

REHATKAN HATI

Sungguh, benteng pertahanan terakhir kita kian rapuh. Saban hari saya menerima email atau panggilan yang menceritakan tentang rumah tangga yang hampir runtuh. Padahal saya sendiri masih terkial-kial bermujahadah untuk menjadi ayah, suami dan anak yang baik. Kekadang saya tidak dapat memberi jawapan yang baru. Ini tentu menjemukan, kerana sahabat-sahabat perlukan pembaharuan pada jawapan. Apa yang mampu saya luahkan? Selain, mengulang-ulang apa yang pernah dipesankan oleh generasi salafussoleh terdahulu. Juga mengulang-ulang kata-kata yang pernah membujuk hati ketika saya sendiri diuji. Sahabat dan saudaraku... jangan pernah mengalah. Patah sayap, terbanglah jua. Jika jatuh, jangan rebah... biar terhenyak tetapi tetap tegak walaupun terpaksa bertongkatkan dagu. Marilah kita berpegang pada janji bahawa kita akan selamanya bersatu dalam munajat dan nasihat. Kerana apa yang kita harap daripada seorang manusia hanyalah dua... munajatnya dan nasihatnya!

Tidak semua yang bertanya dapat saya jawab secara khusus. Ada yang saya baca dan terus doakan. Ada yang saya baca, terus termenung... berfikir dengan kepala yang simpati dan dada yang empati. MasyaAllah, kita sering kalah. Namun, buat sekian kalinya kita berbaiah, kita sekali-kali tidak akan mengalah!

*Lalu, diketika saat-saat dirimu dan diriku diuji, sudi apalah kiranya kita **REHATKAN HATI..***

Mengapa setelah berzikir, solat atau berdoa hati belum tenang? Sedangkan Allah telah menetapkan dalam Al Quran bahawa dengan mengingati Allah hati akan menjadi tenang? Khususnya ketika menghadapi ujian rumah tangga mengapa hati kita masih resah, kacau dan galau walaupun sudah berbuih mulut meluahkan kalimah-kalimah zikir? Justeru, ramai isteri atau suami mengadu, mengapa hati mereka tidak tenang walaupun telah berzikir ketika menghadapi krisis, ujian dan kesusahan dalam hidup berumah tangga?

Mengapa kita belum mendapat ketenangan sepertimana yang dimiliki oleh pasangan Sayidina Ali dan Siti Fatimah walaupun kita telah berzikir dengan kalimah subhanallah, alhamdulillah dan Allah hu Akbar, sama seperti yang pernah diamalkan oleh mereka? Apa yang tidak kena dengan zikir kita? Bukankah kalimahnyanya sama? Bukankah jumlah atau bilangannya sama?

Tidak syak lagi kita tidak dapat menghayati maksud tersirat daripada kalimah-kalimah zikir itu. Berzikir tanpa menghayati falsafah dan makna tersirat di sebaliknya, umpama burung kakak yang pandai bertutur. Untuk menghayati makna zikir sehingga meresap ke dalam hati perlukan ilmu, amalan dan latihan. Marilah kita sama-sama kita fahami apakah kesan atau rasa-rasa yang perlu dirasai oleh hati apabila kita mengingati Allah (berzikir). Antara rasa-rasa itu ialah:

1. Rasa kehambaan.

Rasa kehambaan ialah rasa miskin, jahil, lemah, bersalah, hina dan lain-lain sifat kekurangan seorang manusia apabila berdepan dengan ujian daripada Tuhannya. Apabila diuji dengan karenah pasangan, kekurangan harta, anak-anak sakit dan sebagainya, seorang suami atau isteri yang memiliki rasa kehambaan akan sedar bahawa semua itu hakikatnya datang daripada Allah. Firman Allah:

*“Tidak sekali-kali akan menimpa Kami sesuatu pun melainkan **apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan (dengan kepercayaan itu) maka kepada Allah jualah hendaknya orang yang beriman bertawakal. (Surah al-Taubah 9: 51).**”*

Bila menyedari hakikat itu, seseorang akan pasrah dan merasakan bahawa dia wajar diuji. Hatinya berbisik, “bukankah aku seorang hamba? Aku sewajarnya akur dengan apa yang berlaku dan tidak mempersoalkan mengapa aku diuji begini. “ Hatinya tidak akan berkata, “kenapa aku,

bukan orang lain?” Menerima hakikat bahawa kita layak diuji akan menyebabkan hati menjadi tenang. Sebaliknya jika kita ‘memberontak’, hati akan bertambah kacau. Let go, let God – maksudnya lepaskan dan pasrahlah kepada Allah.

