

Kedahsyatan
Rendah
Hati.

Kedahsyatan *Rendah Hati*

Penulis	: Dina Estianti, S.Pd
Desain Sampul	: Ramdan Ramdani
Penata Letak	: Ferdi Herdiasyah
Editor	: Marlina S
Penerbit	: HUMAN BOOKS-Jakarta
ISBN	: 978-602-301-005-3

Daftar Isi

Daftar Isi	iii
-------------------------	------------

BAB I Tasbih Alam

A. Kekuatan Nyamuk Menundukkan Kesombongan

Manusia	1
---------------	---

B. Membaca Pelajaran dari Hewan

• Semut	7
• Lebah	10
• Penguin	11
• Lumba-lumba	12

BAB II Kesombongan Merupakan Awal Kehancuran

A. Kisah Qorun

B. Para Pengikut Nabi yang Membangkang

BAB III 18 Cara Melembutkan Hati

1. Memaafkan Diri Sendiri	23
2. Meminta Maaf dan Memaafkan Orang Lain	27
3. Menekan Sikap Egois	32
4. Lebih Banyak Memberi	34
5. Lebih Banyak Melayani	38
6. Mengunjungi Orang-orang Tidak Berdaya	40
7. Bergaul dengan Orang-orang Pinggiran	47
8. Meluangkan Waktu untuk Membaca dan Menulis	54
9. Menyapa Orang Lain dengan Lembut	57

10. Memberi Perhatian kepada Orang Lain	58
11. Bertamasya	60
12. Melihat Benda Langit	68
13. Mengamati Alam dan Berbagai Kejadian Alam	71
14. Berolahraga	72
15. Menjaga Makanan	74
16. Jangan Terlalu Kenyang	76
17. Jangan Kurang Tidur	80
18. Beribadah Semampunya	84

BAB IV 27 Keajaiban Rendah Hati

A. Tidak Gelisah	91
B. Tidak Takut	96
C. Tidak Ada Musuh	99
D. Murah Rezeki	102
E. Tidak Mudah Tersinggung	107
F. Disayang yang di Bumi dan Dicinta yang di Langit	110
G. Lebih Pasrah	112
H. Lebih Sabar	115
I. Lebih Bersyukur	116
J. Tidak Mudah Takjub dengan Dunia	119
K. Berkepribadian Kuat dan Berkarakter	122
L. Memberi Pengaruh Luar Biasa kepada Orang Lain	126
M. Tabah dalam Menjemput Kematian	130
N. Lapang Hati Menerima Ketentuan Tuhan	133
O. Tidak Takut Kehilangan	137
P. Keikhlasan Meningkat	141

Q. Lebih Pengertian	141
R. Mudah Menekan Emosi	142
S. Tidak Memperpanjang dan Memperbesar Masalah	143
T. Kesadaran Terhadap Lingkungan Meningkatkan	144
U. Menata Hati	145
V. Mudah Mendapatkan Inspirasi dan Ide	147
W. Badan yang Sehat	149
X. Perkataan Terjaga	150
Y. Tidak Memaksakan Kehendak	151
Z. Sifat Mengalah Demi Kebaikan	152
AA. Keimanan Meningkatkan	154

BAB V Saat Tergoda untuk Tinggi Hati

A. Bercermin dan Berkata Bahwa Diri Ini Tidak Sempurna ...	159
B. Ingat Kematian	162
C. Mengingat Bahwa Pertikaian Hanya Seperti Menggali Lubang Neraka	165

Bab VI Sombong Tapi Tetap Rendah Hati

A. Memberi Pelajaran kepada Kesombongan	175
B. Menegakkan Kebenaran	180
C. Membela Keadilan	184
D. Memberikan Contoh Nyata	187

Bab VII Marah Tapi Tetap Rendah Hati

A. Marah Orangtua kepada Anak	192
B. Marah Anak kepada Orangtua	193
C. Marah Pimpinan kepada Bawahan	195

D. Marah Bawahan kepada Pimpinan	197
E. Marah Suami kepada Istri	198
F. Marah Istri kepada Suami	199

Bab VIII Gerak Tubuh Cermin Kerendahan Hati

A. Memberikan Sesuatu dengan Dua Tangan Sambil Menatap Orang yang Diberi	201
B. Menjadi Pendengar yang Baik	202
C. Memberikan Komentar	203
Penutup	205
Daftar Pustaka	206
Profil Penulis	207



Bab I

Tasbih Alam

A. Kekuatan Alam Menundukkan Kesombongan Manusia

Boleh saja manusia telah mampu melakukan *kloning* pada manusia lainnya. Boleh saja manusia telah bisa membuat kapal terbang yang dapat mengangkut ratusan orang penumpang. Boleh saja manusia telah berhasil membuat kapal laut dengan panjang ratusan meter. Namun, jika mengatur nyamuk yang sedemikian kecil untuk tidak menggigitnya saja tidak bisa, artinya manusia itu belum hebat. Bisa saja manusia berkilah bahwa ia bisa mengusir nyamuk dengan racun nyamuk atau tidur berkelambu dan mengoleskan krim anti nyamuk. Namun, bagaimana jika semua itu tak ada? Bisakah manusia memerintahkan nyamuk untuk tidak menggigit atau bisakah manusia meminta nyamuk untuk menghisap darah dari bagian tubuh tertentu?



Bila mengatur nyamuk saja tidak bisa, apalagi daya manusia ini? Padahal, nyamuk itu makhluk yang sangat kecil dan tak berdaya. Kecepatan terbangnya pun tidak secepat kilat. Apalagi kalau sedang kenyang, nyamuk semakin tak berdaya. Masa hidupnya pun hanya sekitar 3 hari saja. Memang nyamuk mampu berkembangbiak dalam jumlah yang luar biasa besar, tapi tetap saja nyamuk dikategorikan sebagai hewan kecil yang tak berdaya. Namun, dalam ketakberdayaannya, nyamuk menyimpan bahaya yang sanggup membunuh manusia yang tubuhnya jutaan kali lipat lebih besar daripada tubuhnya.

Dengan sekali gigit, nyamuk bisa membuat ratusan manusia mengalami panas tinggi dan mual-mual hingga muntah darah. Malaria dan demam berdarah hanya merupakan segelintir penyakit yang disebabkan oleh makhluk kecil yang sering terbang di sekitar manusia ini. Nyamuk mungkin tidak pernah berpikir bahwa gigitannya mengandung maut. Yang ia tahu adalah bahwa nyamuk betina butuh darah untuk berkembang biak. Nyamuk menghisap darah hanya sebagai bagian dari pertahanan dirinya. Tanpa darah, siklus nyamuk akan musnah.

Jika nyamuk musnah, hewan pemakan nyamuk seperti cicak juga bisa musnah. Jika cicak musnah, hewan pemakan cicak pun akan musnah. Jangan-jangan pabrik pembuat obat anti nyamuk akan bangkrut. Kebangkrutan pabrik tersebut



akan membuat banyak orang sengsara karena kehilangan pekerjaan. Perekonomian akan terganggu. Jika perekonomian terganggu, kejahatan akan merajalela. Hal ini sesuai dengan hukum alam yang menyatakan bahwa manusia akan berbuat apa saja untuk mengganjal perutnya. Kemiskinan itu sangat dekat dengan kekufuran. Itulah kata-kata Nabi Muhammad saw., yang pasti benar adanya. Hanya karena nyamuk, kehidupan manusia bisa terganggu. Walaupun kecil, makhluk ini mempunyai peranan dan pengaruh yang besar dalam siklus hidup manusia.

Peranan dan pengaruh nyamuk terhadap manusia tidak hanya terjadi sekarang saja. Sejak dulu, nyamuk sudah memengaruhi kehidupan manusia. Nyamuk yang memiliki berbagai jenis ini memang mempunyai kisah tersendiri dalam kehidupan manusia.

Tersebutlah seorang raja yang begitu disegani dan memiliki berbagai julukan. Sang raja merasa begitu sombongnya sehingga menganggap dirinya adalah yang paling hebat di seluruh jagad raya. Raja tersebut bernama Namrud. Namun, segala kesombongan Raja Namrud musnah ketika ia digigit oleh seekor nyamuk. Akibat gigitan nyamuk itu, ia jatuh sakit dan meninggal. Raja Namrud yang begitu cerdas dan perkasa menjadi tak berdaya oleh gigitan seekor nyamuk kecil.



Itulah salah satu contoh kesombongan manusia yang menganggap dirinya sebagai tuhan. Raja yang dijuluki sebagai seorang pemburu agung ini tidak mendengarkan nasihat Nabi Ibrahim. Kekuasaannya yang begitu luas di wilayah Mesopotamia bagian selatan membuat hatinya buta. Ia mengira bahwa wilayah Mesopotamia itu sudah seperti seluruh dunia. Ia tidak tahu bahwa wilayah itu hanyalah bagian yang sangat kecil dari luasnya alam semesta. Namun, itulah yang terjadi ketika manusia hanya berada dalam satu tempat. Ia akan merasa seperti katak dalam tempurung.

Tidaklah berlebihan bila Tuhan memerintahkan kepada manusia untuk bertebaran di muka bumi ini dalam mencari rezeki dari-Nya. Memang tidak disebutkan bahwa rezeki itu hanya berupa uang dan bahan-bahan yang bisa dimakan saja. Hal ini karena memang rezeki itu bisa dalam bentuk apa saja. Keimanan, kecerdasan, kesehatan, teman yang banyak dan baik, terhindar dari marabahaya, anak-anak yang cerdas dan sehat, istri atau suami yang setia adalah sebagian dari bentuk rezeki yang kesemuanya datang dari Tuhan.

Contoh lain yang bisa membuat hati manusia terus bertasbih adalah kisah tentang Nabi Sulaiman. Nabi Sulaiman diberi anugerah berupa kemampuan untuk mengerti bahasa hewan, bahasa jin, dan diberi harta serta kekuasaan yang maha luas. Suatu ketika, Nabi Sulaiman meminta restu dari Tuhan



untuk memberi makan seluruh makhluk yang ada di bumi. Nabi Sulaiman merasa bahwa kekuasaan dan kekayaannya cukup untuk memberi makan makhluk Tuhan yang berjumlah tak terukur tersebut.

Demi melihat keinginan salah satu umatnya yang sholeh, Tuhan mengizinkan hal itu terjadi. Tuhan meminta Nabi Sulaiman untuk memberi makan semua makhluk-Nya yang ada di dasar lautan. Dengan senyum sumringah, Nabi Sulaiman memerintahkan semua makhluk yang berada di bawah kekuasaannya untuk menyiapkan makanan yang dibutuhkan oleh seluruh makhluk yang ada di dasar lautan. Nabi Sulaiman sangat yakin dengan persiapan yang matang, apa yang menjadi keinginannya akan menjadi kenyataan.

Setelah merasa siap, Nabi Sulaiman melapor kepada Tuhan. Lalu, Tuhan pun menentukan waktunya. Dengan semangat yang membara, Nabi Sulaiman langsung memimpin perhelatan luar biasa tersebut. Semua makanan diberikan kepada makhluk-makhluk yang ada di dasar lautan. Dalam sekejap, seluruh makanan yang disiapkan jauh-jauh hari itu habis tak bersisa. Nabi Sulaiman terperangah dan langsung sujud tersungkur dan meminta ampun kepada Tuhan. “Duhai Allah, ini baru makhluk-Mu yang di dasar lautan dan baru sekali makan saja. Bagaimana dengan makhluk-makhluk-Mu yang lain dan bagaimana dengan jatah makanan makhluk ini



di waktu makan yang lain. Ampunilah hamba.” Begitulah kira-kira yang diucapkan oleh sang nabi yang mulia.

Betapa mahakuasanya Sang Pencipta. Nabi Sulaiman yang perkasa dan sangat kaya raya itu begitu menyadari bahwa tiada kuasa di atas kuasa selain kuasa Tuhan. Bagaimana dengan manusia sekarang ini? Ketika Stephen Hawking yang dianggap sebagai manusia paling cerdas saat ini mengatakan kalau ia tidak mengakui adanya Sang Pencipta, orang-orang yang berpikir dengan hati yang lapang hanya bisa mengucap istighfar. Betapa kecerdasan itu kadang kala malah mengantarkan kepada kekufuran bila tak diimbangi dengan keimanan. Sebaliknya semua kekurangan yang dirasakan oleh manusia, sering kali pula mengantarkan kepada tahapan keimanan yang menyenangkan. Perasaan tak berdaya membuat manusia sadar bahwa tempat bersandar yang sebenarnya adalah Tuhan yang telah menciptakannya.

Hidayah itu memang bukan milik manusia. Manusia hanya berusaha untuk mendapatkan hidayah sehingga mampu melihat tanda-tanda kekuasaan Tuhan. Dengan melihat tanda-tanda itu, keimanan akan semakin meningkat. Keimanan inilah yang akan mengantarkan manusia dalam menumbuhkan rasa rendah hati yang merasa tidak mampu melakukan sesuatu tanpa ada izin dari-Nya.



Sebenarnya bukan hanya nyamuk yang bisa membuat manusia sadar bahwa manusia itu tidak mempunyai kuasa apa pun di dunia, tapi juga serangga yang dinamakan dengan tomcat. Tomcat ini sebenarnya bermanfaat bagi manusia. Namun, karena iklim yang ekstrim dan habitat yang terganggu, akhirnya mereka menyerang manusia. Tomcat yang berwarna cerah ini tak harus menggigit jika ia merasa terancam. Cukup dengan mengeluarkan cairan beracunnya, manusia akan merasakan perih yang begitu luar biasa seperti terbakar. Bahkan kekuatan cairan tomcat ini lebih besar dibandingkan dengan bisa ular cobra.

Dari kejadian itu saja, manusia yang beriman akan sangat menyadari bahwa ada zat yang maha mengatur. Jadi, kesombongan yang seperti apa yang harus ditonjolkan bila keberadaan nyamuk dan tomcat yang bertubuh begitu kecil itu tak mampu dihalau oleh manusia.

B. Mengambil Pelajaran dari Hewan

1. Semut

Salah satu sifat rendah hati adalah mau berbagi beban hidup dengan yang lain, alias mempunyai sifat saling menolong. Kerendahan hati itu juga ditunjukkan dengan keikhlasan menerima keadaan diri dari penciptaan yang telah ditentukan



oleh sang Pencipta. Sifat ini bisa dilihat dari beberapa jenis hewan. Misalnya, semut. Dengan kerendahan hatinya, semut pekerja rela bekerja sangat keras demi mempertahankan koloninya. Bisa dibayangkan jika semut pekerja melakukan demo kepada ratu mereka dan mogok memberi ratu mereka makan serta tidak mau mengasuh bayi-bayi semut. Atau, bagaimana jika ratu semut ingin diet dan tidak mau bertelur lagi. Ratu semut ingin jalan-jalan, tak mau menjadi gendut lagi, dan merasa bosan hanya tinggal di ruangnya sambil bertelur sepanjang masa. Lalu, sang ratu ingin memberikan tanggung jawab tersebut kepada semut pekerja yang tubuhnya tidak dilengkapi dengan kemampuan bertelur karena mereka mandul. Bila hal ini terjadi, tamatlah riwayat koloni semut tersebut.

Semut begitu disiplin dan rela menerima keadaan dirinya. Mereka bekerja berdasarkan hakikat penciptaannya tanpa memikirkan keadaan orang lain. Mekanisme kerja yang begitu harmonis telah membuat semut bertahan dari gerusan zaman. Dinosaur bisa saja musnah, hewan predator lain seperti harimau Sumatera, macan tutul Jawa, dan Elang Jawa pun bisa saja bertahan dalam jumlah yang sangat sedikit, tapi semut tetap bertahan dalam koloni mereka yang tak berkurang.

