

MENCARI KETENANGAN JIWA

Ketika dunia pantas berlari, hati perlu berhenti

Bersama
**Dr Syed Sultan
Bee Packeer
Mohamed**



Apabila hati tenang, dunia yang berlari tidak lagi menguasai kita. Sebaliknya, kitalah yang memimpin langkah untuk menuju keredaan Allah SWT

esungguhnya kita hidup dalam dunia digital yang sangat pantas bergerak. Akibatnya, kita juga terpaksa bergerak laju seiring dengan kepantasan itu. Jika tidak segera membalas mesej, kita dianggap tidak produktif. Jika tidak mengikuti perkembangan semasa, kita dikhuatiri terpinggir. Kita tidak sentiasa berada dalam talian, kita dianggap tidak peka. Budaya digital telah mengubah cara hidup manusia. Telefon pintar menjadi teman yang sukar dipisahkan. Sejak sahaja mata terbuka pada waktu pagi, tangan pantas mencapai telefon pintar. Belum sempat bibir mengucapkan syukur, puluhan notifikasi sudah mengundang perhatian. Dalam perjalanan ke tempat kerja, fikiran sudah dipenuhi oleh lambakan kerja yang perlu diselesaikan. Tidak terkecuali ketika berehat pun, mata masih tertumpu pada skrin.

Bahkan ketika bersama keluarga, tumpuan sering beralih kepada dunia digital yang sentiasa menuntut perhatian. Begitulah sibuknya kehidupan manusia zaman ini. Hakikatnya, hidup dalam dunia yang kian sibuk menyebabkan ramai mengakui hidup mereka dipenuhi tekanan, keresahan dan keletihan emosi. Ramai yang kehilangan kunci kebahagiaan yang berharga iaitu ketenangan hati. Persoalannya, bagaimana kita boleh memperoleh ketenangan hati? Jawapannya bukan dengan meninggalkan teknologi atau menolak kemajuan. Akan tetapi, hati ini perlu berhenti sejenak agar ia kembali tenang. Justeru, kita perlu berusaha mendapatkan ketenangan itu kerana ia tidak datang bergolek. Antara strategi untuk menemukan ketenangan hati ialah:

Pertama: Mengingati Allah SWT

Dalam dunia digital yang semakin berkembang pesat, manusia mudah hanyut dalam kesibukan duniawi sehingga hati sedikit demi sedikit menjadi renggang daripada Allah SWT. Sedangkan ketenangan hati hanya boleh dicapai dengan mengingati-Nya. Ini kerana hanya Dialah sumber ketenangan yang hakiki.

Untuk mengingati Allah SWT, langkah utama yang perlu diambil oleh seseorang ialah mendirikan solat. Ini kerana solat adalah platform seorang hamba berhubung terus dengan Tuhannya tanpa sebarang perantara. Ketenangan akan diberikan Allah SWT kepada setiap hamba-Nya yang mendirikan solat sebaik mungkin dengan memenuhi rukun dan syarat solat di samping berusaha memaksimumkan hati semaksimal mungkin. Allah SWT menyebut perkara ini dalam firman-Nya yang bermaksud: "Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah. Apabila ia ditimpa kesusahan, dia sangat resah gelisah. Dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut. Kecuali orang-orang yang mengerjakan sembahyang." (Surah al-Ma'arij : 19-23)

Seterusnya, langkah yang perlu diambil untuk mengingati Allah SWT ialah dengan berzikir. Hal ini jelas dalam firman-Nya yang bermaksud: "Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia." (Surah al-Ra'd: 28) Seperti yang diketahui, zikir yang paling utama ialah membaca al-Quran. Justeru, walaupun sebagai aktiviti harian, bukan amalan bermusim. Pada masa sama, lidah perlu sentiasa dibasahkan dengan istighfar, tasbeih, tahmid dan tahlil serta selawat kepada Rasulullah SAW. Dengan berbuat demikian, Allah SWT akan memenuhi hati hamba dengan ketenangan.

Di samping itu, langkah selanjutnya yang perlu diambil ialah mengingati Allah SWT melalui dengan menghadiri majlis ilmu dan zikir secara fizikal. Walaupun dalam dunia digital ini kita dapat menghadiri majlis ilmu dan zikir dalam alam maya namun ganjaran maksimum berada di tangan syurga hanya diberikan kepada mereka yang memenuhi elemen al-mujalasah iaitu menurut elemen duduk bersama-sama secara berhadapan dengan sepenuh tubuh dan jiwa.

