah, Allah

akan mencukupkan keperluannya." (Surah al-Talaq: 3) Keperluan tersebut merangkumi keperluan dunia dan agama.

Orang yang bertawakal kepada Allah memiliki hati yang kuat. Ia tidak terpengaruh oleh bayangan buruk dan tidak mudah terganggu oleh peristiwa yang menimpa kerana ia menyedari bahawa semua itu adalah tanda kelemahan jiwa dan ketakutan yang tidak berasas.

Orang yang bertawakal juga yakin bahawa Allah telah menjamin kecukupan bagi orang yang bertawakal kepada-Nya dengan sempurna. Oleh itu, dia merasa tenang dengan janji Allah, sehingga keresahan dan kegelisahannya hilang. Keadaan yang sulit berubah menjadi mudah, kesedihan menjadi kegembiraan, dan ketakutan menjadi rasa aman.

Kita memohon kepada Allah agar memberikan kita keselamatan, hati yang kuat, dan keteguhan jiwa. Semoga Dia menganugerahkan kita tawakal yang sempurna, yang dengannya Allah menjamin segala kebaikan dan menjauhkan segala keburukan serta bahaya.

- Fasal Lain -

Terdapat dua faedah penting yang dapat divedok daripada hadis Nabi SAW:

(لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ).

"Janganlah seorang Mukmin membenci seorang Mukminah. Jika dia tidak menyukai salah satu sikapnya, maka dia pasti menyukai sikap lainnya." (Riwayat Muslim). -

Faedah Pertama: Pedoman dalam Hubungan Sosial

Hadis ini memberikan panduan tentang bagaimana kita seharusnya berinteraksi dengan pasangan, saudara, teman dan sesiapa sahaja yang memiliki hubungan atau keterikatan dengan kita. Kita dianjurkan untuk menyedari bahawa setiap orang pasti memiliki kekurangan, kelemahan, atau sifat yang mungkin kita tidak sukai.

Namun, apabila kita mendapati kekurangan tersebut, kita dianjurkan untuk menyeimbangkannya dengan mengingat kelebihan, kebaikan, atau sifat baik lainnya yang dimiliki oleh orang tersebut. Dengan cara ini, hubungan tetap terjaga, kasih sayang terus bersemi dan kebahagiaan serta ketenangan dapat dirasakan. Menutup mata terhadap kekurangan sambil mengutamakan kebaikan akan memperkuat ikatan dan membawa ketenangan jiwa dalam menjalani hubungan.

Faedah Kedua: Menghindari Keresahan Dengan Memerhatikan Sisi Positif

Hadis ini juga menunjukkan bagaimana cara menjaga ketenangan jiwa dan menghindari keresahan. Dengan selalu fokus pada kebaikan

orang lain, kita dapat mengelakkan konflik, menjaga keharmonian hubungan dan terus menjalankan kewajipan serta sunnah dengan tulus.

Sebaliknya jika seseorang hanya memperhatikan kekurangan dan menutup mata terhadap kebaikan, ia pasti akan diliputi keresahan dan hubungan yang ada akan mudah rosak. Akibatnya, banyak hak dan tanggungjawab dalam hubungan tersebut yang tidak dapat dipenuhi dengan baik.

Sebahagian orang yang berjiwa besar mampu bersabar dan tabah ketika menghadapi musibah besar atau hal-hal yang menggoncang kehidupan mereka. Namun anehnya, mereka sering kali kehilangan ketenangan hanya kerana perkara kecil dan remeh. Penyebabnya adalah mereka telah mempersiapkan diri untuk menghadapi hal-hal besar, tetapi lalai untuk melatih diri menghadapi perkara kecil. Akibatnya, perkara kecil itu mengganggu ketenangan mereka dan mengacaukan kebahagiaan yang seharusnya dapat dirasakan.

Oleh itu, orang yang bijaksana seharusnya mempersiapkan dirinya untuk menghadapi perkara kecil mahupun besar dengan penuh kesabaran dan ketenangan. Ia juga sebaiknya memohon pertolongan kepada Allah agar tidak dibiarkan bergantung pada kekuatan dirinya walaupun sekejap. Dengan demikian, baik perkara

kecil mahupun besar akan menjadi ringan dan mudah dihadapi, sehingga hati tetap tenang, jiwa tenteram, dan hidup penuh dengan kebahagiaan.

- Fasal Lain -

Orang yang bijaksana menyedari bahawa cara hidup yang benar ialah hidup dengan kebahagiaan dan ketenangan. Hidup ini sangat singkat, maka tidak wajar ia dipendekkan dengan menyerah kepada keresahan dan tekanan. Hal ini bertentangan dengan makna kehidupan yang sebenar. Orang yang bijak akan menghargai hidupnya dan tidak membiarkan sebahagian besar waktunya dirampas oleh kekhuatiran dan gangguan.

Ini berlaku kepada semua orang, sama ada mereka orang baik atau sebaliknya. Namun, seorang mukmin memiliki kelebihan kerana keyakinan imannya. Kelebihan ini memberikan manfaat yang besar, baik di dunia mahupun di akhirat.

Apabila seseorang menghadapi sesuatu yang tidak disukai atau merasa takut terhadap sesuatu, dia disarankan untuk membandingkan antara nikmat yang masih dimilikinya—baik dalam urusan agama mahupun dunia—dengan musibah yang menyimpannya.