Jangan kira tubuh yang kecil mempunyai kemampuan bertahan yang rendah. Dengan tubuh mereka yang kecil,



semut berusaha hidup dengan rasa cukup. Bila berlebihan, kematian akan mengancam. Istilah mati semut karena gula adalah suatu gambaran bahwa jika semut itu terlalu serakah dalam mengambil makanan, manusia akan tahu. Kalau manusia tahu, matilah semut-semut tersebut disemprot atau disapu oleh manusia. Sebenarnya, semut itu hanya mengambil yang bisa mereka ambil. Setelah tidak ada yang bisa diambil, biasanya mereka akan bubar dengan sendirinya.

Semut adalah makhluk yang harus dihormati. Suatu ketika, Nabi Sulaiman yang mengerti bahasa semut itu mendengarkan keluhan semut. “Raja yang terhormat, kudakuda pasukan Paduka mengusik kami.” Kata-kata semut itu membuat Nabi Sulaiman memerintahkan pasukannya untuk tidak melewati rumah dan habitat semut. Semut itu tidak akan mengganggu kalau tidak diganggu atau merasa terganggu. Peristiwa semut yang menyampaikan keluhan kepada Nabi Sulaiman adalah satu hal yang hendaknya membuat manusia merendahkan hatinya dan menghargai serta menghormati semut.

Manfaat semut luar biasa terhadap kehidupan manusia. Mereka adalah hewan pengurai yang luar biasa. Usahakan tidak membunuh semut bila tidak terpaksa. Daun salam sudah cukup ampuh untuk mengusir semut. Walaupun tidak ada daun salam, usahakan tidak menantang semut untuk datang.

2. Lebah

Lebah adalah salah satu hewan yang diabadikan dalam Alquran. Hewan satu ini ditakdirkan untuk memberi contoh bagaimana hidup dari rezeki yang baik dan halal. Dengan kerendahan hatinya, lebah mematuhi perintah Tuhan. Jika lebah ingin sedikit sombong dan tidak menghisap sari pati tumbuhan yang berkhasiat bagi tubuh manusia, apa yang akan terjadi? Madu yang dihasilkan pasti akan berkualitas jelek dan kurang bermanfaat bagi manusia.

Sama halnya dengan semut, lebah sangat disiplin. Lebah juga tidak akan mengganggu bila tidak diganggu. Lebah tahu pasti bahwa ketika ia menyerang manusia dengan racunnya, saat itulah kematiannya tiba. Jadi, lebah akan berusaha untuk tidak mengeluarkan senjata terakhirnya tersebut. Lebah juga memberikan pelajaran bagaimana membangun sarang yang kokoh. Sarang lebah yang berbetuk heksagonal memiliki struktur yang sangat kuat.

Lebah memberikan manfaat yang sangat besar bagi manusia melalui madu. Namun, produksi madu akan berkurang jika terjadi polusi yang terlalu tinggi di suatu tempat, dimana bunga tidak lagi mengeluarkan bau harum yang bisa mendatangkan lebah. Jika ini terjadi, populasi lebah akan berkurang. Itu artinya bahwa produksi madu pun akan berkurang. Manusia hendaknya merendahkan hatinya untuk tidak melakukan hal yang dapat menambah polusi di udara.

3. Penguin

Penguin jantan menunjukkan kerendahan hatinya dengan rela mengerami telur. Jika penguin jantan tidak mau mengerami telurnya karena mereka ingin bebas mencari makan dan bisa bersama dengan penguin betina, apa yang akan terjadi? Populasi penguin pasti akan musnah. Seperti halnya dengan manusia.

Ketika kaum laki-laki menunjukkan keangkuhannya dan tak ingin melakukan pekerjaan rumah tangga pada saat sang istri juga bekerja, berantakanlah rumah tangga tersebut. Hati istri pasti akan geram dan mendongkol. Padahal, kalau sang suami dengan rela dan dengan merendahkan hatinya untuk membantu istrinya mengurus rumah tangga, tentunya beban itu akan berkurang dan mereka akan memiliki lebih banyak waktu untuk bersama. Bukankah Nabi Muhammad juga telah memberikan contoh dengan menjahit sendiri pakaiannya dan dengan mesranya memberi istrinya makan?

Kerja sama yang baik antara penguin jantan dan penguin betina telah membuat peradaban penguin tetap ada hingga saat ini. Kerja sama yang baik antara suami istri adalah suatu hal yang tercipta dari merendahkan hati masing-masing. Pertengkar adalah bentuk dari meninggikan hati yang akan berakibat buruk terhadap kehidupan rumah tangga mereka.

Kisah nyata sepasang suami istri dari Cina mungkin bisa menjadi renungan kita bersama. Demi meringankan beban



istrinya untuk mengambil air, sang suami membuat tangga sebanyak 6000 undakan, yang berawal dari rumah mereka yang ada di atas bukit. Kalau saja keduanya tidak saling merendahkan hati, tak akan ada kisah cinta begitu menyentuh hati tersebut. Kisah cinta Habibie dan Ainun juga cukup menyentuh. Kerelaan Ainun, sang istri, untuk lebih fokus mendampingi suami daripada berpraktik sebagai seorang dokter, diimbangi oleh Habibie dengan memberikan limpahan kasih sayang yang tak berakhir.

Kerja sama yang baik ini juga ditunjukkan oleh singa. Bukan singa jantan yang berburu, tapi singa betinalah yang mengemban tugas tersebut. Singa jantan bertugas menjaga kelompok dan wilayah. Kewibawaan sangat penting bagi seekor singa jantan. Jika singa jantan juga berburu, siapa yang akan menghalau serangan dari kelompok lain? Saling berbagi tanggung jawab ini adalah bentuk kerendahan hati masing-masing. Sungguh Tuhan telah memperlihatkan contoh nyata melalui kehidupan hewan bagaimana merendahkan hati agar keseimbangan hidup itu tercipta dengan harmonis.

4. Lumba-Lumba

Lumba-lumba diberi anugerah berupa wajah yang menggemaskan. Tidak hanya wajahnya yang membuat orang senang menatapnya, tabiat lumba-lumba yang senang menolong juga adalah sesuatu yang dapat dijadikan contoh kerendahan hati yang bisa ditiru oleh manusia. Lumba-lumba juga memberi-



kan manfaat lain yang lebih besar. Struktur tubuh dan caranya berkomunikasi telah memberikan inspirasi kepada para ahli untuk membuat kapal selam dan pakaian selam.





Bab II

Kesombongan Merupakan Awal Kehancuran

A. Kisah Qorun

Qorun adalah seseorang yang sangat kaya. Kunci gudang kekayaannya begitu banyak sehingga harus dipanggul oleh beberapa orang kekar. Sebenarnya tidak ada larangan untuk menjadi kaya asalkan ingat bahwa kekayaan itu berasal dari Yang Maha Kaya. Tapi tidak dengan Qorun. Ia mengatakan ke seluruh dunia bahwa kekayaannya didapatkannya dari hasil ilmu dan ketrampilannya sendiri tanpa ada campur tangan dari Sang Pencipta. Tentu saja Tuhan marah. Qorun dan semua hartanya dihancurkan oleh Tuhan dalam waktu sekejap. Dari kisah inilah istilah ‘harta karun’ tercipta.

Kesombongan itu sangat dilarang. Pamer saja kadang sudah dianggap suatu kesombongan. Istilah *riya* adalah sesuatu yang bahkan dianggap sebagai kesyirikan walaupun sangat kecil. Padahal terkadang manusia tidak menyadari kalau sesuatu



yang dikatakannya bisa masuk dalam kategori *riya*. Sungguh *riya* ini bagaikan semut hitam yang berjalan di batu yang sangat kelam di dasar lautan yang maha gelap. Nabi Muhammad sendiri pernah ditegur oleh Tuhan ketika dengan yakinnya mengatakan kata ‘pasti’ tanpa diawali dengan kata *insyaallah* yang berarti “bila Tuhan menghendaki.”

Ketika itu, ada salah satu pengikut Beliau yang bertanya tentang sesuatu. Karena yang ditanyakan merupakan masalah baru dan Nabi belum mengetahui jawabannya, Nabi Muhammad sangat yakin bahwa Tuhan pasti akan memberikan petunjuk-Nya melalui malaikat Jibril. Tetapi, beberapa hari berlalu tanpa ada satu pun petunjuk yang turun. Nabi Muhammad menjadi gusar hingga akhirnya Tuhan mengabarkan bahwa Nabi Muhammad tidak boleh memastikan sesuatu karena semua hal itu bisa terjadi atas izin Tuhan semata. Tidak ada satu manusia atau makhluk apa pun dan di manapun yang tahu persis apa yang akan terjadi pada esok hari. Kata *insyaallah* adalah sebuah bentuk penyandaran diri semata hanya kepada-Nya.

Selain kisah Qorun yang begitu melegenda, kisah Fir’aun yang mengangkat dirinya sebagai tuhan juga telah membuat Tuhan begitu murka. Sikap pembangkangan Fir’aun dimulai ketika ia dengan sangat percaya diri meyakini apa yang telah diramalkan atas dirinya bahwa akan ada seorang laki-laki yang



akan membunuhnya. Ramalan itu disampaikan oleh para ahli nujum kerajaan. Padahal, ramalan adalah suatu bentuk pembangkangan jin terhadap kuasa Tuhan.

Demi ingin menghindari ramalan tersebut menjadi nyata, Fir'aun memerintahkan agar semua bayi laki-laki harus dibunuh. Namun, atas kehendak Tuhan, bayi Musa selamat dan bahkan dibesarkan di istana Fir'aun. Yang menyusui Musa ketika bayi adalah ibunya sendiri. Saat Musa dewasa dan mengajak Fir'aun untuk kembali kepada Tuhan, dengan ketinggian hatinya Fir'aun menolak semua itu.

Sang raja durhaka ini malah memerintahkan untuk membunuh siapa pun yang menolak menyembah dirinya, termasuk Musa sang anak angkat. Masyitoh dan keluarganya termasuk orang-orang yang dibunuh dengan cara direbus di kuali yang besar. Masyitoh adalah tukang sihir kerajaan yang akhirnya mengakui bahwa Tuhan Nabi Musa-lah yang Maha Segalanya. Akhirnya Nabi Musa dan rombongan meninggalkan Mesir. Tapi dengan beringas dan dengan hati dongkol, Fir'aun mengejar Nabi Musa dan rombongan. Di tengah Laut Merah yang sempat terbentuk jalan bagi Nabi Musa dan pengikutnya, Fir'aun tenggelam karena jalan yang terbentuk itu dilenyapkan oleh Tuhan. Jasad Fir'aun ditemukan dan dijadikan mumi oleh pengikutnya. Jasad yang tersungkur dalam sujud itu menjadi peringatan bagi umat setelahnya bahwa ketinggian hati itu merusak diri sendiri.



Menurut cerita, dalam kesempitan dan ketakutan karena akan tenggelam, Fir'aun sempat berucap bahwa ia mengakui kekuasaan Tuhan. Namun, Tuhan tidak menerima taubat orang yang nyawanya telah di ujung tenggorokannya. Taubat itu butuh perjuangan dan tidak semata diucapkan saja.

Banyaknya contoh kesombongan dan bukti kehancuran akibat kesombongan itu ternyata tak serta merta membuat manusia menjauhi sifat jelek ini. Pelajaran dari kisah masa lalu itu seolah hanya menjadi seperti dongeng yang diyakini tidak akan menimpa mereka karena dunia sudah berbeda dan berubah. Mereka yang meninggikan hati itu mungkin lupa bahwa aturan hidup itu sama dan Tuhan tidak merubah apa yang telah ditetapkan dalam kitab suci yang diturunkan kepada empat orang nabi-Nya. Apalagi semua aturan yang ada di Alquran. Semua itu adalah abadi dan tak akan berubah. Bukan Alquran yang harus mengikuti perubahan tapi manusialah yang harus tidak boleh berubah dan menjauh dari ketetapan dalam Alquran. Kerendahan hati manusia untuk mengakui kebenaran Alquran itulah yang kini terasa kian sulit ditemui.

B. Para Pengikut Nabi yang Membangkang

Bukanlah sesuatu yang tiada sebab ketika umat Nabi Luth dimusnahkan oleh Tuhan. Pembangkangan umat Nabi Luth



memang sudah kelewatan. Mereka merupakan umat penyuka sesama jenis. Semua usaha telah dilakukan oleh Nabi Luth agar umatnya bertaubat. Tetapi, mereka menolak untuk merendahkan hatinya. Akhirnya murka Tuhan itu datang.

Semua yang dilarang itu pasti ada baiknya. Saat ada yang mengatakan bahwa banyak yang memilih hidup sebagai seorang lesbian atau homo dan kehidupan mereka baik-baik saja, hal itu pastilah hanya tampak di permukaan saja. Hakikat manusia yang diciptakan berpasangan tak akan bisa dipungkiri oleh hati yang masih bening. Ketika Tuhan membiarkan perbuatan orang-orang yang telah melanggar batas, itu artinya Tuhan tak sayang lagi kepada mereka. Kalau sudah begitu, tunggulah murka-Nya.

Umat Nabi Nuh yang merasa mampu melakukan banyak hal akhirnya musnah oleh banjir besar, bahkan hingga menenggelamkan gunung-gunung tinggi. Umat Nabi Nuh terkenal dengan kecerdasannya. Dengan kecerdasannya itu, mereka menjadi sangat kritis hingga meminta Nabi Nuh melakukan hal-hal yang di luar nalar. Tapi walaupun sudah melihat mukjizat Nabi Nuh, ternyata mereka tetap tidak ingin merendahkan hatinya dan mengakui keesaan Tuhan.

Kesombongan itu hanya akan merepotkan. Misalnya, umat Nabi Musa yang pernah mengajukan pertanyaan yang



begitu banyak sehingga hanya membuat urusan mereka semakin pelik. Umat Nabi Musa memang terkenal pembangkang. Pembangkangan yang tidak pada tempatnya adalah salah satu percikan kesombongan. Ketika umatnya diminta memotong seekor sapi, umat Nabi Musa berkali-kali bertanya, sapi yang seperti apa. Ketika dijawab sapi betina, lalu mereka bertanya lagi, sapi betina seperti apa, hingga mereka harus mencari sapi yang dimaksud. Padahal kalau mereka mau dan patuh dari awal, ketika Nabi Musa memerintahkan untuk memotong seekor sapi, lalu mereka mengikutinya, mereka tidak akan repot dan tinggal memotong sapi yang mana saja.

Memang tidak mudah tunduk kepada suatu ajaran yang hakiki ketika sepanjang hidup telah meyakini suatu ajaran yang dianggap merupakan suatu peradaban dan kebudayaan yang benar. Begitupun dengan apa yang dilakukan oleh semua nabi. Tuhan memberikan mukjizat sebagai pembuktian bahwa mereka memang adalah utusan Yang Maha Kuasa. Namun, tetap saja banyak yang tidak ingin membiarkan dirinya dibimbing ke jalan yang benar. Pada akhirnya, kehancuran sebagai akibat dari tinggi hati adalah jawabannya.

18 Cara Melembutkan Hati

Tidaklah mudah untuk melembutkan hati, apalagi jika ada kesempatan untuk menonjolkan diri dan menjadi pusat perhatian. Seolah mabuk pujian, manusia berusaha terus untuk menjaga citra dan bahkan membentuk citra dengan berbagai gaya dan cara. Penonjolan diri itu bahkan terkadang terlihat begitu berlebihan. Contohnya adalah orang-orang yang merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya sehingga melakukan operasi plastik.

