



Menjadi Orang Bahagia

Pelangi » Risalah | Rabu, 28 Desember 2011 11:55

Penulis : @ Arda Dinata

"Kenyamanan jasad adalah dengan sedikit makan; kenyamanan jiwa adalah dengan sedikit dosa; kenyamanan hati adalah dengan sedikit keinginan; dan kenyamanan lisan adalah dengan sedikit berbicara." (Tsabit Qurrah).

Keberadaan taman merupakan simbol dari sebuah rumah yang terpelihara atau tidak. Sebab, kalau kita terbiasa merawat taman, niscaya merawat rumah bukan pekerjaan yang sulit. Sehingga, perilaku merawat taman memang harus dilakukan secara telaten dan terus menerus. Pasalnya, di taman itu ada sejumlah jenis tanaman. Dan kita tahu tanaman adalah salah satu makhluk hidup ciptaan-Nya. Seperti layaknya makhluk hidup umumnya, tanaman itu pun lahir, tumbuh, dan terus berubah bentuknya.

Semua itu mengandung arti bahwa dengan merawat taman, berarti kita sejatinya tengah mengungkapkan rasa syukur atas nikmat mempunyai rumah. Apalagi jika taman-taman itu terpelihara dengan baik. Ia akan memancarkan kebenaran berupa kesejukan bagi setiap orang yang memandangnya, membuat nyaman dan tenang bagi mereka yang berada di lingkungan taman tersebut.

Begitu pun dengan manusia. Ia ibarat sebuah rumah. Dan sebagai taman-tamannya adalah perilaku kesehariannya yang merupakan cerminan dari kondisi hatinya. Dr. Ahmad Faried menggambarkan hubungan hati dengan organ-organ tubuh lainnya, laksana raja yang bertahta di atas singgasana yang dikelilingi para punggawanya. Seluruh anggota punggawa bergerak atas perintahnya. Dengan kata lain, bahwa hati itu adalah sebagai reaktor pengendali atau remote control sekaligus pemegang komando terdepan (utama). Makanya, semua anggota tubuh berada di bawah komando dan dominasinya. Di hati inilah anggota badan lainnya mengambil keteladannya, yakni berupa inspirasi dalam ketaatan atau penyimpangan.

Jadi, betapa indahnya bila kecerdasan inspirasi hati kita tetap terjaga. Yaitu suatu suasana kehidupan manusia yang selalu diselimuti kebenaran hati, sehingga ia akan selalu mengkonsultasikan segala aktivitas hidupnya dengan indera perasa (kebenaran) dan suara hati nuraninya. Sebab, adakah yang lebih jujur dari hati nurani, ketika ia menyadarkan kita tanpa butiran kata-kata. Adakah yang lebih tajam dari mata hati, saat ia menghentak kita dari beragam kesalahan dan alpa. Singkatnya, sesungguhnya kondisi yang paling indah dari sebuah putaran kehidupan ini, tidak lain adalah di mana ketika kita mampu secara jujur dan tulus mendengar suara hati (keimanan).

Dapat dipastikan setiap kita mengharapkan kebahagiaan dalam hidupnya. Sehingga pantas bila Syaikh Syarbashi pernah berkata, "Semua manusia yang hidup di dunia ini berlomba-lomba mencari kebahagiaan dan ingin bisa meraihnya walaupun dengan harga yang tinggi."

Kebahagiaan itu, ternyata di mata orang-orang bodoh dan pendusta adalah dianggap sebagai lafaz yang tidak berhakikat dan merupakan khayalan fatamorgana yang tiada nyata. Sungguh ini adalah sesuatu yang kontradiksi dengan kenyataan bahwa Allah SWT telah menciptakan segala sesuatu di dunia ini penuh dengan kebaikan, kenikmatan dan keberkahan. Lebih-lebih Allah telah menurunkan Al-Quran sebagai petunjuk hidup manusia agar tidak susah (baca: QS. Thaha: 2).

Kenyataan berpikir model itulah, sesungguhnya awal penyebab terjadinya kegagalan menggapai kebahagiaan hidup. Untuk itu, sangat tepat bila setiap kita melakukan kontemplasi terhadap sikap hidup

yang telah kita lakukan selama ini. Sebab, tanpa melakukan "penilaian" terhadap sikap hidup dirinya sendiri, maka jangan harap "kemulusan" kebahagiaan itu menghampiri kita.

Terkait dengan itu, seorang dokter Muslim, Tsabit Qurrah, memberikan perhatian melalui fatwa dan tipsnya yang dapat mengantarkan seseorang kepada kebahagiaan. Beliau mengatakan, "Kenyamanan jasad adalah dengan sedikit makan; kenyamanan jiwa adalah dengan sedikit dosa; kenyamanan hati adalah dengan sedikit keinginan; dan kenyamanan lisan adalah dengan sedikit berbicara."