Kedua: Syukur, reda dan tawakkal

Alam digital tawakkal memaparkan kehidupan yang kelihatan begitu sempurna, dipenuhi kemewahan, kebahagiaan, kejayaan dan kemasyhuran. Tanpa disedari,

paparan ini menyebabkan kita sering membandingkan kehidupan kita dengan kehidupan yang dipaparkan.

Keresahan dan kegelisahan mula menyelubungi hati apabila seseorang membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang kelihatan lebih bahagia, berjaya dan sempurna, sedangkan apa yang dilihat belum tentu menggambarkan realiti sebenar.

Untuk merawat keresahan dan kegelisahan tersebut, seseorang mestilah melatih hatinya untuk mensyukuri setiap nikmat yang diberikan Allah SWT kepadanya. Dengan menyebut alhamdulillah setiap hari ke atas nikmat yang Allah anugerahkan akan memberi ketenangan hati. Realitinya, kita tidak boleh membandingkan kehidupan kita dengan orang lain.

Setiap perkara yang berlaku dalam kehidupan kita pasti untuk kebaikan kita sendiri, bukannya untuk menyedihkan kita. Ini kerana ketentuan tersebut datang daripada Allah SWT yang bersifat Maha Penyayang, Adil dan Bijaksana. Sekiranya ini menjadi pegangan kita, sudah semestinya Allah akan mencampakkan ketenangan dalam hati kita.

Walaupun begitu, orang Mukmin dilarang untuk menyerah kehidupan mereka kepada qada' dan qadar tanpa didahului oleh sebarang usaha. Sebaliknya, mereka perlu berusaha bersungguh-sungguh untuk mengejar kejayaan, kebahagiaan dan kesejahteraan hidup, sebelum bertawakkal kepada Allah SWT. Syeikh Sya'rawi ada menyebut suatu ungkapan yang sangat menarik berkaitan tawakkal. Beliau berkata: "Biarkan anggota tubuh tetap berusaha, sementara hati tetap bertawakkal kepada Allah SWT."

Ketiga: Hindari dosa dan bertaubat

Dalam era digital, melayari media sosial boleh membedahkan seseorang kepada pelbagai bentuk dosa jika tidak disertai sikap berhati-hati dan kawalan diri. Sekiranya kita tidak berwaspada, kita boleh terjebak dalam dosa seperti mengumpat, memfitnah dan mengungdung murka Allah SWT. Justeru, kita mestilah menjauhi segala bentuk dosa, sama ada kecil mahupun besar, kerana dosa menggelapkan hati. Mana

AL-HAQ
Sehari sepotong ayat
"Awastah! Kamu ini adalah orang-orang (yang melanggar larangan), kamu sahajalah yang suka (dan percayakan mereka, sedang mereka tidak suka kepada kamu, kamu juga beriman kepada segala Kitab Allah (sedang mereka tidak beriman kepada Al-Quran). Dan apabila mereka bertemu dengan kamu mereka berkata: "Kami beriman," tetapi apabila mereka berkumpul sesama sendiri, mereka menggigit hujung jari kerana geram marah (kepada kamu), katakanlah (wahai Muhammad): "Matilah kamu dengan kemarahan Allah itu." Sesungguhnya Allah sentiasa mengetahui akan segala (isi hati) yang ada di dalam dada."
(Surah al-Imran, ayat 119)

mungkin hati yang gelap akan diberikan ketenangan oleh Allah SWT. Namun, sekiranya kita terlanjur melakukan dosa, maka hendaklah kita segera bertaubat. Dengan rahmatNya yang amat luas, Allah SWT akan memucikan kembali hati yang tercemar itu serta mengisinya dengan ketenangan. Hal ini adalah berdasarkan hadis Rasulullah SAW yang bermaksud: "Sesungguhnya seorang hamba, apabila melakukan satu dosa, akan dititikan pada hatinya satu titik hitam. Jika dia meninggalkan dosa tersebut, beristighfar dan bertaubat, nescaya akan digilap hatinya. Sebaliknya, jika dia mengulangi dosa, akan ditambah titik hitam sehingga memenuhi hatinya." (Hadis Riwayat al-Tirmidzi)

Kesimpulannya, dalam dunia digital yang semakin pantas berkembang, hati kita tidak seharusnya hanyut dalam perhubungan yang tiada penghujung. Hati kita perlu berhenti untuk mendapat ketenangan dengan cara mengingati Allah dan mentaati segala perintah-Nya. Apabila hati tenang, dunia yang berlari tidak lagi menguasai kita. Sebaliknya, kitalah yang memimpin langkah untuk menuju keredaan Allah SWT.

**Penulis Pensyarah Kanan
Pusat Pengajian Bahasa,
Tamadun dan Falsafah,
Universiti Utara
Malaysia (UUM)**