Jangankan artis yang memang dituntut untuk menjaga penampilan, orang-orang biasa yang sebenarnya tidak membutuhkan penampilan yang terlalu juga melakukan operasi plastik. Begitu banyak uang yang terbuang demi satu kalimat pujian dari orang-orang yang ada di sekelilingnya. Seolah kehilangan dunia manakala tak ada yang memujinya. Orang-orang seperti ini seolah tak pernah puas dan terus



berlomba tampil semewah dan semenarik mungkin. Padahal ketika kebersamaan telah terjalin, penampilan itu sudah tidak penting lagi kecuali tetap bersih dan rapi.

Pasti lelah sekali batin orang-orang yang berlomba-lomba paling cantik dan paling kaya ini. Langit adalah batasan bagi persaingan ini. Tapi apa yang terjadi, tidak ada pemenang yang hakiki. Karena sesungguhnya pemenangnya adalah orang-orang sederhana yang berhati lembut dan selalu merendahkan hatinya kepada siapa pun sehingga ia tampil bak sosok teladan dan sosok pahlawan kebaikan di padang nan gersang. Orang-orang berhati lembut ini muncul dalam sosok yang biasa saja. Mereka bahkan tidak ada bedanya dengan orang-orang kebanyakan. Mereka bisa saja sangat kaya, sangat pandai, tapi mereka menggunakan kekayaan dan kecerdasannya untuk kebaikan orang lain dan lingkungannya.

Tidak jarang pula bahwa orang-orang berhati lembut ini adalah orang-orang yang telah melalui berbagai rintangan hidup yang tidak mudah. Misalnya, Umar bin Khatab. Sebelum iman menghuni hatinya, Umar bin Khatab adalah sosok yang sangat sangar, pemarah, pemabuk, dan pembunuh anak perempuannya sendiri. Setelah iman menyelimuti hatinya, Umar bin Khatan pun berubah. Kesederhanaan Umar bin Khatab mampu membuatnya disegani oleh orang-orang di sekitarnya.



Adakah cara untuk membuat hati ini lembut sehingga mampu merendahkan hati? Tentu tidak ada yang mau hidupnya berakhir tanpa kesuksesan membawa bekal sebanyak-banyaknya ke alam keabadian.

Berikut ini ada 18 cara agar bisa membuat hati ini tidak terlalu keras dan mau menerima kebenaran yang hakiki.

1. Memaafkan Diri Sendiri

Tubuh, jiwa, dan ruh yang ada di tiap manusia bukan milik manusia itu sendiri. Semuanya hanyalah titipan dari Yang Kuasa. Oleh karenanya, manusia dilarang menyakiti tubuh dan jiwanya sendiri. Suatu saat tubuh dan jiwa itu harus dikembalikan dan manusia harus mempertanggungjawabkan semua yang pernah dilakukannya terhadap tubuh dan jiwa tersebut.

Ketika ke jalan yang sesat, tubuh dan jiwa pasti membe-rontak. Saat mengetahui hal itulah sebaiknya tubuh dan jiwa berpaling kepada kebenaran. Memang kadang teriakan minta tolong dari tubuh dan jiwa itu belum terdengar ketika saat masih muda. Walaupun hal ini terjadi agak terlambat, yakinlah bahwa tiada satupun orang yang tak bersalah. Masa muda yang terkadang membawa kesombongan hingga ke permukaan ubun-ubun kepala malah membawa petaka.



Kata-kata yang mengungkapkan bahwa masa muda adalah penghancur masa tua bila tidak hati-hati, mungkin ada benarnya. Apalagi ketika kesalahan yang diperbuat ketika masih muda itu sangat fatal hingga melanggar norma-norma agama. Batin pasti tersiksa. Jiwa tentu saja merana. Penyesalan sudah pasti mampir setiap saat hadir dalam diri. Terutama ketika hukuman sosial dari orang-orang yang ada di sekitar diri membuat masalah yang dihadapi seolah semakin berat dan besar.

Saat penyesalan itu membuat terpukul hingga tak sanggup melanjutkan kehidupan, saat itulah sebenarnya diri berada dalam kehampaan yang sesungguhnya. Sandaran yang paling nyaman adalah sandaran kepada yang telah memberikan hidup. Apa yang dilakukan oleh Ustad Uje dan Anton Medan bisa dijadikan contoh. Mereka berdua sama-sama pernah melakukan kesalahan di masa mudanya. Sekarang mereka membalas kesalahan itu dengan mengajak orang-orang agar tak terjebak dan terjerumus ke dalam lubang yang pernah mereka masuki.

Hadirkanlah jiwa di tengah malam yang sunyi ketika alam dalam keadaan yang sangat tenang. Iringilah rasa penyesalan itu dalam genangan air mata. Sandarkanlah jiwa sepenuhnya kepada Pemilik jiwa. Mintalah kepada-Nya untuk memberikan waktu yang cukup agar bisa menebus kesalahan. Lakukanlah ritual ini hanya di hadapan Tuhan



semata. Tak perlu diungkapkan kepada orang lain. Ketika aib itu masih ditutupi oleh Yang Maha menutupi aib, tak perlu untuk membukakannya kepada siapa pun.

Biarkan siang hari hidup seperti biasa tapi izinkan tubuh dan jiwa mencari ketenangan dengan bermanja kepada-Nya pada saat malam hari. Maafkanlah diri sendiri karena pernah larut dalam nafsu yang tak terkendali. Simpan kesalahan dan dosa itu hanya untuk diri sendiri. Jangan dibuka selain oleh Yang Maha membukakan segala kesalahan. Bersikaplah biasa saja di hadapan orang lain. Perbaiki diri dengan lebih bertingkah laku yang mencerminkan kerendahhatian. Tak perlu malu ketika ada yang mengatakan diri berubah menjadi lebih alim. Iringi dengan senyuman dan doa semoga teman-teman yang belum diberi hidayah dapat segera mendapatkannya.

Tak perlu menunjukkan wajah sedih dan muram. Tetaplah ceria. Biarkan hanya Pemilik jiwa yang tahu keadaan diri yang sebenarnya. Dengan menyimpan aib sendiri dan hanya percaya kepada Tuhan semata, jiwa akan tenang dan proses memaafkan diri sendiri akan terjadi lebih cepat. Dengan demikian, keteduhan dan kelembutan hati akan mudah diraih. Dosa-dosa itu seolah menjadi cermin diri ketika keangkuhan datang. Keinginan untuk tidak mengulangi perbuatan yang melanggar norma itu akan membuat diri lebih berhati-hati dalam melangkah. Rutinlah melakukan hal ini. Rutinitas itu akan berbuah menjadi kebiasaan. Kebiasaan itu akan menjadi



tabiat. Menjaga kesucian jiwa adalah perjuangan setiap detik. Godaan akan semakin kuat ketika jiwa itu semakin bening. Jagalah kebeningannya dengan linangan air mata taubat. Air mata yang mengalir tanpa dibuat-buat itu akan menjadi tameng diri dari api neraka.

Apabila proses memaafkan diri ini telah diraih, jangan lupa untuk mengiringinya dengan bergaul dengan orang-orang yang sekiranya bisa memberikan pengaruh yang baik. Otak manusia itu mudah lupa. Oleh karena itulah, Tuhan memerintahkan agar kita salat 5 kali sehari semalam dengan bacaan yang hampir sama. Semua itu agar otak manusia selalu diisi dengan pengingat yang baik.

Ketika manusia terbiasa berbuat salah, ia bisa saja menganggap bahwa kesalahan itu adalah kebenaran. Jauhi saja teman-teman yang mungkin akan membawa pengaruh kurang baik itu secara perlahan. Air dan minyak tak akan bercampur. Burung yang mempunyai warna berbedapun tak akan terbang bersama. Energi yang berbeda tak akan nyaman bila bergabung bersama. Jadi tidak harus merasa sedih ditinggal atau meninggalkan teman atau tempat yang pernah menjerumuskan ke alam durjana. Pindah ke tempat yang lebih membawa keberkahan akan memberi teman baru yang juga membawa berkah.



Bacaan pun harus berbeda. Kalau dulu membaca hal-hal yang membangkitkan gairah yang membahayakan jiwa, kini bacalah hal-hal yang mampu membeningkan jiwa. Memaafkan diri sendiri itu artinya mengubah diri dari hitam menjadi putih. Ketika proses memaafkan diri sendiri telah dilakukan tetapi tidak ada perubahan dalam tingkah laku, itu artinya belum memaafkan diri sendiri. Memaafkan diri sendiri itu adalah satu cara membesarkan jiwa dan memerdekakan kesunyian hati dalam belenggu kefanaan duniawi.

2. Meminta Maaf dan Memaafkan Orang Lain

Segera meminta maaf ketika melakukan kesalahan adalah cermin kerendahan hati. Satu dua kali memang sulit untuk melakukannya. Namun, bila meminta maaf ini menjadi suatu kebiasaan, hati dan bibir akan selalu bergerak dan berjalan secara harmonis. Tak akan ada rasa berat melakukannya. Saat melakukan kesalahan, mungkin saja hati nurani berteriak tapi karena adanya keegoisan jiwa, akhirnya kata meminta maaf itu tak meluncur dari bibir.

Ucapan meminta maaf ini akan terasa sulit didapatkan dari orang-orang yang merasa dirinya mempunyai kedudukan yang lebih tinggi. Dalam suatu kata sambutan acara halal bihalal atau acara syawalan sering kali terdengar kalimat, “Kami mohon maaf jika ada kesalahan, baik yang disengaja



maupun yang tidak disengaja.” Tidak ada yang salah dalam kalimat tersebut. Tapi kata ‘jika’ seolah membuat kalimat itu terasa kurang tulus. Bandingkan ketika kalimat tersebut seperti ini, “Kami pasti punya salah. Maafkan kesalahan yang telah kami perbuat. Maafkan bila ada perkataan yang tidak berkenan. Tiada maksud untuk menyakiti.”

Kalimat langsung meminta maaf tanpa kata ‘jika’ itu menunjukkan bahwa manusia memang tempatnya salah dan khilaf. Kadang kala memang ada kalimat yang tak berkenan di hati orang lain padahal dalam konteksnya mungkin orang yang melontarkan kalimat tersebut tidak menyadari bahwa ada orang yang tersakiti.

Orang yang paling dikasihi adalah orang yang paling sering tersakiti. Kata-kata ini mungkin saja benar adanya karena orang yang dikasihi adalah orang yang paling dekat dengan kehidupan seseorang. Oleh karenanya, kata-kata meminta maaf seharusnya lebih sering dilontarkan kepada orang-orang terkasih. Bila malam telah datang, anak-anak akan beranjak ke peraduan, ada baiknya jika saling mengucapkan selamat malam sambil meminta maaf bila pada hari itu ada perbuatan yang tak berkenan.

Menghaluskan kata boleh. Tapi terkadang penghalusan kata ini menyakiti hati nurani. Kalau meminta maaf sebaiknya



kata-kata tidak dihaluskan. Langsung saja ke poinnya dan tidak disimpangkan kepada pengertian lain. Misalnya, “Maaf mama, adik tadi tidak sempat membersihkan aquarium karena sibuk sekali.” Kalau anak benar-benar sibuk atau lupa, tidak masalah menggunakan kata ‘tidak sempat’ tapi kalau niatnya memang tidak mau, sebaiknya jujur saja dan katakan memang tidak mau melakukannya saat itu. Bisa saja berjanji akan melakukannya lain waktu.

Anak yang melihat dan mendengar orangtuanya mengeluarkan kata-kata meminta maaf dengan tulus dan dengan kalimat yang lugas, akan terlatih melakukan hal yang sama. Anak ini nantinya akan memiliki hati yang lembut dan mudah meminta maaf secara langsung bila ia melakukan kesalahan. Adalah tanggung jawab orangtua meletakkan dasar-dasar cara melembutkan hati kepada buah hati yang menjadi tanggung jawabnya.

Meminta maaf harus tulus dan langsung ke pokok permasalahan. Kalau tidak, efek dari meminta maaf itu biasanya tidak sampai ke hati dan tentu saja tidak akan mampu melembutkan hati. Begitupun dengan memaafkan kesalahan yang diperbuat oleh orang lain. Tanpa memaafkan dengan tulus, hati masih terasa sakit dan seolah ada gumpalan yang membuat pengerasan dalam hati. Tidak jarang rasa yang mendongkol ini akan menjadi penyakit kronis yang berefek



kepada kesehatan dalam jangka panjang. Darah tinggi dan sakit kepala, dan jantung adalah efek yang disebabkan oleh menahan kemarahan terhadap orang lain.

Bayangkan kalau jantung berdegup kencang melihat orang yang dibenci. Keluar keringat dingin, badan gemetar hanya dengan mendengar suara orang yang tidak berkenan di hati. Bila hal ini berlangsung lama, maka penyakit akan cepat datang. Sebaiknya, walaupun tak ingin bertemu dengan orang yang dibenci itu, cobalah untuk memaafkan walaupun tidak mampu melupakan apa yang telah diperbuat oleh orang tersebut. Memaafkan orang lain sama dengan memberikan kebebasan hakiki kepada diri sendiri.

Jika kita telah memaafkan orang lain, jantung kita tidak akan lagi berdegup begitu kencangnya. Selain itu, badan tidak akan gemetar ataupun mengeluarkan keringat dingin saat melihat, bahkan bertemu dengan orang yang pernah dibenci tersebut. Semuanya mencair dan mereda seperti surutnya banjir bandang. Plong dan lega. Rasanya seperti berhasil kentut setelah menahannya untuk beberapa lama. Puas sekali. Saat itulah hati menjadi lembut dan dunia terasa lebih indah. Senyumpun lebih lepas dan dari hati yang terdalam. Tidak ada lagi siksaan batin. Tidak ada lagi tekanan perasaan. Memaafkan dengan tulus itu akan melembutkan hati dan melegakan perasaan.



Jika mempunyai jiwa yang lebih besar, temui orang yang telah menyakiti hati itu. Katakan padanya bahwa untuk sekian lama telah membenci dirinya. Bisa jadi orang yang dibenci itu tidak sadar dan tidak pernah tahu bahwa ada yang membenci dan tersiksa dengan kehadirannya. Walaupun memang saling membenci dan sadar kalau telah saling membenci, mendatanginya akan menjadi satu cara memerdekakan perasaan. Katakan, “Maafkan saya telah membenci kamu. Persoalan tempo hari telah saya kubur dalam-dalam dan sekarang saya telah memaafkan kamu. Semoga permintaan maaf saya diterima.” Ulurkan tangan dengan tulus tanda persahabatan dan tanda kemerdekaan hati.

Kata-kata yang datang dari hati, pasti diterima oleh hati. Walaupun pada saat itu ia tak mau menerima uluran tangan permintaan maaf, jangan paksakan. Tinggalkanlah ia. Tidak semua orang dapat dengan mudah memaafkan kesalahan orang lain. Kelembutan hati masing-masing orang berbeda-beda. Biarkanlah ia memikirkan apa yang telah terjadi. Suatu saat, kalau hatinya telah lembut, ia akan datang dan melakukan hal yang sama. Pada saat itulah buku kebencian telah ditutup dan buku baru kehidupan mulai dibuka.

Kalaupun tak mampu melupakan apa yang telah dilakukan orang tersebut, tidak jadi masalah untuk tidak bertemu dahulu dengan orang itu. Itulah yang dilakukan oleh Nabi



Muhammad terhadap Hindun yang telah membunuh dan memakan hati pamannya, Hamza. Ketika Hindun masuk Islam, Nabi Muhammad memaafkan Hindun tapi Beliau memohon agar Hindun tidak terlihat dihadapannya. Beliau masih terbayang pada saat Hindun dengan penuh kebencian membunuh Hamza dan memakan hatinya. Ketika itu, Hindun begitu dendam kepada Hamza yang telah membunuh anggota keluarganya.