Dengan perbandingan ini, dia akan menyedari bahawa nikmat yang dimilikinya jauh lebih banyak

daripada musibah yang dihadapinya. Musibah tersebut kelihatan kecil apabila dibandingkan dengan pelbagai nikmat lain yang dinikmati setiap hari.

Begitu juga, apabila merasa takut terhadap kemungkinan bahaya yang akan datang, seseorang perlu membandingkan ketakutan itu dengan pelbagai kemungkinan lain yang lebih positif.

Jangan biarkan kebarangkalian kecil yang buruk menguasai fikiran, sementara kebarangkalian besar untuk selamat diketepikan. Dengan cara ini, rasa takut akan hilang atau berkurangan.

Jika seseorang menghadapi kemungkinan buruk yang paling berat, hendaklah dia mempersiapkan dirinya untuk menerima keadaan itu jika ia berlaku.

Dalam masa yang sama, dia perlu berusaha untuk mencegah apa yang belum terjadi, atau jika telah terjadi, dia perlu berusaha memperbaiki atau mengurangkannya.

Salah satu perkara yang sangat membantu adalah dengan menyedari bahawa gangguan atau kecaman orang lain sebenarnya tidak merugikan kita, tetapi merugikan mereka sendiri.

Kecaman mereka hanya akan memberi kesan buruk kepada kita jika kita memberi perhatian yang berlebihan dan membiarkan kata-kata tersebut mempengaruhi perasaan kita. Jika kita mengabaikannya, ia tidak akan memberi kesan kepada kita.

Ketahuilah bahawa kehidupan anda adalah cerminan daripada pemikiran anda. Jika pemikiran anda dipenuhi dengan perkara-perkara yang membawa manfaat, baik dalam agama mahupun dunia, maka hidup anda akan menjadi baik dan bahagia. Sebaliknya, jika pemikiran anda terarah kepada perkara yang negatif, kehidupan anda akan menjadi suram dan sengsara.

Antara cara paling berkesan juga untuk menghilangkan keresahan ialah melatih diri untuk tidak mengharapkan penghargaan daripada sesiapa selain Allah.

Apabila kamu berbuat baik kepada orang lain, sama ada mereka berhak atau tidak, sedarilah bahawa kebaikan itu adalah urusan antara kamu dengan Allah. Jangan pedulikan sama ada orang yang kamu bantu itu berterima kasih atau tidak.

Sebagaimana Allah berfirman tentang hamba-hamba-Nya yang istimewa:

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾⁽¹⁾

“Sesungguhnya kami memberi makan kepada kamu kerana mengharapkan keredaan Allah; kami tidak menghendaki balasan dan tidak pula ucapan terima kasih daripada kamu.” (Surah al-Insan: 9).

Prinsip ini lebih signifikan dalam hubungan dengan pasangan dan anak-anak. Jika anda melatih diri untuk melepaskan harapan terhadap penghargaan mereka, hati anda akan menjadi lebih

tenang, dan anda juga akan lebih tenteram.

Selain itu, lakukan kebaikan berdasarkan dorongan ikhlas dalam diri tanpa paksaan atau berlebihan. Bersikap memaksa hanya akan menyebabkan tekanan dan jika kebaikan itu tidak membawa hasil seperti yang diinginkan, anda akan kecewa.

Bersikap sederhana dan ikhlas adalah jalan menuju kebijaksanaan, bahkan anda mampu mengubah perkara yang suram menjadi sesuatu yang indah dan menyenangkan. Dengan ini, nikmat hidup menjadi lebih manis dan segala tekanan akan berkurang.

Sentiasa jadikan cita-cita yang bermanfaat sebagai fokus utama, dan berusaha mencapainya. Abaikan perkara-perkara yang merugikan atau mengganggu emosi. Dengan cara ini, anda dapat mengelak daripada terjatoh dalam penyebab keresahan dan kesedihan.

Satu perkara penting yang membantu menghilangkan tekanan ialah menyelesaikan urusan pada masanya. Jika anda menangguhkan pekerjaan, bebanan kerja yang belum selesai akan bertambah banyak dengan tugas-tugas baru, menjadikannya lebih berat. Jika anda menyelesaikan tugas dengan segera, anda akan dapat menghadapi tugas-tugas lain dengan lebih fokus dan bertenaga.

Pilihlah tugas yang penting dan berfaedah,

utamakan yang paling utama. Sesuaikan tugas yang anda pilih dengan minat dan keinginan hati anda, kerana jika tidak, anda akan merasa bosan, malas, dan terbeban.

Bantulah diri anda dengan berfikir secara rasional dan meminta nasihat daripada orang lain. Sebagaimana yang disabdakan Nabi Muhammad SAW: “Tidak akan menyesal orang yang meminta pandangan.”

Kaji dengan teliti usaha yang anda ingin mulakan, dan apabila anda yakin dengan manfaatnya, bertekadlah dan bertawakal kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.

Segala puji bagi Allah, Tuhan sekalian alam.

Selawat dan salam ke atas junjungan kami, Nabi Muhammad SAW, serta keluarga dan para sahabat Baginda.



الفهرس

Panduan Meraih Hidup Bahagia	2
Mukadimah Pengarang.....	2
- Fasal Pertama -	3
- Fasal Lain -	11
- Fasal Lain -	15
- Fasal Lain -	17
- Fasal Lain -	20
- Fasal Lain -	21
- Fasal Lain -	23
- Fasal Lain -	26





رسالة الحرمين

Pesanan Al-Haramain

Kandungan panduan untuk pengunjung Masjidil Haram dan Masjid Nabawi dalam pelbagai bahasa.



978-603-8517-06-2