Secara demikian, yang membuat seseorang dapat menapaki jalan kebahagiaan itu, kuncinya ada dalam perilaku dan sikap hidupnya sendiri. Yakni berupa bagaimana keyakinan kita memperlakukan jasad, jiwa, hati, dan lisannya itu secara benar. Dan di sini, kata kuncinya ada pada sikap "sedikit" terhadap makan, dosa, keinginan, dan berbicara.

Pertama, kebahagiaan jasad dengan sedikit makan. Jasad ini seperti sebuah mesin dan bahan bakarnya adalah makanan. Artinya, kita hendaknya mempergunakan bahan bakar itu secara wajar, sebab jika berlebihan ia bisa lebih berbahaya daripada api. Begitu juga dengan jasad, bila tidak dikekang dari keinginan nafsunya, ia akan berbahaya bagi orang lain dan menghilangkan citra kemunisaannya. Hebatnya lagi, ia bisa lebih buas dari binatang yang cenderung membuat keonaran dan kerusakan.

Kedua, kebahagiaan jiwa dengan sedikit dosa. Hal ini dapat dipahami, sebab jiwa itu cenderung memerintahkan untuk berbuat jelek (ammarah bissu), maka jika ia terbebas dari ikatannya, ia akan lari bergabung dengan setan. Dan konsekuensinya, ia akan berkolusi, korupsi, menipu, dan berbuat sewenang-wenang yang melampaui batas. Oleh karena itu, musuh paling berat manusia adalah hawa nafsunya sendiri. Bagi siapa yang menturutkan hawa nafsunya, ia akan celaka. Al-Busyiri berkata dalam sebuah syairnya, "Jiwa itu bagaikan anak kecil. Jika kamu memanjakannya, hingga tumbuh dewasa pun ia akan tetap menyusu kepada ibunya. Akan tetapi, jika kamu menyapihnya maka ia akan berhenti menyusu." Jadi, jauhilah hawa nafsu, dan berhati-hatilah untuk tidak memperturutkannya.

Ketiga, kebahagiaan hati dengan sedikit keinginan. Langkahnya yaitu dengan meminimalkan rasa duka, rasa takut, dan rasa resah. Hal ini didasari karena di dalam hati yang resah sesungguhnya akan terbuka pintu-pintu kelemahan dan ketidak menentuan. Dan kondisi seperti ini membuat hati dihadapkan pada dua pilihan pintu masuk, yaitu: pintu keresahan atau pintu keberkahan. Walau demikian, hanya dengan modal insting yang kuat dan berani ia akan mampu mempertahankan yang terbaik. Islam sendiri, dalam hal ini telah mengajarkan pada pemeluknya bagaimana cara memilih kebahagiaan dan ketenangan hati itu, seperti disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd: 28, Orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.

Keempat, kebahagiaan lisan dengan sedikit berbicara. Alasannya, semakin sering seseorang berbicara (yang tidak berguna), semakin besar peluangnya orang tersebut akan tergelincir. Lisan yang terbiasa mengucapkan perkataan-perkataan yang tidak pantas akan membahayakan orang lain. Dalam hal ini, Ibn Abbas pernah berkata, "Ucapkanlah perkataan yang baik-baik, niscaya kamu akan beruntung. Jagalah perkataan-perkataan yang kotor, niscaya kamu akan selamat. Jika tidak, niscaya kamu akan menyesal kemudian."

Secara garis besar, berikut adalah lima langkah membangkitkan perilaku bahagia hidup Anda;

Langkah pertama, perihal niat baik jangan ditunda. Menyangkut niat baik untuk berkeluarga, bersedekah, berhaji, mempunyai anak, dan menyelesaikan studi.

Langkah kedua, tentang masalah sikap jangan meremehkan hal-hal kecil. Contohnya tentang bagaimana awal kehidupan manusia dimulai, sebuah kesuksesan besar terbentuk, amalan kecil memiliki penghargaan tinggi, unsur paling kecil terbentuk, dosa kecil bisa menjerumuskan, makhluk kecil begitu menggemparkan, dan sebuah perubahan dimulai dari hal-hal kecil?

Langkah ketiga, tentang memulai dari diri sendiri. Bagaimana memulai dalam hal keteladanan, keilmuan, dakwah, ekonomi, dan menjaga lingkungan hidup.

Langkah keempat, tentang bagaimana berpikir dan berperilaku dewasa. Yakni dewasa dalam menyikapi pluralitas, mengambil keputusan, menyikapi kekalahan, kepribadian, dan menyikapi kondisi umat.

Langkah kelima, tentang bagaimana bahagia menjadi orang biasa. Bagaimana menjadi bahagia ala orang yang berilmu, orang yang berharta, orang yang diamanahi jabatan, orang yang bergelar, dan orang yang diberi kelebihan fisik.

Akhirnya, pastikan dalam menghadapi kehidupan ini, tubuh kita terjaga dari makanan yang berlebih-lebihan, jiwa terhindar dari perbuatan dosa, hati terjaga dari keinginan yang tidak terkendali, dan lisan terjaga dari perkataan yang kotor. Bila hal ini telah dilakukan, maka sesungguhnya kita telah menapaki dan menempuh jalan yang lurus lagi menjadi orang-orang yang berbahagia.