3. Menekan Sikap Egois

Orang yang paling kuat itu adalah orang yang mampu merendahkan hatinya. Orang yang rendah hati mampu meluluhkan egonya. Lihatlah apa yang dirasakan oleh orangtua. Mereka bekerja siang malam dan hasilnya tidak dinikmati sendiri. Dengan segala kerendahan hatinya, orangtua memberi makan dan kasih sayang kepada anak-anak yang menjadi tanggung jawabnya. Hanya orangtua yang egois dan hanya mementingkan dirinya sendirilah yang akhirnya menelantarkan anak-anaknya.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menekan keegoan diri ini. Pertama, cinta. Berusahalah jatuh cinta kepada orang-orang terdekat. Jatuh cinta ini tidak harus berselimut romansa hasrat seperti halnya jatuh cinta kepada seseorang yang lain jenis. Cinta pasti akan melembutkan hati.



Perhatikan, bahkan seorang laki-laki paling garang sekali pun akhirnya menjadi lembut hatinya kepada wanita yang di cintainya. Film Kingkong memperlihatkan betapa binatang paling buas pun luluh hatinya kepada seseorang yang dikasihinya.

Langkah kedua agar mampu menekan keegoan adalah memahami perasaan orang lain dan meletakkan diri pada posisi orang tersebut. Misalnya, seorang guru atau seorang dosen yang telah ditunggu oleh muridnya untuk berkonsultasi. Bila sang guru atau dosen tersebut merasa kalau murid itu telah datang terlambat dengan serta merta ia akan berkata, “Kamu terlambat. Datang saja besok dan jangan telat. Kalau telat, saya tidak mau bertemu.” Lalu sang guru atau dosen berlalu begitu saja tanpa bertanya mengapa si murid datang terlambat. Apa yang dirasakan oleh sang murid? Kecewa, marah, bahkan frustrasi bercampur aduk.

Alangkah baiknya kalau sang guru atau dosen bertanya mengapa sang murid datang terlambat. Kalau alasannya tepat dan waktu masih ada, tidak ada salahnya melayani sang murid walaupun hanya sebentar. Setelah itu dengan lembut menasihati si murid. Kedisiplinan itu memang harus ditegakan tapi tanpa kekasaran. Disiplin karena takut hanya akan melahirkan pembangkangan. Disiplin karena kebutuhan akan menjadi tabiat baik yang akan berpengaruh kepada kehidupan selanjutnya.



Hati siapa yang tak tersentuh dengan pelayanan yang lembut dan penuh persahabatan.

Langkah ketiga dalam menekan keegoan hati adalah dengan memikirkan orang lain dan bersimpati kepadanya adalah salah satu cara melembutkan hati. Ketika hati keras, berbagai alasan bisa dibuat. Tetapi pada saat hati lembut, berbagai rintangan dapat diatasi. Kelembutan hati itu akan membuat diri menjadi rendah hati. Yakinlah bahwa kerendahan hati itu akan terbalas dengan rasa hormat dan sayang yang tulus dari orang lain. Bukankah sering kali orang kagum dengan orang yang masih begitu sabar menghadapi seseorang yang tampaknya sudah melampaui batas.

Langkah keempat dalam menekan keegoan adalah tidak merasa lebih tinggi dari orang lain. Pangkat dan jabatan hanyalah amanat. Jadi, walaupun ada sampah yang berceceran, tidak ada salahnya sebagai orang dengan pangkat yang lebih tinggi, memungut sampah itu. Lakukan dengan senang hati dan tidak mengharap ada orang yang tahu terutama anak buah. Tidak harus merasa kalau hal itu adalah cara memberikan contoh. Bukankah ganjaran pahala telah ditetapkan bagi orang yang melakukannya.

4. Lebih Banyak Memberi

Orang yang paling banyak memberi adalah orang yang paling kaya hati, siapa pun orangnya. Walaupun makanan hanya sedikit, tidak ada ruginya berbagi. Makan bersama itu akan memberikan nikmat yang lebih. Makanan yang sedikit itu pasti akan terasa lebih lezat dan ingin tambah lagi. Godaanannya adalah tak ingin membagi makanan lezat itu. Namun, kalau akhirnya mencoba membuka hati, berikanlah makanan lezat itu sedikit kepada orang lain. Pasti ada rasa bahagia bisa berbagi.

Perasaan bahagia ketika memberi itulah yang dapat melembutkan hati. Lama-kelamaan akan terbiasa untuk tidak serakah dan mudah merasa kenyang dengan makanan yang sedikit. Saat ada banyak makanan yang terpikirkan adalah bagaimana membagikan makanan tersebut ke banyak orang. Pikiran ini akan berdampak kepada hal lain juga. Misalnya, pakaian. Orang yang terbiasa berbagi tidak akan mempunyai lemari pakaian lebih dari satu buah.

Pada saat ia membeli pakaian baru, pakaian lamanya akan diberikan kepada yang mau menerimanya. Dengan demikian, ia tidak pernah menyimpan pakaian yang tak lagi ia pakai. Bukti pakaian itu jarang dipakai adalah bila sudah tidak tersentuh lebih dari dua bulan. Kecuali memang pakaian yang hanya



dipakai ketika menghadiri undangan dan acara-acara resmi yang menuntut untuk berpakaian lebih bagus, lebih indah, dan sedikit lebih mewah demi menghargai dan menghormati yang mempunyai hajatan.

Bagi penyuka belanja, lakukanlah cara ini. Awalnya pasti berat, apalagi kalau pakaian itu mempunyai arti tersendiri karena pemberian dari orang lain. Tetapi kalau membayangkan ada orang lain yang lebih membutuhkan dan membayangkan kalau aksi tersebut akan menjadi investasi di akhirat nanti, maka memberikan pakaian yang sudah tak terpakai lagi akan terasa mudah. Lakukan hal serupa dengan perabotan rumah tangga yang lain. Misalnya, ketika akan membeli mesin cuci baru, berikanlah mesin cuci lama kepada saudara atau orang lain. Walaupun orang yang diberi itu tidak membutuhkan mesin cuci tapi malah membutuhkan uang, cukup katakan bahwa ia boleh menjual mesin cuci itu dan uangnya boleh ia gunakan. Tindakan ini pasti akan sangat berguna. Doa yang terlontar dari orang yang ditolong itu pasti akan berbuah suatu saat nanti.

Janganlah berpelit ria kepada hati. Hati itu begitu lapang. Betapa hebat hati ini. Melembutkannya cukup mudah. Semakin sering memberi, hati akan semakin lembut. Saat hati telah lembut, merendahkan hati akan semakin mudah. Walaupun tak mempunyai barang dan harta yang berharga yang bisa



diberikan, senyuman dan doa adalah dua hal yang bisa diberikan dengan tulus.

Seringlah mendoakan orang lain, apalagi setelah dibantu oleh orang lain. Ucapkan dan panjatkan doa itu dengan ketulusan yang sebenar-benarnya dan bukan hanya gerak bibir semata. Lakukan sesering mungkin. Setelah itu merasa bahagialah melihat orang lain bahagia. Tersenyumlah dan jangan pernah merasa bahagia ketika melihat orang lain menderita walaupun hati sedikit merasa benci kepada orang tersebut. Bila memanjatkan doa untuk orang lain saja berat, tandanya hati itu keras dan tinggi. Hati yang keras dan tinggi ini akan menyakiti diri sendiri.

Akibat dari hati yang keras dan tinggi adalah raut muka yang kusam dan masam. Hati yang ikhlas itu dapat tercermin dengan baik dari pancaran mata. Bila pancaran mata sedikit berubah, begitupun dengan raut muka. Kecantikan itu tak harus terlihat dari keindahan fisik semata. Jiwa yang cantik akan membuat orang yang ada di sekelilingnya akan merasa nyaman. Kenyamanan inilah yang lebih dibutuhkan daripada menikmati keindahan fisik yang terkadang tidak halal untuk dilihat.

Selain memberikan barang yang memang sudah dimiliki, cobalah juga memberikan barang yang diberi oleh orang



lain. Misalnya, ketika mendapatkan apa pun dari orang lain, usahakanlah untuk membaginya dengan orang lain lagi. Semakin banyak orang yang menikmati pemberian itu, semakin banyaklah pahala orang yang telah memberi tersebut. Bila pelajaran ini diberikan kepada seorang anak, maka anak tersebut akan tumbuh menjadi seseorang yang senang memberi. Orang yang senang memberi pasti tidak serakah. Ia tidak mau makan sendiri. Ia akan mudah merasa cukup dengan apa yang dimilikinya.

5. Lebih Banyak Melayani

Cara kelima untuk melembutkan hati adalah ringan tangan dalam artian mudah membantu orang lain, dan lebih banyak melayani. Jadilah orang yang mudah membantu orang lain. Memberikan layanan ini tidak hanya di tempat kerja. Di rumah pun kalau masing-masing anggota keluarga ingin menjadi orang yang paling banyak melayani, kehidupan keluarga tersebut pasti tentram. Seorang anak, ketika bangun tidur, langsung membersihkan diri dan membereskan tempat tidurnya. Lalu, tanpa diperintah, membantu ibu dan ayahnya memasak dan membersihkan rumah. Kerja sama yang datang dari hati ini akan membawa ketenangan.

Sudah pasti hal ini harus dicontohkan dengan nyata oleh orangtua. Misalnya, di pagi hari yang sangat sibuk, setelah



bangun tidur ayah tidak langsung duduk dan baca koran serta meminta istrinya membuat kopi. Tetapi dengan cekatan, ayah membantu meringankan kesibukan ibu. Ketika sudah beres, semua anggota keluarga berkumpul dan sarapan bersama. Saat akan berangkat kerja, masing-masing memeriksa apakah semua jendela dan pintu sudah dikunci. Bekerja bersama, makan bersama, bersantai bersama ini akan menjadi kebiasaan yang manis bagi keluarga tersebut.

Di tempat kerja, pegawai yang bermental melayani ini akan bekerja lebih rajin dan berusaha meringankan beban temannya tanpa meninggalkan kewajibannya. Ia berusaha bekerja lebih cepat, lebih rapi, lebih bagus, dan lebih berkualitas dengan niatan kalau pekerjaannya selesai, ia bisa memberikan tenaganya kepada orang lain. Kepada konsumen pun ia akan memberikan pelayanan lebih. Misalnya, kalau ada konsumen datang dan ternyata konsumen menunggu lama, dengan tulus ia akan menawarkan minuman atau makanan kepada konsumen tersebut. Walaupun misalnya makanan dan minuman itu bukan berasal dari biaya kantor. Rasa simpati telah membuatnya ingin memberikan pelayanan lebih.

Keadaan ini secara tidak langsung akan membuat konsumen terkesan dan akan kembali lagi. Di zaman dengan persaingan yang sangat ketat ini, pelayanan adalah kunci utama yang harus dipegang oleh setiap perusahaan.



Jangankan perusahaan, seorang guru privat yang memberikan pelayanan lebih kepada anak didiknya, pasti akan merasakan ikatan batin yang lebih terhadap anak didiknya. Contohnya, sang guru privat tidak hanya memberikan silabus pelajaran selama beberapa waktu. Tetapi ia juga memberikan gambaran menyeluruh ketika pelajaran berlangsung dalam bentuk laporan tertulis kepada orangtua dan mengirimkannya melalui *email*. Laporan tersebut dilengkapi juga dengan foto, video, dan gambar bahan pelajaran. Tentu saja orangtua akan senang dengan usaha lebih yang diberikan oleh guru privat tersebut. Uang yang diberikan kepada guru itu terasa tak ada apa-apa dibandingkan dengan ketulusan dan pelayanan yang melampaui harapan orangtua. Sudah tentu bahwa guru tersebut akan dipakai dalam waktu yang panjang. Bagi sang guru, uang yang dihasilkannya dianggapnya sebagai bonus. Profesionalitas dan kebahagiaan bersama anak-anak di atas nilai uang tersebut.

Tidak pernah ada ruginya memberikan pelayanan lebih kepada siapa pun. Bentuk pelayanan lebih itu akan dirasakan sebagai bentuk perhatian lebih. Siapa yang menyayangi akan disayangi. Itulah aksi dan reaksi yang akan didapatkan dari memberikan pelayanan lebih kepada orang lain. Siapa yang berbuat baik, ialah yang akan menuai kebaikan kelak.

6. Mengunjungi Orang-orang Tidak Berdaya

Menurut penelitian, pekerja yang mudah terserang stres adalah para pekerja yang berprofesi sebagai perawat, dokter, guru, dan pekerja sosial. Mereka terserang stres karena lingkungan kerja mereka diselimuti oleh energi negatif yang membuat stres. Perawat dan dokter dikelilingi oleh orang-orang panik dan bingung. Kepanikan itu timbul lantaran anggota keluarga yang sakit dan mungkin saja tidak lama lagi akan meninggal dunia. Selain itu, kebingungan melanda karena ketiadaan biaya untuk membayar rumah sakit.

Pekerja sosial juga mudah terserang stres karena orang-orang yang diurusnya adalah orang-orang bermasalah. Pada akhirnya, sulit baginya untuk mempertahankan kestabilan emosi. Seperti yang telah banyak dibuktikan bahwa emosi itu menular. Hanya orang-orang yang berhati lapang, lembut dan selalu mampu merendahkan hatinya yang mampu bersikap sabar menghadapi orang-orang yang stres.

Walau demikian, melakukan sesuatu dengan mengunjungi tempat orang-orang yang tak berdaya itu dapat menjadi salah satu cara untuk bisa melembutkan hati. Melihat penderitaan dan keadaan mereka akan membuat hati berkata betapa beruntungnya diri yang masih diberi kesempurnaan kesehatan dan kestabilan jiwa.

- Mengunjungi Rumah Sakit Umum

Tidak semua orang beruntung didampingi oleh keluarga yang menyayanginya ketika sakit. Ada beberapa orang yang harus berjuang sendiri ketika sakit. Rasa kesepian mungkin juga akan memperparah sakitnya. Cobalah berkeliling rumah sakit ketika jam besuk tiba. Perhatikanlah pasien-pasien yang tidak ada penjenguknya. Perhatikan mata pasien tersebut. Kalau mata itu seolah berkata, “Bahagianya kalau ada yang menjenguk aku,” dekatilah. Ajaklah bicara.

Tak perlu berlama-lama menjenguk seorang pasien karena mungkin saja sang pasien butuh istirahat. Kunjungilah paling tidak 3 orang pasien yang serupa. Dengan perlahan tanyakan nama dan apa yang dirasakan oleh pasien tersebut. Tidak perlu bertanya seperti petugas sensus atau petugas dari kantor pajak. Hiburlah dan berdoalah untuk pasien tersebut. Tidak perlu menyentuhnya bila tidak diperlukan. Kedatangan seseorang yang dengan ikhlas menjenguk sang pasien mungkin saja dapat berpengaruh banyak untuk kesembuhannya.

- Mengunjungi Rumah Sakit Jiwa

Selain mengunjungi rumah sakit umum, kunjungilah pula rumah sakit jiwa. Karena rumah sakit jiwa ini adalah rumah sakit khusus, mintalah izin kepada petugas. Beri-



kanlah alasan yang tepat atas kedatangan Anda. Jangan coba-coba untuk berkomunikasi dengan pasien karena mungkin saja komunikasi itu akan berakibat fatal terhadap kestabilan emosi pasien.

Perhatikan saja cara kerja para perawat dan dokter yang sedang bertugas. Lihatlah cara mereka berdiskusi dengan para pasien yang sudah tak bisa mengenali jiwa mereka sendiri itu. Amatilah mata para pasien tersebut. Pandangan mereka yang kosong dan gerak tubuh mereka yang tak terkendali mengingatkan kalau hal tersebut bisa saja terjadi kepada siapa pun.

