

## MERINDUI KEBAHAGIAAN HAKIKI

Kita patut bertanya kepada diri kita sendiri, adakah kita ini di antara orang yang bahagia? Mungkin ada di antara kita pada ketika ini memiliki harta yang melimpah ruah, tetapi tidak merasa bahagia. Ada pula yang memiliki kemasyhuran dan kedudukan yang tinggi, namun tidak pernah merasa bahagia. Ada juga di antara kita yang amat terhormat di mata masyarakat dan menjadi tokoh terkemuka, tetapi itu pun tidak membuatnya bahagia. Ada juga yang cuba melancong ke luar negeri mengunjungi tempat-tempat yang indah tetapi nyata kebahagiaan itu tidak juga menggamitnya

Kalau begitu, ternyata ukuran bahagia itu tidak terletak pada banyaknya harta, bukannya pada jawatan dan kedudukan, bukan juga pada ketokohan seseorang dan juga bukan dengan peluang melancong ke merata tempat. Lalu, di manakah kebahagiaan itu, dan bagaimana pula kita dapat mengecapinya?

Sebenarnya, kebahagiaan adalah bila seseorang mampu melakukan sesuatu yang bermakna dan murni. Ia merupakan kekuatan batin yang memancarkan ketenangan dan kedamaian, merupakan kurniaan Allah s.w.t. yang membuat jiwa lapang dan bergembira.

Bahagia adalah kejernihan hati, kebersihan amal perbuatan dan keelokan rohani. Hal itu merupakan kurniaan Allah s.w.t. yang diberikan kepada siapa saja yang melakukan perbuatan terpuji.

Bahagia adalah rasa redha yang mendalam dan sikap qana'ah. Ia bukan barang dagangan yang mampu dibeli di pasar walau sekaya manapun kita, tetapi merupakan kurniaan Allah s.w.t yang dianugerahkan kepada jiwa-jiwa yang terpilih.

Kebahagiaan itu adalah kelapangan jiwa; bahagia itu tatkala anda mampu membuat orang lain senang hati, menguntumkan senyum di wajah, dan anda merasa gembira bila dapat berbuat baik kepada sesama manusia dan merasa nikmat ketika anda mampu bersikap baik kepada mereka.

Kebahagiaan adalah membuang jauh segala fikiran dan pandangan negatif dan mengisinya dengan fikiran dan pandangan yang positif. Ia merupakan sebuah kekuatan yang mampu menghadapi berbagai tekanan dan mampu memecah kebuntuan tanpa diperkuda emosi.

Kebahagiaan itu ada pada ilmu yang bermanfaat dan amal yang soleh, ada dalam meninggalkan kebencian, kedengkian dan sikap tamak terhadap apa yang dimiliki orang lain.

Bahagia itu terdapat dalam zikir dan ingat kepada Allah s.w.t, syukur kepada-Nya dan memperelokkan ibadah kepada-Nya. Dan kebahagiaan hakiki adalah mendapat syurga dan terselamat dari api neraka.

### **Catatan-catatan ringkas tentang kebahagiaan**

Orang yang berbahagia adalah orang yang mengambil pelajaran dari orang lain dan orang yang celaka adalah orang yang dijadikan pelajaran oleh orang lain.

Bahagia adalah jika anda senang untuk berbuat kebaikan, bukan dengan berbuat apa saja yang anda senang.

Orang bahagia adalah orang yang mengambil pelajaran dari masa lalu dan berhati-hati terhadap dirinya. Orang celaka adalah orang yang mengumpulkan harta untuk orang lain dan bakhil untuk memberikan kebaikan walaupun kepada dirinya sendiri.

Orang bahagia ialah yang mendapat pengajaran dari pengalaman lalu, bersemangat pada hari ini dan optimis tentang masa depan.

Kebahagiaan itu diperoleh dengan menjaga lisan.

Seseorang tidak akan mencapai kebahagiaan kecuali jika dia hidup merdeka, terbebas dari kongkongan syahwatnya serta mampu menahan hawa nafsunya.

Kesungguhan anda dalam mencintai ketaatan, hati yang selalu anda hadapkan ke hadirat Allah s.w.t , dan hadirnya hati ketika sedang beribadah adalah tanda kebahagiaan.

Kebahagiaan itu tidak boleh dibeli dengan harta walaupun ia sering dijual.

### **Petunjuk Kebahagiaan**

Kebahagiaan memiliki tanda-tanda, sebagaimana disebutkan oleh Imam Ibnul Qayyim rahimahullah. Beliau menyebutkan tiga perkara iaitu:

1. Jika mendapat nikmat, dia bersyukur.
2. Jika mendapat ujian, dia bersabar.
3. Jika berbuat dosa, dia beristighfar.

### **Untuk Mendapat Bahagia**

Untuk mencapai kebahagiaan dan kejayaan adalah sebagai berikut, perhatikan perkara berikut:

1. Beriman Kepada Allah s.w.t.

Tidak ada kebahagiaan tanpa iman kepada Allah s.w.t. Kebahagiaan itu akan bertambah seiring dengan bertambahnya iman seseorang kepada Allah s.w.t., dan akan berkurang bersama dengan lemahnya iman kepada-Nya. Apabila iman semakin teguh maka makin memuncak pula kebahagiaannya. Sebaliknya jika iman menjadi lemah, maka jiwanya menjadi goncang dan fikirannya menjadi semakin negatif. Dia akan berasa kehidupan ini amat pahit dan dia akhirnya ditimpa kebinasaan dalam hidupnya.