Apakah tanda-tanda kita memberontak apabila diuji? Kata Imam Ghazali rahimahullah, “cukuplah seseorang hamba dikatakan sudah ‘memberontak’ kepada Tuhannya apabila dia menukar kebiasaan-kebiasaan dalam hidupnya apabila diuji Allah dengan sesuatu yang tidak disukainya!” Misalnya, seseorang suami atau isteri itu tidak mahu lagi untuk makan dan minum secara teratur, tidak menyisir rambut, tidak berpakaian kemas, tidak mengemaskan rumah atau menjaga anak-anaknya lagi.

Marilah sama-sama kita ingat, apabila ditimpa ujian, kita diajar untuk mengucapkan kalimah *istirja*’, “*Inna lillah wa inna ilaihi raji’un.*” Firman Allah:

“Iaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali. (Surah al-Baqarah 2:156).”

Kalimah ini mengingatkan kita agar kembali merasakan erti kehambaan. Bahawa kita adalah milik Allah dan kepada-Nya kita akan dikembalikan. Kita layak, patut dan mesti diuji kerana kita hamba, bukan tuan apalagi Tuhan dalam hidup ini. Dengan ini kita akan dapat menurunkan rasa marah kepada pasangan, anak-anak, mertua atau sesiapa sahaja anggota keluarga kita. Ya, mereka berbuat demikian atas izin Allah jua!

2. Rasa bertuhan.

Rasa kehambaan yang serba lemah, itu mesti diimbangi oleh rasa bertuhan. Apabila kita rasa lemah, timbul pergantungan kepada yang Maha kuat. Apabila kita rasa kurang, timbul pengharapan kepada yang Maha sempurna. Apabila kita dihipit kesedihan semakin kuat rasa pergantungan, pengharapan, permintaan kita kepada Allah. Mungkin selama ini kita terlalu bergantung kepada suami, isteri atau anak-anak.

Jika rasa kehambaan menyebabkan kita takut, hina dan lemah. Sebaliknya rasa bertuhan akan menimbulkan rasa sabar, tenang dan berani menghadapi apa jua masalah dalam rumah tangga. Seorang suami yang paling kuat menghadapi ujian dalam hidup ialah suami yang merasa lemah di sisi Allah. Ketika itu ujian walau bagaimana berat sekalipun akan mampu dihadapi kerana merasakan Allah akan membantunya. Firman Allah: “*Janganlah engkau berdukacita, sesungguhnya Allah bersama kita. (Surah Taubah 9:40)*”

Rasa bertuhan inilah yang menyebabkan para nabi dan rasul sanggup berdepan dengan karenah isteri mereka. Nabi Luth, Nabi Ayub, Nabi Nuh misalnya, mampu menghadapi ujian yang paling kritikal dalam rumah tangga mereka. Doa adalah senjata mereka manakala solat dan sabar menjadi wasilah mendapat pertolongan Allah. Firman Allah: “Dan pintalah pertolongan dengan sabar dan mengerjakan solat. (Surah al-Baqarah 2: 45)”

Dalam apa jua keadaan – positif mahupun negatif, hati suami atau isteri tetap tenang. Firman Allah: “*Dialah Tuhan yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang yang beriman, supaya keimanan mereka makin bertambah daripada keimanan yang telah ada. Kepunyaan Allah tentang langit dan bumi, dan Allah itu Maha Tahu dan Bijaksana. (Surah al-Fath 48:4)*”

Apabila hati tenang, berlakulah keadaan yang dijelaskan oleh Rasulullah SAW melalui sabdanya yang dilaporkan oleh Sa’ad bin Abi Waqqas: “*Aku hairan dengan orang beriman, sekiranya dia mendapat kebaikan, maka dia akan memuji Allah dan bersyukur, dan sekiranya dia mendapat musibah dia akan memuji Allah dan bersabar. Dan setiap mukmin diganjarai dalam setiap urusannya sehinggalah diberi pahala pada setiap suapan makan yang diangkat ke mulut isterinya.*”

3. Memahami maksud takdir Allah

Mana mungkin kita dapat mengelakkan daripada diuji kerana itu adalah takdir Allah SWT. Yang mampu kita buat hanyalah meningkatkan tahap kebergantungan kita kepada Allah di samping berusaha sedaya upaya menyelesaikan masalah itu. Ungkapan yang terkenal: *We can't direct the wind but we can adjust our sail* – kita tidak mampu mengawal arah tiupan angin, kita hanya mampu mengawal kemudi pelayaran kita.

Kemudi dalam bahtera rumah tangga kita ialah hati. Hati yang bersifat berbolak-balik (terutamanya apabila diuji) hanya akan tenang apabila kita meyakini sifat kasih sayang, keampunan dan sifat pemurah-Nya tetap bersama kita sewaktu diuji. Dalam apa jua takdir yang ditimpakan-Nya ke atas kita adalah bermaksud baik sekalipun kelihatan buruk. Walaupun kadang kita belum nampak kebaikannya, percayalah kebaikannya pasti ada.