Ketika keinginan tak sejalan dengan kemampuan, otak bisa saja mengalami ‘korsleting’. Saat otak tak lagi tersambung dengan hati dan tubuh, saat itulah jiwa hilang dan tubuh hanya digerakkan oleh dan tanpa jiwa. Agar keseimbangan jiwa dan raga terjaga, teruslah terhubung dengan tali keikhlasan menerima apa pun yang dihadapkan oleh Sang Pengatur Kehidupan. Tali keikhlasan tersebut akan membawa kebahagiaan tersendiri dalam penderitaan. Jadikan pasien rumah sakit jiwa itu sebagai contoh nyata kalau tak mampu ikhlas.

Memang tidak semua pasien rumah sakit jiwa mengalami gangguan yang diakibatkan oleh depresi yang terjadi dalam



hidupnya. Ada yang menjadi seperti itu karena memang ketika lahir, perkembangan otaknya tidak sempurna dan ada juga karena keturunan. Begitu banyak sebab orang bisa menjadi pasien rumah sakit jiwa. Informasi dan pengetahuan tentang hal tersebut akan memperkaya batin sehingga ketika mendapatkan masalah, bisa meletakkan permasalahan itu pada tempatnya.

- Mengunjungi Rumah Sakit Anak

Kalau ada rumah sakit anak di sekitar tempat tinggal Anda, kunjungilah rumah sakit anak tersebut. Wajah-wajah tanpa dosa yang sedang sakit itu seakan mengiba dan meminta belas kasih. Ajaklah pasien anak yang sekira bisa diajak berkomunikasi. Sebelumnya, mintalah izin kepada petugas. Hal ini perlu dilakukan agar kita tidak dicurigai akan menculik anak karena kasus penculikan anak sedang marak saat ini.

Memperhatikan perjuangan anak yang sedang sakit itu cukup menyayat hati, seperti anak-anak yang menderita kanker. Dalam masa perawatan, tidak jarang anak-anak tersebut mampu memberikan pencerahan kepada orang-orang dewasa yang ‘tersesat’ batin dan jiwanya. Kata-kata mereka bahkan begitu bijak dan mampu membuat orang lain terharu sekaligus bersyukur dapat bertemu dengan para malaikat-malaikat kecil itu. Tangisan anak-anak itu



terkadang membuat batin menjerit. Berdoalah bersama mereka agar sakitnya cepat dicabut oleh Tuhan. Bila ada rezeki berlebih, berikan sesuatu yang sangat diimpikan oleh anak-anak tersebut.

- Mengunjungi Rumah Jompo dan Panti Asuhan

Ada orang-orang tua yang sengaja tinggal di rumah jompo. Bukannya mereka tidak mempunyai rumah dan anak, tetapi rasa kesepian telah membuat mereka memilih tinggal di rumah jompo. Di rumah jompo tersebut, mereka bisa bergaul dengan orang-orang sebaya dan orang-orang sependeritaan dan sepenanggungan. Kehidupan anak-anak mereka yang sangat sibuk membuat orangtua-orang tua tersebut hanya tinggal sendiri dengan pembantu rumah tangga. Haus perhatian dan bersosialisasi inilah yang menjadi salah satu alasan para orangtua tersebut memilih rumah jompo. Selain alasan tersebut, ada lagi orangtua yang tinggal di rumah jompo karena memang mereka sebatang kara dan tak bisa mengurus dirinya sendiri.

Bila ada yang berkesempatan menjenguk mereka dan memberikan penghiburan, mereka pasti akan sangat senang. Dari memperhatikan kehidupan mereka tentunya akan timbul harapan dalam diri bahwa kalau bisa tidak bernasib seperti mereka. Lalu, ada semangat bekerja dan belajar lebih giat agar bisa bermanfaat hingga akhir hayat.



Tak harus membawa oleh-oleh yang banyak. Cukup katakan bahwa Anda datang dengan cinta dan keluasan kasih sayang yang siap dibagikan kepada orang-orang yang ada di rumah jompo tersebut. Apa pun yang dibawa hanyalah bentuk perhatian. Yang terpenting adalah ketulusan hati.

Begitupun ketika berkunjung ke panti asuhan. Anak-anak yang ada di sana akan sangat senang digendong dan diperhatikan. Apalagi para balitanya. Dengan senang hati, anak-anak itu akan mudah jatuh hati kepada orang-orang yang memberinya perhatian lebih.

Mainan, buku, dan makanan yang dibawa mungkin saja akan menjadi fokus perhatian yang pertama. Tapi akhirnya yang benar-benar mereka harapkan adalah kasih sayang dan perhatian yang datang dari hati. Melihat dan memperhatikan mereka tentunya akan menimbulkan rasa ingin kembali dan memberi lebih. Itulah efek dari melembutkan hati.

- Mengunjungi Lembaga Pemasyarakatan

Tidak semua orang bisa dan mau berkunjung ke lembaga pemasyarakatan. Orang-orang yang ada di dalam rumah tahanan tersebut pastilah orang-orang yang bermasalah. Namun, kalau berkesempatan mengunjungi tempat yang



cukup ‘sangat’ tersebut, cobalah dengan memperhatikan gaya dan cara para tahanan dalam menghadapi masalah mereka dengan seksama.

Pasti ada di antara mereka yang benar-benar menyesal dan menerima keadaannya sebagai satu hukuman yang harus diterima. Orang-orang seperti ini biasanya lebih bersikap pasrah dan tenang. Ada juga tahanan yang stres dan mengamuk atau mungkin saja tetap bisa mengatur strategi ‘perjuangan’ untuk keluar dari tahanan secepatnya. Pasti banyak sekali pelajaran yang bisa dipetik dari mengunjungi lembaga pemasyarakatan tersebut.

Kalau pun berkesempatan mengunjungi rumah tahanan atau lembaga pemasyarakatan khusus untuk wanita dan anak-anak, hal itu akan lebih memperkaya batin lagi. Tapi ada satu syarat, yaitu penuhi dulu otak dan hati dengan informasi yang cukup mengenai apa-apa yang mungkin ditemui di rutan dan lembaga pemasyarakatan tersebut. Pergi ke tempat itu tanpa ilmu sedikitpun hanya akan membuat masalah. Jangan sampai maksud hati ingin melembutkan hati malah sebaliknya, hati menjadi keras dan emosi terbakar.

7. Bergaul dengan Orang-orang Pinggiran

Kehidupan ini sangat berwarna. Jika mata hanya dipakai untuk melihat keadaan orang yang berkelebihan dan berkelebihan, mungkin tak pernah terbesit dalam hati kalau ada orang yang tinggal di tempat-tempat yang kumuh. Nyatanya, orang-orang yang tak berdaya itu ada. Mereka tinggal di tepian sungai, beratapkan terpal bekas yang sudah bolong.

Ketiadaan rupiah di kantong membuat orang-orang pinggiran benar-benar pada kondisi terhempas. Ketika mereka berusaha mencari rezeki dengan pergi ke masjid, yang mereka hadapi ternyata pandangan curiga. Akhirnya, mereka pergi karena tak tahan diperlakukan demikian. Hati mereka mudah sekali ciut. Mereka mungkin tak memiliki ilmu bagaimana menata hati dan bagaimana mengambil hati orang lain. Tiada ilmu, tiada harta. Betapa indahnya kalau ada orang yang mau meluangkan sedikit waktu mengobrol dengan mereka dan membukakan pikiran mereka sedikit saja. Betapa ilmu yang sedikit tersebut mungkin saja bisa membantu mengangkat tingkat ekonomi dan kepribadian mereka. Betapa meruginya ketika harus miskin di dunia dan miskin juga di akhirat.

Terkadang ada yang berpendapat bahwa berhubungan dengan orang-orang pinggiran itu agak sulit karena tidak mudah menemukan celah bercerita dan berbagi ilmu. Bagi



mereka, kalau perut lapar untuk apa belajar ilmu yang hanya membuang waktunya saja. Pendapat itu tidak sepenuhnya salah. Namun, usaha harus terus dilakukan. Tak tersayatkah hati melihat orang-orang miskin itu mengenakan pakaian yang sama selama sehari-hari? Tidak pernah diketahui apakah mereka sadar bahwa ada kehidupan setelah kehidupan saat ini. Apakah terlalu sunyi dunia ini dari kehadiran angin surgawi bagi orang-orang yang tak mempunyai tersebut?

- Mengamati Kehidupan Orang-orang Kelas Bawah
Mengamati kehidupan orang-orang yang tidur di becak dan di dalam gerobak mereka, rasanya ingin memberikan sedikit rezeki kepada mereka. Tapi terpikir juga bahwa bagaimana kalau mereka itu orang-orang yang tak benar? Banyak sekali pertimbangan untuk membantu mereka. Takut sekali kalau hanya membuat mereka menjadi pengemis selamanya.

Nyatalah bahwa tak ada yang mau hidup dalam kemiskinan. Bahwa kemiskinan itu sangat dekat dengan keputusan. Jadi, kalau sekira mampu memberikan makan satu kali saja kepada salah satu diantara mereka, lakukan saja. Tak perlu banyak berpikir yang macam-macam. Lain halnya jika mempunyai program kerja yang nyata untuk mereka. Bolehlah berharap banyak dan memberikan sesuatu dengan lebih terprogram. Tetapi, kalau hanya sesekali



bertemu dengan mereka, berikanlah saja sejumlah uang agar mereka bisa makan layak hari itu. Berdoalah bahwa kehidupan mereka akan lebih baik dan mereka akhirnya mau beribadah dengan benar kepada Tuhan. Saat memberi itu, hati akan terasa seperti tersirami air jernih nan menyegarkan.

Doa adalah senjata terhebat dan terdahsyat bagi siapa pun. Doa ini akan membuat hati lembut dan selalu berpasrah diri. Murahlah dengan doa. Bila berdoa untuk orang lain yang tak dipungut bayaran saja pelit, bagaimana dengan memberi sesuatu yang artinya akan kehilangan sesuatu tersebut pada saat itu. Padahal, apa yang diberikan itu akan diganti berlipat oleh Tuhan. Seringkali orang-orang yang sering memberi itu mendapatkan balasan secepat ia memberikan sesuatu kepada orang lain. Orang-orang yang baik budi ini seringkali mendapatkan rezeki dari tempat atau dari sesuatu yang tak pernah dipikirkan sebelumnya. Tiba-tiba saja apa yang baru dipikirkannya menjadi nyata lewat cara yang benar-benar tak pernah tak terpikirkan olehnya. Keajaiban itu adalah buah dari keyakinan bahwa Yang Mahakaya tak akan kehabisan kekayaan untuk dibagikan kepada umat-Nya. Temukanlah keajaiban-keajaiban dengan menjadi penyalur pesan kebaikan.

- Mengajak berkomunikasi dengan orang-orang kelas bawah

Setelah mengamati dan akhirnya terkumpul keberanian untuk mengajak orang-orang yang tak berdaya itu berkomunikasi, lakukanlah. Kalaupun masih ragu dengan kemampuan diri, cobalah berguru kepada orang-orang yang dianggap mempunyai kemampuan membangun komunikasi dengan orang-orang dari garis kemiskinan tersebut.

Kisah hidup mereka pasti menginspirasi dan membuat batin tambah kaya. Tanyakanlah bagaimana mereka bisa hidup seperti sekarang ini. Kalau mereka berkenan, tanyakanlah tentang saudara atau keluarga mereka yang mungkin masih tersisa. Terkadang tidak jarang bahwa mereka melakukannya demi kehidupan yang layak untuk keluarganya yang ada di kampung. Sungguh suatu kisah yang tak mungkin tidak membuat hati tergugah. Tanyakan pula apakah mereka tidak takut hidup di tempat yang dimana kejahatan dapat dengan mudah terjadi.

Mungkin, ada di antara mereka yang menjadi korban kejahatan dan bahkan ada wanita menjadi korban pemerkosaan. Mata mereka pasti tidak buta. Mereka juga tahu bahwa di lingkungan tempat mereka tinggal mungkin banyak anak-anak muda yang bergaul sangat bebas, atau



yang mengemis hanya untuk membeli minuman keras dan bermain dengan wanita nakal. Kehidupan orang-orang pinggiran itu benar-benar membahayakan. Bila tetap sanggup mendengar kisah mereka, mungkin juga akan mendengar kisah orang-orang yang karena kefakirannya akhirnya menjadi tidak percaya kalau Khalik masih ada dan sayang kepada mereka. Mereka berpikir bahwa Tuhan tidak adil dan membiarkan mereka menderita tanpa diberi rezeki yang cukup. Akhirnya, mereka tidak lagi salat dan percaya dengan kekuasaan Tuhan.

Keadaan ini pasti sangat menyedihkan. Bila terpikir untuk membantu mereka, jangan melakukannya sendiri. Biasanya mental sering turun kalau mencoba membantu mereka sendirian. Lakukan dengan terprogram dan tidak emosional. Ditakutkan ketika melakukan program ‘penyelamatan’ sendirian dan akhirnya merasa tak berdaya, bukannya hati yang lembut yang didapatkan melainkan hati yang tak peduli. ‘Dibantu tidak mau ya sudah. Pantas saja miskin, pikirannya pun miskin.’ Jangan sampai kalimat tersebut terbesit dalam hati.

Bukan hal mudah untuk mendidik manusia. Tapi kalau berhasil, perubahan yang ada akan membuat bahagia sepanjang hidup. Kepuasan yang diraih ketika nilai pendidikan berhasil mengentaskan satu orang saja dari garis



kemiskinan, akan membuat pengalaman itu menjadi semacam roket penuh bahan bakar yang akan mendorong semangat hidup untuk melakukan hal yang sama untuk orang lain.

Jangan terburu-buru menanyakan banyak hal kepada satu orang saja. Lebih baik bertanya sambil melakukan sesuatu. Ajak mereka makan atau tawarkan sesuatu yang bisa mereka manfaatkan. Bukannya mencoba untuk menyuap mereka tetapi biasanya mereka sangat sibuk, misalnya saja para pemulung sampah. Bagi mereka kesempatan mengambil sampah adalah waktu yang sangat berharga. Persaingan cukup tinggi. Tidak jarang mereka harus berkeliling kota di pagi buta, sebelum waktu shubuh datang. Kalau kesiangan sedikit saja, sampah yang berupa gelas plastik, botol-botol, kertas kardus, dan barang lainnya yang masih bisa dijual, sudah tak bersisa. Jangan sampai waktu kerja mereka yang sangat sempit itu terganggu oleh pertanyaan yang bagi mereka tidak mendatangkan apa-apa.

Oleh karena itu, sangat penting untuk mengamati dan mengetahui kapan mereka memiliki waktu senggang. Bergaullah sekira satu minggu atau carilah orang dari lembaga sosial yang memang hapal dengan rutinitas di wilayah kumuh tertentu. Komunikasi yang terbangun



akan mempermudah mendapatkan data akurat sehingga pandangan terhadap orang-orang yang hidup di daerah kumuh tersebut benar-benar akurat dan tidak terdistorsi oleh apa pun juga.

8. Meluangkan waktu untuk membaca dan menulis

Membaca dapat memberikan vitamin yang baik untuk kesehatan otak jika isi bacaan itu memberikan energi positif. Jika isi bacaan malah membuat pikiran menjadi kotor dan mendorong melakukan sesuatu yang tidak baik dan melanggar norma, itu artinya bacaan tersebut bukanlah bacaan yang bagus. Ada baiknya menentukan bacaan yang akan dibaca. Jika memiliki banyak waktu sengang, bacalah beragam buku dari berbagai disiplin ilmu. Awalnya, akan terasa susah dan terlihat begitu tak masuk di logika. Lama-kelamaan, pasti kita akan menemukan suatu topik bacaan yang benar-benar cocok dengan latar keilmuan dan ketertarikan.