2. Beriman kepada Kekuasaan Allah s.w.t

Orang yang beriman bahawa Allah s.w.t. adalah yang Maha Kuasa, tanpa had, maka dia tidak akan dirundung duka. Dia tidak akan disapa kesedihan kerana dia mempunyai tempat bersandar yang kuat ketika ditimpa ujian dan kesulitan.

3. Beriman dengan Ketetapan Allah s.w.t

Iman dengan qadha' dan qadar akan menumbuhkan sikap redha dalam hati, kelapangan jiwa dan ketenangan. Oleh kerana itu Nabi s.a.w bersabda, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik. Jika diberi nikmat maka dia bersyukur dan itu adalah baik baginya. Dan jika ditimpa kesempitan, maka dia bersabar dan itu pun baik baginya". (Hadith riwayat Muslim)

4. Mencontohi Orang yang Berjaya

Yang dimaksudkan di sini adalah orang yang telah menaburkan jasa yang besar dan luar biasa kepada umat manusia dan dia adalah orang yang beriman kepada Allah s.w.t. Yang pertama dan utama adalah ikutan kita Rasulullah Muhammad s.a.w. Dengan mengikuti jalannya, maka seseorang akan bahagia dan dengan meninggalkan petunjuk dan sunnahnya, maka seseorang akan celaka.

## 5. Mengenali Hakikat Kehidupan

Hidup pasti akan berhadapan dengan masalah dan kesusahan dan pasti ada rintangan dan ujian. Semua ini merupakan ketetapan dari Allah s.w.t terhadap manusia, supaya diketahui siapakah yang lebih baik amalnya. Maka wajib bagi kita untuk mengenal hakikat hidup ini dan menerima sebagaimana sepatutnya dan tidak melarikan diri untuk menghadapi ketentuan Allah dengan ketentuan lainnya, menghadapi yang tidak kita senangi dengan sesuatu yang dapat menghilangkannya. Mengetahui permasalahan ini bukan bererti menyerah kalah dan putus asa, malah bersikap sebaliknya.

## 6. Mengubah Kebiasaan Negatif Kepada Positif

Doktor Ahmad Al-Bara' Al-Amiri mengatakan bahawa memulai kebiasaan baru yang bersifat aqliyah (mampu digarap dan dipikirkan) itu tidaklah sukar, diperlukan hanya sekitar 21 hari. Dalam hari-hari tersebut kita berfikir, bermuzakarah, lalu berusaha untuk mewujudkan kebiasaan baru itu, dan yang paling akhir kita bayangkan dengan jelas dan sempurna bahawa diri kita telah menjadi seperti apa yang kita inginkan.

Jika kita berfikir bahawa kita telah menjadi orang baru sebagaimana yang kita kehendaki, maka gambaran ini secara perlahan-lahan dan berperingkat akan menjadi suatu realiti. Hal ini seperti diungkapkan bahawa "al hilm bittahallum wal ilm bitta'allum" sikap lembut dicapai dengan selalu berusaha lembut dan ilmu itu diraih dengan belajar.

## 7. Tujuan Yang Mulia

Ramai orang yang gagal kerana dia tidak mempunyai objektif dan tujuan tertentu untuk dicapai. Ataupun mungkin dia mempunyai satu tujuan tetapi tujuannya bukan sesuatu yang mulia dan tinggi menyebabkan ia tidak merasa bahagia tatkala berusaha mendapatkannya. Sedangkan tujuan yang mulia akan menjadikan seseorang merasa bahagia ketika sedang berusaha untuk mencapainya.

## 8. Ringankan Derita

Orang hidup pasti mengalami musibah dan derita, namun tidak sepatutnya musibah itu dianggap sebagai titik noktah kepada segalanya, dan jangan beranggapan bahwa hanya dirinya seorang yang mendapat ujian hidup. Bahkan sepatutnya dia merasa ringan dengan musibah dan tidak terlalu membesarkannya.

## 9. Jangan Membuatkan Kita Resah Disebabkan Perkara-Perkara Kecil.

Ada sebahagian manusia merasa resah dan kalut dengan kejadian-kejadian biasa dan lumrah dalam kehidupan seharian. Di antara mereka ada yang begitu sedih dengan pecahnya piring atau gelas, saluran air atau kabel yang terputus, baju yang koyak dan lain-lain yang sebenarnya perkara biasa sahaja.

## 10. Kebahagiaan Ada Pada Diri Anda

Jika bahagia itu ada pada diri kita, maka mengapa mesti mencarinya di tempat yang jauh. Setiap manusia mempunyai kekuatan dan potensi untuk bahagia, tetapi kebanyakan mereka tidak mahu melihatnya. Sebabnya adalah kerana dia tidak pernah memperhatikan diri sendiri, tetapi sibuk melihat orang lain.

Kebahagiaan itu kadang-kadang ada di depan mata, tetapi kita tidak mengetahuinya, sehingga terpaksa mencarinya dari tempat yang jauh dan semakin jauh.

*Diadaptasi dari terjemahan dari buku: 'Daliluka Ila As-Sa'adah An-Nafsiyah', Dept. Ilmiah Darul Wathan .*