Tidak salah untuk kita menyelesaikan masalah yang menimpa (bahkan kita dituntut untuk berbuat demikian), namun jika masalah itu tidak juga dapat diselesaikan, bersangka baiklah kepada Allah, berdasarkan firman-Nya: *“Boleh jadi kamu benci kepada sesuatu padahal ia baik bagi kamu, dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu padahal ia buruk bagi kamu. Dan (ingatlah), Allah jualah Yang Mengetahui sedang kamu tidak mengetahuinya. (Surah Al Baqarah 2: 216)”*

Siapa tidak inginkan keharmonian, kasih sayang dan kemakmuran dalam berumah tangga. Namun jika setelah berusaha sedaya upaya, krisis masih berlaku jua, maka bersangka baiklah dengan Tuhan. Mungkin itu caranya untuk kita mendapat pahala sabar. Begitu juga kalau kita ditakdirkan kita kesempitan belanja, maka berusahalah untuk menambah pendapatan, kerana itulah maksud Allah mentakdirkan begitu. Ya, dalam apa jua takdir Allah, hati kita dipimpin untuk memahami apa maksud Allah di sebalik takdir itu.

Dengan ini kita tidak akan merungut, stres dan tertekan. Hayatilah kata-apa yang ditulis oleh Ibnu Atoillah ini: *“Untuk meringankan kepedihan bala yang menimpa, hendak dikenal bahawa Allah-lah yang menurunkan bala itu. Dan yakinlah bahawa keputusan (takdir) Allah itu akan memberikan yang terbaik.”*

Jagalah rumah tangga kita dengan sebaik-baiknya. Carilah jalan damai sehabis daya. Namun ingatlah jika badai terus melanda, ingatlah itu sudah maktub (tertulis). Jangan rosakkan hati kita dengan kalimah “kalau” atau “jika”. Hayati sabda Rasulullah saw ini: *“Oleh itu, hendaklah engkau bersungguh-sungguh berusaha memperoleh apa yang memberi manfaat kepadamu, serta hendaklah meminta pertolongan kepada Allah dan janganlah engkau bersikap segan dan malas. Dan jika engkau ditimpa sesuatu, maka janganlah engkau berkata: “Kalau aku lakukan anu anu, tentulah akan terjadi anu anu, tetapi katalah: “Allah telah takdirkan dan apa yang dikehendaki oleh kebijaksanaan-Nya Ia lakukan,” kerana perkataan ‘kalau’ itu membuka jalan kepada hasutan syaitan.” (Hadis riwayat Muslim)*

4. Mendapat hikmah apabila diuji.

Hikmah adalah suatu kebijaksanaan mendapat kebaikan di sebalik satu keburukan. Hikmah dikurniakan sebagai hadiah paling besar dengan satu ujian. Hikmah hanya dapat ditempa oleh *mehnah* – didikan langsung daripada Allah melalui ujian-ujian-Nya. Daripada Abd al-Rahman bin Azhar bahawa Rasulullah SAW bersabda: *“Perumpamaan orang yang beriman apabila ditimpa sakit atau demam, bagai besi yang dimasukkan ke dalam api, lalu hilanglah karatnya (tahi besi) dan tinggallah yang baik sahaja.”*

Jika tidak diuji, bagaimana hamba yang taat itu hendak mendapat pahala sabar, syukur, reda, pemaaf, qanaah daripada Tuhan? Maka dengan ujian bentuk inilah para suami atau isteri meraih sebanyak-banyaknya pahala dan keredhaan Allah. Rumah tangga adalah medan ‘perjuangan’ melawan nafsu marah, putus asa, buruk sangka, dendam dan lain-lain sifat mazmumah yang

mungkin timbul hasil interaksi dan komunikasi antara suami isteri, ibu-bapa dengan anak-anak, mertua dengan menantu.

Pendek kata, bagi orang beriman, ujian bukanlah sesuatu yang negatif kerana Allah sentiasa mempunyai maksud-maksud yang baik di sebaliknya. Justeru, hayatilah kata-kata hikmah ini:

“Allah melapangkan bagimu supaya engkau tidak selalu dalam kesempitan, dan Allah menyempitkan bagimu supaya engkau tidak hanyut dalam kelapangan, dan Allah melepaskan engkau dari keduanya supaya engkau tidak bergantung kepada sesuatu selain Allah.”

Ya, inilah empat rasa yang sewajarnya ada ketika kita berzikir sewaktu mengharungi ujian dalam berrumah tangga. Bawalah hati kita berehat... dan rehat sebenar ada di dalam zikir. Dan zikir yang paling besar adalah solat. Oleh kerana itulah Rasulullah saw sering menyuruh Bilal supaya azan dengan katanya yang membujuk, “rehatkan kami dengan solat wahai Bilal!”

Penulis : Ustaz Pahrol Mohd. Juoi