Jangan lupa untuk membaca Alquran. Selain melakukan ibadah wajib, membaca Alquran akan menerangi kubur. Tidak harus sampai satu juz. Rutin 10 ayat saja sudah cukup. Lakukan setiap hari sehingga menjadi suatu kebiasaan dan akan terasa ada yang hilang ketika tidak melakukannya. Buku-buku tentang hadis pun baik untuk dibaca sebagai pengaya jiwa.



Buku karangan ulama besar, seperti Imam Ghazali, Yusuf Qordowi, dan Harun Yahya juga akan menambah wawasan dalam menghadapi kehidupan.

Cara membaca yang baik adalah dengan meluangkan waktu tertentu setiap harinya. Jadwal membaca ini harus ditepati seperti benar-benar ada ‘kelas membaca’ setiap harinya. Penjadwalan ini akan membuat pembagian waktu yang cukup efektif dan tidak terbuang. Jangan sampai waktu lebih banyak dihabiskan untuk menonton televisi dengan acara yang tidak menambah keimanan, jauh lebih lama daripada waktu membaca dan melakukan aktivitas lain yang lebih manfaat. Bila perlu, menonton televisi hanya sesekali dan mendisiplinkan diri untuk tidak menonton lebih dari 2 jam setiap harinya.

Bahan bacaan tidak harus dibeli. Kita bisa meminjamnya dari siapa pun. Kalau ada perpustakaan daerah atau perpustakaan sekolah, sempatkanlah waktu untuk mengunjungi tempat-tempat tersebut. Kalaupun tidak ada waktu ke perpustakaan, kita bisa mengunjungi *digital library* alias perpustakaan digital yang banyak terdapat di *internet*. Daripada tergoda membaca hal-hal yang negatif dan hanya bergumul dengan jejaring sosial, membaca ilmu pengetahuan dari banyak blog dan situs pengetahuan akan lebih memperkaya hati. Ketika hati kaya, proses melembutkan hati akan



lebih mudah karena otak telah terisi oleh banyak referensi hidup yang baik.

Koran juga bisa memberikan wawasan. Tetapi, ada baiknya tidak membaca koran yang terlalu banyak memuat berita kejahatan dan gosip artis. Koran yang seperti ini memberikan energi negatif dan menumbuhkan tingkat ketakutan dalam otak. *Amygdala*, yang merupakan satu simpul di otak yang memproses memori yang berkaitan dengan emosi, pasti bereaksi. Walaupun bibir berkata bahwa bacaan tersebut tidak memberikan dampak apa-apa, kalau otak orang tersebut diperiksa dengan seksama, maka *amygdala* orang tersebut akan bereaksi yang menunjukkan rasa ngeri dan jijik. Itulah alasan mengapa membaca atau menonton acara kejahatan itu bisa membuat batin tertekan dan emosi beraksi berlebihan. Boleh saja membaca hal-hal tersebut tapi tidak setiap hari karena tidak ada untungnya.

Setelah membaca, menulislah. Walaupun pada awalnya bahan yang ditulis adalah perasaan dan emosi yang pada saat itu berkecamuk, lama-kelamaan akan ada ide tertentu yang bisa dituangkan. Sama seperti jejaring sosial. Ada orang yang selalu ingin berbagi dengan orang lain lewat tulisannya sehingga hampir setiap saat ia memperbarui statusnya. Kalau hal ini bisa melegakan hati, tidak masalah. Namun kalau terlalu terbuka, hal tersebut menjadi kurang baik. Tidak



semua hal harus dibagikan kepada umum.

Bila menulis di jejaring sosial dirasa lebih nyaman, lakukanlah dengan bijak. Menulis itu bagai mengajari diri sendiri agar bisa seideal keadaan yang digambarkan dalam tulisan. Penulis akan malu menuliskan sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang dilakukannya. Misalnya, seorang penulis mengajak untuk tidak begadang, tetapi ia sendiri senang begadang. Penulis tersebut tentunya merasakan sesuatu yang bertentangan dengan keadaannya. Tulisan yang seperti itu tidak akan menjadi vitamin hidup bagi penulisnya. Bahkan akan menjadi beban. Jadi, sebenarnya menjadi penulis itu mempunyai tanggung jawab moral yang berat.

Sesuatu yang ditulis dapat bertahan lebih lama dan dapat menjangkau lebih banyak orang. Itu artinya, kita telah membuat sesuatu yang bisa menjadi amal jariyah. Itu sebabnya tulisan harus bermanfaat agar bisa menjadi lentera di alam kubur. Hati pun bisa lembut bila menuliskan sesuatu yang menenangkan jiwa.

9. Menyapa orang lain dengan lembut

Cobalah menyapa seseorang yang belum dikenal sekali pun dengan senyuman. Balasannya juga adalah senyuman. Coba perhatikan orang yang diajak tersenyum sambil menatapnya dengan tulus. Mungkin saja ada raut muka kaget



dan sedikit heran, tapi lihatlah selintas kemudian, senyum mengembang walau sedikit. Itulah energi positif yang jika diberikan dengan tulus akan berbalas dengan cepatnya.

Kepada teman yang sudah dikenal, usahakanlah untuk menyapanya dengan ceria, lembut, dan tulus. Suami istri tentunya harus lebih mampu menyapa dengan lembut dan tulus disertai kecupan di tangan dan di kening atau saling memberikan hadiah.

Sapaan dengan senyuman tulus selain akan melembutkan hati juga akan menambah kebahagiaan karena juga mendapatkan transfer energi positif yang luar biasa dari orang lain. Tak perlu malu dan sungkan. Anggaplah bahwa menyapa orang lain itu adalah sesuatu yang menyenangkan. Tak perlu ragu juga menyapa bunga-bunga dan tanaman lain yang ada di taman. Binatang yang ditemui juga tak ada salahnya disapa. Mereka makhluk hidup yang juga pasti bisa memberikan energi positif. Lihatlah bunga dan tumbuhan yang disayangi akan tumbuh dengan lebih subur dan lebih indah. Tumbuhan yang berbuah akan memberikan buahnya lebih banyak. Makhluk dalam bentuk apa pun tahu bagaimana membalas budi. Buktikanlah.

10. Memberi perhatian kepada orang lain

Memberikan perhatian kepada orang lain itu menyenangkan. Misalnya, di jejaring sosial, rajinlah memberikan komentar yang membangun dan memberikan masukan yang baik kepada teman yang sedang gelisah. Mengklik ‘like’ saja sudah cukup membuat teman senang. Apalagi kalau bertemu langsung dengan teman tersebut dan mengajaknya mengobrol tentang masalah yang membuatnya muram. Dekati ia dengan santai dan jangan langsung ke pokok pembahasan, tapi pancinglah dengan hal-hal yang mungkin bisa membuatnya terbuka. Lalu kalau teman terlihat tidak mau membicarakan masalahnya, cukup katakan, “Kamu tahu nomorku, bukan? Kabar saja kalau butuh aku.” Kalimat ini tentu saja membuat teman kita tidak merasa sendirian.

Perhatian tidak hanya ditujukan ketika teman ada masalah. Saat terlihat teman begitu sibuk dengan pekerjaannya, tidak ada salahnya menawarkan bantuan. Dengan teman lama yang sudah terpisah jauh juga bisa memberikan perhatian. Caranya dengan mengirimkan pesan pendek yang berisi doa. “Semoga kamu sehat dan selalu dalam keadaan yang senang lahir batin. Amin.” Doa dalam pesan pendek tersebut kadang kala berlanjut dengan saling tukar cerita sekedarnya. Silaturahmi seperti ini sangat menyenangkan. Hati pun akan dipenuhi dengan cinta. Bahkan tidak jarang malah teman lama menawarkan satu



proyek yang bernilai rupiah yang tidak sedikit. Rezeki itu memang terkadang berasal dari tempat yang tak pernah terpikirkan sebelumnya. Sebaliknya, kalau teman tersebut ternyata dalam kesulitan, berusaha menjadi ‘perantara’ bantuan. Seandainya tak bisa membantu banyak, ajaklah teman yang lain untuk turut meringankan beban.

Perhatian bisa juga diberikan kepada orang-orang yang berjasa kepada kita, seperti kepada guru atau dosen. Misalnya, melihat guru kerepotan membawa buku-buku, tak ada salahnya menawarkan diri untuk membantu membawakan buku tersebut.

11. Bertamasya

Bertamasya adalah satu kebutuhan. Agar tamasya tidak sia-sia, pikirkan tempat yang mungkin dapat memberikan pengaruh yang baik kepada hati dan pikiran. Jangan sampai tamasya tidak memberikan makna apa-apa dan hanya membuang uang dan energi. Kalau akan bertamasya ke tempat yang jauh, rencanakanlah dengan baik. Tamasya yang telah diidam-idamkan biasanya dapat memberikan efek yang cukup positif bahkan jauh hari sebelum tamasya itu dilakukan. Hanya dengan mempersiapkan diri saja rasanya sudah begitu membahagiakan. Walau demikian, harus disiapkan ruang di hati untuk menerima apa pun yang akan terjadi di tempat



tujuan tamasya nanti. Bagaimana pun kesempurnaan itu hanya milik Yang Maha Sempurna. Jadi kalau ternyata ada hal yang kurang berkenan di hati, tak perlu terlalu dipikirkan. Nikmati suasana yang ada dan petik semua hikmah. Tamasya itu hendaknya memperkaya hati.

- Tamasya ke alam

Alam dicipta untuk kemaslahatan manusia. Hanya manusia yang mampu mengelola alam. Alam yang indah bisa membuat hati senang. Udara yang sejuk dengan harum bunga-bunga yang baru mekar akan membuat pikiran segar lagi. Bertamasya itu tak perlu jauh. Bila di dekat rumah ada taman yang indah dan tertata rapi, itupun sudah cukup. Berjalan-jalan dengan suami atau istri di pagi hari sambil berbagi kisah tentang keindahan yang terhampar di depan mata, tentunya akan membuat suasana hati senang.

Mengunjungi tempat yang tidak biasa juga akan menambah pengalaman dan semakin sadar diri kalau manusia itu tidak ada apa-apanya dibandingkan Sang Pencipta. Kesadaran itu akan membuat bibir mengucap nama-Nya. Tempat yang tidak biasa itu, misalnya, di Karst Kali Suci, Gunung Kidul, Yogyakarta. Ini memang merupakan tamasya minat khusus. Tamasya satu ini memang bukan ke pusat perbelanjaan yang ada di suatu kota wisata. Bukan ke taman yang banyak dikunjungi oleh orang-orang lokal



ataupun para pelancong. Tamasya yang satu ini memang membutuhkan persiapan matang, baik fisik, mental, dan kadang biaya yang tidak sedikit.

Karst Kali Suci adalah daerah goa dan sungai dalam goa yang ada di wilayah berbatu-batu di Gunung Kidul. Jalanan ke sana memang tidak terlalu sulit. Namun kalau ingin berwisata dengan agen perjalanan, biayanya bisa lebih mahal. Apalagi kalau ingin turun ke goa dan menelusuri goa-goa yang masih jarang dimasuki. Peralatan lengkap yang menyangkut keselamatan wajib digunakan. Biaya yang mahal itu akan terbayar dengan pemandangan dan pengalaman yang tak akan terlupakan. Apalagi setelah menatap pohon-pohon purba dan cahaya yang masuk dari celah goa. Suasana tersebut seolah berada di sebuah goa yang dipakai dalam syuting film Sanctum.

Di daerah Sumatera Selatan, wisata minat khusus ini ada di daerah Pagar Alam. Air terjun dan sungai serta berbagai peninggalan prasejarah akan menjadi kisah yang menakjubkan. Perjalanan pasti melelahkan karena akan banyak menggunakan jalan darat dan jalan kaki menyusuri satu tempat ke tempat yang lain. Tamasya seperti ini minimal membutuhkan waktu satu minggu agar banyak tempat yang bisa dikunjungi. Namun, Semua akan terbayar. Kehidupan penduduk yang masih begitu sederhana juga



akan menambah wawasan. Bayangkan saja bahwa penduduk lokal masih dengan santainya berkain handuk pergi ke sungai. Bagi orang yang hidup di kota besar, keadaan tersebut mungkin saja mencengangkan, tetapi tidak bagi penduduk lokal. Pengetahuan ini akan membuat sadar bahwa begitu banyak hal yang belum diketahui selama ini.

Tamasya itu selain akan menambah wawasan juga akan menambah ilmu pengetahuan. Jenis makanan lokal yang sangat beragam dan cara makan juga akan membuat rasa menghargai dan menghormati orang lain meningkat. Kelucuan yang tercipta karena perbedaan budaya akan mendewasakan diri karena masih banyak hal yang belum diketahui. Tentu saja hal ini akan bisa melembutkan hati karena merasa belum memiliki apa-apa dibandingkan keluasan ilmu yang tersebar di seluruh alam semesta. Kesadaran inilah yang membawa diri semakin bijak dalam berpikir dan melangkah.

Melihat sesuatu yang indah itu memang bisa meredakan emosi. Ketika emosi reda, berpikir jernih akan lebih cepat dilakukan. Itu bagi yang imannya kuat. Tapi terkadang melihat sesuatu yang indah malah merangsang emosi hasrat manusiawi yang lain. Menurut beberapa orang, teori ini banyak dipakai oleh beberapa pihak. Misalnya, dalam kancah peperangan, mata-mata wanita



yang cantik akan mudah menghipnotis para jenderal yang tak kuat imannya.

Pada masa banyaknya demo kenaikan BBM, menurut sebuah portal berita digital, pihak kepolisian mengerahkan para polwan cantik dalam mengawal demo kenaikan BBM tersebut. Kecantikan para polwan itu diharapkan akan meredam emosi pendemo yang bringas. Jadi melihat yang indah itu memang harus ada aturannya agar iman tak layu. Begitupun dengan bertamasya. Jangan sampai niat melakukannya tersimpangkan oleh hal-hal yang malah merugikan kebersihan hati.

- Tamasya spiritual

Mengunjungi Mekkah untuk melaksanakan umroh adalah salah satu tamasya spiritual yang banyak dilakukan oleh masyarakat muslim Indonesia. Iman seolah disuntik dengan cairan suci yang membuat hati semakin damai. Rasa rindu yang menggebu untuk menatap Ka'bah secara langsung adalah efek dari melaksanakan umroh. Apalagi, bila setelah itu dilanjutkan dengan tamasya ke negara Timur Tengah lainnya. Bagi yang belum pernah ke luar negeri, perjalanan spiritual tersebut pasti menambah pengalaman dan semakin takjub betapa luasnya bumi ciptaan Tuhan. Ketakjuban tersebut akan semakin membuatnya merendahkan hatinya. Betapa tidak ada apa-apanya dirinya



dibandingkan apa yang telah terhampar yang diberikan oleh Sang Pencipta untuk kehidupan umat-Nya di bumi.

Harta memang menjadi salah satu syarat agar mampu mengunjungi Mekkah dan Madinah. Kalau kesempatan itu belum ada, tamasya spiritual bisa dilakukan dengan mengunjungi masjid-masjid kuno atau pesantren yang tentunya tidak terlalu sulit untuk ditemui di seluruh nusantara. Dengan mengunjungi pesantren, kita dapat melihat kesederhanaan hidup para santri yang menyentuh hati. Keikhlasan mereka menerima keadaan diri akan memberikan gambaran betapa ketika seorang manusia itu sibuk dengan akhiratnya, mereka seolah tak pernah punya waktu istirahat untuk selalu bersama yang dicintai, Tuhan. Tetapi ketika seorang umat itu sangat sibuk dengan dunianya, ia tak akan pernah ada waktu untuk memikirkan akhiratnya. Lalu umat yang manakah yang tampak lebih berbahagia? Kehidupan yang manakah yang lebih membawa hati ke arah ketenangan? Lelah dalam usaha meraih dunia atau akhirat?

Lelah meraih dunia bisa membuat frustrasi. Tapi lelah meraih akhirat akan cepat pudar hanya dengan terlelap satu jam. Setelah itu rindu lagi untuk bermanja dengan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Orang yang berusaha meraih akhirat pasti mempunyai semangat meraih dunia.



Hal ini karena ia tahu bahwa perjalanan meraih dunia itu diniatkannya untuk meraih akhirat. Kalau seseorang hidup untuk dunianya, ia akan lelah meraih akhiratnya. Hal ini karena ia menganggap bahwa meraih akhirat itu mengorbankan banyak hal dan hanya buang-buang waktu saja. Ia merasa salat itu buang waktu. Zakat, sedekah, infak itu hanya buang-buang uang percuma.

Agar batin tak tergoda untuk lebih tertarik meraih dunia, bertamasyalah ke tempat-tempat suci dan tempat-tempat di mana banyak orang yang memanfaatkan waktunya untuk lebih meraih kehidupan akhirat. Misalnya, melihat Alquran terbesar di dunia yang bertempat di sebuah pesantren di Palembang. Alquran ini terbuat dari kayu yang diukir dengan pahatan bermotif khas Palembang ini dan terdiri atas 315 lembar. Kayu yang dipakai untuk menuliskan kalimat-kalimat suci tersebut adalah kayu tembesi yang sangat kuat. Jika melihat para santri yang dengan bersamaan membaca Alquran tersebut sambil berdiri, hati ini akan terasa diberi getaran gelombang frekuensi surgawi. Tamasya spiritual seperti ini tentu akan memberikan manfaat yang luar biasa kepada proses melembutkan dan merendahkan hati.

Selain itu, jika masih ada waktu, sesekali kunjungilah makam saudara. Tamasya spiritual dengan ziarah kubur



ini mengingatkan diri bahwa suatu waktu kelak, diri pun akan menjadi penghuni kubur. Kesadaran tersebut akan menambah semangat untuk lebih sering berdekatan dan bermanja dengan Tuhan. Dari kesadaran tersebut, akan terbentuklah benteng hati yang kokoh agar terus mampu melawan godaan setan.

Menghadiri pengajian yang rutin diadakan dengan guru dari berbagai kalangan juga akan membuka wawasan alangkah luasnya ilmu ini dan alangkah belum ada apa-apanya ilmu yang dimiliki. Belajar adalah suatu hal yang menyangkut spiritualitas. Ketika belajar hanya diniatkan hanya untuk meraih keduniaan, belajar akan membuat lelah fisik dan mental. Namun, ketika belajar diniatkan sebagai bagian dari nilai-nilai spiritual, belajar itu menyenangkan karena dapat menambah keimanan.

- Tamasya Tubuh

Pernahkan terpikir bahwa manusia adalah keajaiban dunia? Kagum kepada berbagai keajaiban dunia seperti Tembok Raksasa Cina, Candi Borobudur, Taj Mahal, dan lain sebagainya boleh-boleh saja. Kalaupun belum mengunjungi tempat-tempat yang merupakan pencapaian manusia dengan kepemimpinan dan pengorbanan yang luar biasa tersebut, tidak harus berkecil hati. Ada tamasya yang lebih luar biasa dari mengunjungi tempat-tempat



itu? Tamasyalah ke dalam diri sendiri. ‘Masuklah’ ke dalam tubuh dan semua organnya.

Rasakanlah detak jantung dan aliran darah. Dengarlah denyut nadi dan perubahan bentuk perut yang membesar ketika kenyang dan mengempis ketika lapar. Pikirkanlah mengapa bisa mengantuk dan merasa lelah. Mengapa kulit bisa merasakan dingin dan panasnya air? Mengapa hati bisa merasakan cinta? Mengapa ada rasa gelisah, emosi, benci, dan lain-lain? Mengapa otak bisa sangat cerdas, bisa juga sangat ‘lemot’? Sisihkanlah beberapa menit untuk memikirkan jawaban dari pertanyaan tersebut. Tamasya tubuh ini tentu akan memberikan makna hidup bagi yang mau memikirkannya.

Cara berpikir yang sederhana itu akan memudahkan diri untuk membuat hentakan luar biasa dalam hidup. Perhatikanlah para penemu itu. Mereka mampu memikirkan yang tidak dipikirkan oleh orang lain. Apa yang mereka buat kadang biasa saja tetapi begitu bermanfaat dan bagi orang lain, hal tersebut tak terpikirkan sebelumnya. Misalnya, gelas dengan berbagai ukuran, sandal dengan berbagai model, alat tulis dengan berbagai gaya, dan sebagainya. Ketika hal-hal besar terasa sulit diraih, lihatlah dalam diri, pasti banyak hal yang belum dilakukan. Inilah tamasya tubuh yang menyehatkan jiwa.

12. Melihat benda langit

Saat kesombongan datang, cobalah untuk sedikit menundukan wajah. Selanjutnya, tataplah langit. Betapa luasnya. Tak mungkin bisa manusia membuat langit. Lihatlah awan yang berarak yang menutupi cahaya matahari. Betapa sedikit terasa sejuk ketika awan itu berhasil menyelimuti sinar ultraviolet tersebut. Cobalah lebih merasakan ketika angin tak mampu berhembus sehingga awan tak bisa terbentuk. Cahaya mentari nan terik itu akan membuat temperatur bumi hingga mencapai 36 derajat. Sangat panas, sangat ekstrim. Pasti akan sangat gerah. Ketika kegerahan itu dirasakan, begitu banyak orang yang mengeluh, terutama bagi mereka yang tak mempunyai kendaraan roda empat dan rumah dengan AC yang mampu mendinginkan tubuh.

Dari melihat langit nan maha luas itu saja seharusnya hati ini sudah bisa berbisik bahwa manusia tak ada hak untuk sombong di bumi ini. Ketika malam hari dan cuaca cerah, tataplah langit lagi. Bisakah membuat bulan? Bisakah membuat dan mengatur letak bintang?

Ketidakmampuan manusia mengatur benda langit cukuplah untuk membuat kita berpikir bahwa tiada kekuatan apa pun yang dimiliki oleh manusia yang bisa menjadi alasan tepat untuk menyombongkan diri. Belum lagi kalau memikirkan bahwa bintang-bintang itu bisa menjadi petunjuk arah dan



penentuan musim bercocok tanam. Dari mana manusia tahu bahwa angin laut dan angin darat itu berbeda? Dari mana manusia tahu kapan bulan sabit atau bulan purnama terbentuk? Manusia mengetahui semua itu dari pengetahuan, yang bisa didapat melalui pengalaman dan pengamatan. Demi mengetahui semua itu, manusia akan terus belajar dan tidak berani sekejap pun merasa sombong baik di hadapan manusia lainnya apalagi di hadapan Sang Pencipta.

Ajaklah teman, saudara, keluarga untuk menikmati langit. Akan lebih baik menatap langit di daerah yang tidak terlalu banyak lampu. Cahaya lampu akan membuat pemandangan langit kurang terlihat jelas. Sebelumnya, cobalah untuk menggali informasi sebanyak-banyaknya tentang perbintangan dan benda langit lainnya. Ilmu pengetahuan tentang astronomi ini sangat penting. Hal ini tidak saja akan membuat suasana menatap langit lebih menyenangkan. Tetapi juga akan membuat pertanyaan tentang hal-hal yang berhubungan dengan benda langit yang ditanyakan oleh anak-anak atau saudara, mudah terjawab. Jawaban itu akan membuat mereka semakin semangat menatap langit dan mencari 'kekayaan' di langit. Hindarkan kisah-kisah yang berupa legenda atau kisah yang berhubungan dengan lain-lain mistis. Landaskan kegiatan menatap langit ini dengan logika spiritual yang tidak merusak akidah.



Cobalah untuk menggali informasi tentang kejadian-kejadian langka, seperti *Supermoon*, kehadiran komet-komet tertentu, atau gerhana. Kejadian langka itu akan membuat hati semakin yakin bahwa ada kekuatan yang luar biasa di luar kekuatan manusia.

13. Mengamati alam dan berbagai kejadian alam

Kerendahan hati ini memang tidak bisa didapatkan tanpa belajar dan mau mempelajari apa yang ada di sekitarnya. Alam memberikan surga belajar yang luar biasa, misalnya melalui perilaku tumbuh-tumbuhan. Dengan penuh kerendahan diri, mereka akan mencari cahaya matahari sehingga mereka bisa tumbuh dengan baik. Coba kalau tumbuhan itu mau bersikap sombong sedikit saja terhadap matahari, maka kematian adalah bayarannya.

Saat gerhana Venus datang pada tahun 2010, langit malam berhiaskan ‘tiga buah bulan’. Indah sekali. Saat gerhana matahari datang, siang nan terik lalu menjadi redup dan di langit ada bola besar berwarna hitam dengan cahaya oranye di sekelilingnya. Siapakah yang telah kuasa membuat semua itu? Saat angin berhembus sedikit kencang, apa yang terucap dalam hati? Ketika air bah dengan derasnya masuk ke perkampungan dan menenggelamkan tanggul, apa yang ada dalam benak?



Kedatangan serbuan tomcat atau ulat bulu merupakan satu hal yang tidak akan terjadi bila tidak ada yang mengaturnya. Secara logika, keadaan tersebut bisa dianalisa. Namun, dari sisi spiritual, manusia harusnya menyadari bahwa bumi ini sudah tua dan mungkin tak mampu lagi menampung semua 'kenakalan' yang dibuat oleh manusia. Bagaimana kalau ada serangan lalat hijau, serangan tikus yang berjumlah jutaan, dan berbagai serangan dari hewan lainnya? Semua yang terjadi di alam bukan hanya harus dicari logikanya, tetapi juga dicari makna dan hikmahnya.

14. Berolahraga

Kalau tubuh sehat, banyak hal yang bisa dilakukan. Walaupun kesehatan ini sering membuat terlena, tetap saja lebih nikmat sehat daripada sakit. Salah satu ikhtiar agar tubuh tetap bugar adalah dengan berolahraga. Tidak harus berolahraga dengan keras dan berat. Jogging, menari, berjalan cepat, lompat tali, berenang, yoga, atau tai chi, sudah cukup membuat tubuh berkeringat. Yang harus diingat adalah bahwa berolahraga ini berbeda dengan bekerja. Kalau ada yang berkata bahwa ia sudah berolahraga dengan berjalan dan menaiki tangga dari lantai pertama ke lantai ketiga, itu belum olahraga kalau tidak diniatkan berolahraga.



Olahraga itu harus diniatkan agar otak paham bahwa saat itu sedang berolahraga. Hormon endorfin yang didapatkan dari berolahraga itu akan terasa lebih bekerja ketika otak dan tubuh dengan sadar melakukan olahraga. Setelah berolahraga dan berkeringat, istirahatlah. Konsumsilah cukup air agar tidak terjadi dehidrasi. Jangan makan terlalu banyak setelah berolahraga. Jangan sampai tubuh bekerja terlalu keras mengelola makanan yang masuk. Makan buah-buahan seperti apel dan makanan manis sedikit akan lebih baik untuk menggantikan kalori yang terbakar setelah berolahraga. Bila berolahraga dilakukan dengan teratur, akan terasa kurang bergairah ketika tidak sempat berolahraga. Oleh karena itu, berkeringat dengan berolahraga itu akan membuat perasaan juga terasa lebih lega dan tidak mudah lelah.

Olahraga akan lebih terasa menyenangkan jika dilakukan secara bersama-sama, baik antara suami dan istri, keluarga, ataupun teman. Tidak masalah jika setiap anggota keluarga menyukai olahraga yang berbeda. Buatlah kesepakatan untuk melakukan satu olahraga secara bersama-sama. Adanya jadwal olahraga bersama ini akan membuat keluarga lebih harmonis. Tidak jadi masalah kalau orangtua ikut anaknya main futsal. Juga tidak ada ruginya ketika anak ikut ibunya beryoga atau melakukan tai chi bersama dengan ayahnya. Saling pengertian akan menambah wawasan dan membuat diri lebih mudah bernegosiasi dan memahami orang lain.



Jika belum pernah merasakan nikmatnya berolahraga dan mendapatkan manfaat dari berolahraga, biasanya memulai untuk berolah raga adalah sesuatu yang sangat berat. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar menjadikan olahraga sebagai sebuah rutinitas yang menyenangkan.

- Berniatlah
- Pilihlah jenis olahraga yang mau dilakukan.
- Persiapkan baju atau sepatu khusus.
- Keempat, lakukan olahraga tersebut selama 21 hari setiap hari pada jam yang sama. Usahakan begitu agar tubuh mulai terbiasa dan otak mulai merekam rutinitas berolahraga tersebut.
- Tetap bersemangat dan ingat manfaatnya.
- Jangan memotivasi diri berolahraga karena ingin kurus. Hal ini bisa mengendurkan motivasi ketika tujuan tidak tercapai.
- Jangan tergantung dengan orang lain. Motivasi berolahraga harus dari dalam diri sendiri agar manfaatnya terasa. Ketika ada orang lain yang menemani berolahraga, itu hanya sekedar bonus.

15. Menjaga makanan

Menjaga makanan artinya hanya memasukan makanan yang halal dan baik saja ke dalam tubuh. Makanan yang halal



dan baik akan menjaga tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan hati dan jiwa. Selain dari segi halal-haramnya, makanan yang baik itu adalah ketika asupan gizinya seimbang dan sesuai dengan takaran untuk tubuh masing-masing. Makanan yang baik tapi dimakan dengan tidak seimbang tidak akan membuat tubuh merasa nyaman.

Salah satu cara menjaga makanan adalah mengetahui cara-cara mendapatkan makanan yang halal dan baik. Makanan yang halal dan baik artinya tidak hanya makanan tersebut boleh dimakan, tetapi cara mendapatkannya juga harus halal. Makanan yang baik tapi uang yang digunakan untuk membelinya adalah uang hasil curian, maka makanan tersebut tidak dapat disebut halal. Efek dari makanan yang dinyatakan haram karena cara mendapatkannya tidak halal ini sama dengan efek makan makanan haram. Tabiat yang mengkonsumsinya jadi susah diajak ke arah kebaikan. Bisa jadi tubuhnya luar biasa sehat, tapi ia menjadi penjahat super tangguh dan senang menyakiti orang lain.

Adab terhadap makanan juga termasuk dalam hal menjaga makanan. Berdoa atau paling tidak menyebut nama Tuhan sebelum menyantap makanan. Makan dengan tangan kanan dan makan dengan perlahan. Adab terhadap makanan ini akan menambah keberkahan makanan. Cara makanpun bisa mencerminkan tabiat dan kepribadian seseorang. Bila sisa



makanan terlalu banyak, bisa dipastikan bahwa orang tersebut tidak paham tentang kemampuan tubuhnya menyerap makanan. Kemubaziran makanan adalah sesuatu yang menyakitkan bagi orang-orang yang tak mampu makan kenyang dalam seharusnya karena ketiadaan daya mendapatkan makanan tersebut. Bertoleransi dalam makan mencerminkan kepribadian yang peduli. Mengambil makanan sesuai dengan porsi diri merupakan upaya mengekang nafsu diri. Pengekangan nafsu diri ini bisa dilakukan ketika hati lembut dan hati mau merendah.

16. Jangan Terlalu Kenyang

Coba makan hingga perut terasa sangat kenyang. Apa yang dirasakan? Berdiri susah. Duduk tidak nyaman. Perut membesar dan jadi kurang percaya diri ketika mengenakan pakaian. Rasa malas mendera dan mudah menyepelekan tanggung jawab. Beribadah jadi tidak khusuk. Konsentrasi berkurang. Maunya cuma berleha-leha, menonton televisi dan lupa kalau hidup ini perlu diisi dengan kegiatan yang bermanfaat sebagai bekal di akhirat.

Kalau makan terlalu kenyang setiap saat, tubuh akan kelebihan berat badan. Lama-kelamaan keadaan ini tidak hanya melemahkan kesehatan fisik, tapi juga mengganggu kesehatan



mental. Bila kesehatan terganggu, semakin sulitlah untuk bisa beribadah dengan khusuk. Kelebihan berat badan yang mempengaruhi kesehatan mental bisa membuat stres. Ketika stres, makan akan semakin banyak karena makan dijadikan pelarian dari permasalahan. Jika hal ini dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, rasa frustrasi bisa menghinggap. Frustrasi ini bisa berawal dari perasaan tak bisa dimengerti oleh orang lain. Haus perhatian. Padahal hidupnya terlihat begitu indah dan tak kurang satu apa pun.

Begitu besarnya efek dari makan terlalu kenyang. Tidak salah kalau Nabi Muhammad pernah mengingatkan untuk tidak makan terlalu kenyang. Jika perut terlalu penuh dengan makanan, artinya sudah tidak ada tempat untuk oksigen lagi. Padahal oksigen ini akan membuat aliran darah bersih ke jantung. Kalau aliran darah tidak diiringi dengan oksigen, darah bisa mengental. Darah yang mengental ini bisa menggumpal. Darah yang menggumpal inilah yang bisa membuat sumbatan ke jantung hingga terjadi serangan penyakit jantung. Debaran dan rasa sakit yang menyengat bisa berakibat fatal bagi jantung.

Kekenyangan membuat gerak tubuh tidak gesit. Kalau dipaksakan bergerak cepat, perut sakit dan bisa juga terkena kram perut. Sebaiknya memang makan sedikit demi sedikit tapi dengan frekuensi yang sering. Hal ini untuk menjaga kon-



disi tubuh agar tetap segar bugar. Terlalu lapar juga tidak baik karena bisa berakibat tubuh kekurangan cairan dan asupan gizi. Keseimbangan hidup dimulai dari mengatur pola makan. Besarnya dampak makanan terhadap kelembutan hati perlu menjadi bagian yang harus diperhatikan.

Makan tidak harus tiga kali sehari bila memang tubuh tidak sanggup makan banyak. Waktu makan juga tidak harus sama dengan orang lain. Tetapi, kalau dalam satu keluarga, usahakanlah untuk makan bersama-sama. Makan bersama ini bisa menjadi ajang saling bercengkrama dan saling memberikan perhatian serta kasih sayang kepada keluarga.

Ingatlah bahwa setiap tubuh mempunyai kebutuhan masing-masing, terutama ketika malam hari. Sebaiknya tidak terlalu banyak menyantap karbohidrat ketika makan malam. Karbohidrat yang disantap tersebut tidak terlalu banyak manfaatnya karena tubuh akan diistirahatkan. Karbohidrat yang bertumpuk akan diolah menjadi lemak. Lemak yang banyak akan membuat tubuh semakin membesar. Tubuh yang besar terkadang tidak membuat percaya diri. Rasa percaya diri berkurang bisa berdampak kepada rasa bahagia yang juga terkikis. Saat merasa tidak bahagia, rasa cemburu melihat orang lain bahagia bisa datang. Saat kecemburuan tidak bisa dikendalikan, rasa benci mulai menghampiri. Kebencian yang tak bisa dikendalikan akan membuat membenci diri sendiri.



Kebencian pada diri sendiri akan berubah menjadi frustrasi. Frustrasi ini jika terus berlarut-larut dapat mengakibatkan keburukan.

Luar biasa dampak makanan terhadap kemaslahatan hidup manusia. Jagalah makanan yang masuk ke dalam tubuh. Pelajarilah bagaimana dan apa yang baik dan apa yang kurang baik bagi kesehatan tubuh. Makanan monyet yang penuh dengan buah-buahan perlu ditiru. Tetapi, jangan makan seperti monyet. Monyet itu walaupun sudah merasa kenyang, masih juga menyimpan makanannya di dalam mulut. Inilah simbol keserakahan. Beragam pola pengaturan makanan perlu juga dibaca dan didiskusikan dengan teman-teman. Bahkan ada makanan-makanan tertentu yang bisa mengubah *mood*.

Salah satu contoh makanan yang bisa merubah perasaan adalah pisang. Pisang mengandung banyak potassium yang bisa mengurangi rasa stres. Buah-buahan yang mengandung banyak air juga bisa membuat perasaan lebih lega. Rambutan bisa mengusir kanker asal dimakan tidak terlalu banyak. Jambu biji dan pepaya baik untuk asupan vitamin. Menjaga makanan sama artinya dengan menjaga kondisi hati. Terapi makanan bisa juga menjadi terapi hati.

Tidak hanya makanan yang harus dijaga. Minuman juga. Sudah begitu banyak bukti betapa minuman beralkohol telah mengakibatkan masalah. Masalah yang diakibatkan oleh



minuman beralkohol ini tidak tanggung-tanggung. Mulai dari kekerasan yang dipandang masih bisa ditolerir hingga pembunuhan. Bahkan bila sudah benar-benar kecanduan minuman beralkohol, keimanan hilang dan akidah pun lenyap.

17. Jangan Kurang Tidur

Tidur adalah cara tubuh untuk memperbarui semua sel-sel yang ada di dalam tubuh itu sendiri. Mengantuk merupakan reaksi tubuh ketika menuntut untuk diistirahatkan. Tubuh tahu bahwa fungsinya adalah untuk menunjang kehidupan. Oleh karena itu, keseimbangan antara waktu terjaga dan waktu tidur harus sangat seimbang. Mekanisme tubuh akan berjalan baik saat keseimbangan antara terjaga dan tidur itu bagus.

Tubuh manusia tercipta dengan mekanisme yang luar biasa sempurnanya. Satu saja organ dalam tubuh bermasalah, organ lainnya ikut bermasalah juga. Kurang tidur adalah salah satu hal yang bisa mengganggu keseimbangan dalam tubuh. Contoh kecil keseimbangan tubuh bermasalah adalah ketika menahan kantuk. Rasa kantuk yang tak tertahan ini kalau dilawan dengan minum kopi atau makan makanan yang berkalori, awalnya rasa kantuk itu bisa hilang. Tetapi, kalau hal ini terlalu sering dilakukan, tubuh akan protes dengan cara datangnya rasa lelah, letih, atau lesu berkepanjangan.



Dalam jangka panjang, kurang tidur akan membuat tensi darah naik. Tensi darah naik akan menghasilkan emosi yang mudah tersulut. Emosi yang mudah tersulut ini akan membuat pengambilan keputusan yang gegabah. Keputusan yang gegabah itu hanya akan menuai penyesalan yang bisa berakibat fatal terhadap masa depan. Perasaan yang mudah berubah-ubah juga bisa sebagai akibat dari kurang tidur. Akhirnya, depresi, frustrasi, mudah berprasangka kepada orang lain, akan menjadi kebiasaan. Tubuh pasti mulai protes dengan cara membuat fungsi organ tubuh tidak berjalan semestinya. Sakit maag, migren, vertigo, bahkan stroke ringan akan datang bertubi-tubi dan serangannya akan lebih sering kalau waktu tidur tidak diperbaiki.

Utang tidur yang dibayar pada waktu yang berbeda dari waktu tidur juga tidak bisa memberikan banyak manfaat. Mungkin pada saat itu badan terasa lebih baik. Kalau hal ini dilakukan terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dan tubuh tidak bisa beradaptasi dengan baik, tubuh pasti akan protes dengan lebih keras. Sakit kepala lebih sering datang. Perut kembung dan lambung sakit sudah seperti teman yang sangat akrab. Belum lagi proses pengeluaran kotoran dalam tubuh yang tidak teratur. Semua itu berawal dari kurang tidur.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan agar waktu tidur tetap terpenuhi walaupun kondisi memaksa untuk meleak



lebih lama dari biasanya. Usahakanlah untuk memejamkan mata walau hanya 10 menit. Perintahkan dengan baik dan tenang kepada tubuh untuk bisa tidur selama hanya 10 menit. Kebiasaan ini akan menciptakan jam biologis dalam tubuh. Jadi pada saat otak memerintahkan tubuh untuk tidur 10 menit, tubuh akan melakukannya dengan baik. Setelah 10 menit, secara otomatis, tubuh akan terbangun dan tidak mau tidur lagi. Hal ini bisa dilakukan di mana saja dan kapan pun. Kalau tidur sebentar ini sering dilakukan, biasanya ketika ada waktu tidur pulas selama 4 jam saja telah mampu memulihkan semua energi dan siap dipakai lagi selanjutnya. Bila perlu, kala mengantuk, jangan dilawan dengan minum kopi atau melakukan sesuatu. Cukup dengan tidurkan selama 5-10 menit. Setelah itu baru lanjutkan kegiatan. Kalau tubuh sering dilawan, nanti tubuh marah dan tekanan darah bisa meningkat.

Perkara kurang tidur ini harus dianggap serius agar tidak berdampak kurang baik di kemudian hari. Untuk ibu-ibu yang baru melahirkan, teknik tidur sejenak selama 10 menit tersebut perlu dilatih. Kalau tidak, ibu akan kurang tidur. Kurang tidur akan membuat produksi ASI menurun dan kondisi fisik serta psikis ibu akan terganggu. Terganggunya kondisi kejiwaan dan fisik ibu akan berdampak pada pola asuh dan pola didik terhadap anaknya. Ibu akan menjadi emosional. Hal ini akan merusak jiwa anak karena anak tidak bersalah.



Kemarahan ibu apalagi hingga menyakiti fisik anak akan berakibat sangat jelek dalam tumbuh kembang anak.

Caranya adalah ketika bayi tertidur, ibu usahakan untuk ikut tidur walau sejenak. Setelah 2 jam, ibu memberi ASI dan anak dibangunkan. Selama menyusui, ibu tidak boleh lengah karena terkadang anak tertidur dan tidak menghisap ASI-nya. Setelah selesai, ibu menikmati kebersamaan dengan anaknya selama 10 menit sambil memejamkan mata. Dengan cara sering memejamkan mata ini diharapkan kondisi fisik ibu tetap terjaga. Ibu harus menyadari bahwa kondisi fisik yang lelah akan membuat kestabilan emosi terganggu. Jangan sampai ego menjadi sangat tinggi dan *baby blues* datang tak terkendali. *Baby blues* adalah keadaan ibu yang baru melahirkan yang membuatnya tidak menyukai anaknya. Pada kondisi yang sangat parah, ibu bahkan tega menyakiti anaknya sendiri. Pada saat seperti ini, keluarga dan orang terdekat hendaknya meluaskan dan melapangkan hati untuk membantu ibu yang baru melahirkan tersebut.

Kesimpulannya, kurang tidur ini bisa membuat banyak hal negatif. Oleh karenanya, hal ini tidak boleh disepelekan begitu saja. Kelelahan fisik benar-benar mempengaruhi keadaan jiwa. Rasa frustrasi dan kegelisahan yang luar biasa bisa saja diakibatkan oleh kurang tidur. Tidurlah sebelum pukul 11 malam dan bangunlah untuk tahajud sebelum kembali



tidur sejenak menanti waktu shubuh. Siang hari, usahakan untuk tidur sejenak. Waktu yang bagus untuk tidur sejenak ini adalah 30 menit sebelum masuk waktu salat dzuhur dan sebelum makan siang. Kalau ada pekerjaan dan terpaksa lembur, lebih baik tidur pukul 9 atau 10 malam, lalu bangun dan meneruskan pekerjaan pukul 2 atau 3 dini hari.

18. Beribadah Semampunya

Ibadah yang dipaksakan mungkin saja pada akhirnya akan berbuah manis. Tapi kalau terpaksa terus-menerus, ibadah tersebut menjadi kurang nikmat. Beribadahlah semampunya. Maksudnya, kalau mampu salat tahajud 6 rakaat, lakukanlah sebanyak 6 rakaat. Begitupun dengan ibadah lainnya, seperti salat dhuha dan salat sunat rawatib.

Bersedekah juga semampunya. Kalau mampu memberi Rp 1 milyar, mengapa memberi hanya Rp1000. Semampunya adalah ungkapan kepiawaian diri menilai diri sendiri. Meminjam istilah perpajakan, *self-assessment* alias menilai diri sendiri. Penilaian terhadap diri sendiri ini akan membuat beribadah lebih khusuk dan doa-doa terpanjatkan dengan tenang dan tidak tergesa-gesa serta sabar dan tabah menanti terkabulnya doa.

Terlalu semangat beribadah di satu kesempatan malah bisa cepat mengendurkan semangat untuk beribadah pada



kesempatan lain. Keimanan manusia itu bagaikan harga saham yang tidak stabil. Begitu banyak hal yang dapat mempengaruhi keimanan. Jika dalam dunia saham ada yang disebut dengan *Monday Effect*, keimanan mungkin mempunyai *mood effect*. Seringkali manusia membutuhkan waktu bermanja yang lebih lama dengan Tuhan hanya karena sedang tertimpa musibah. Saat bahagia, tidak ada kata manja kepada Tuhan. Bahkan, kuantitas salat menjadi berkurang dan tidak jarang juga dilakukan seperlunya asal bisa berkata, 'Aku sudah salat.'

Ibadah seperti ini seperti tubuh tanpa ruh. Mati. Menghadirkan diri seutuhnya ketika sedang beribadah akan membuat hati lapang. Kelapangan hati inilah yang mampu mendorong diri untuk lebih bersyukur dan tidak mudah terprovokasi oleh kehidupan yang semakin beragam. Agar beribadah semampunya ini semakin meningkat baik kuantitas maupun kualitasnya, bergaullah dengan orang-orang yang sangat sadar tentang '*fastabiqul khairat*' yang artinya berlomba-lombalah dalam melakukan kebaikan. Efek bergaul dengan orang-orang baik itu sangat luar biasa. Kelembutan hati mudah sekali didapatkan ketika berteman dengan orang baik.

Bisa saja ke-18 cara di atas tidak membuat seseorang mampu merasakan hatinya menjadi lebih lembut. Bila hal ini terjadi, cobalah mencari jalan lain untuk melembutkan hati.



Berpuasa, umpamanya. Awalnya, mungkin berpuasa hanya bertujuan untuk merasakan bagaimana lapar dan dahaga dan bagaimana menjaga perasaan. Kemudian, cobalah untuk mengurangi beban masing-masing panca indera. Misalnya, pejamkanlah mata. Jadilah orang buta untuk beberapa saat. Berjalanlah dengan mata tertutup. Ketika indera penglihatan ditutup, panca indera yang lain berusaha melakukan tugasnya dengan lebih sensitif. Telinga dan kulit berusaha mengetahui keadaan yang sedang terjadi di sekeliling.

Berjalan masih bisa dilakukan dengan menggunakan panca indera peraba. Mengapa orang buta masih bisa ‘melihat’? Karena sesungguhnya hatilah mata yang sebenarnya. Sedangkan mata hanya sebagai lensa. Kalau percobaan ini telah usai, tutuplah telinga dan cobalah menjadi orang tuli. Apa yang dilakukan oleh panca indera yang lain pada saat pendengaran ditutup?

Dengan melakukan percobaan tersebut, kita akan menyadari betapa hebat ciptaan Yang Maha Kuasa. Betapa kecil manusia ini dan tidak ada apa-apanya di hadapan-Nya. Kesadaran itu akan membuat hati lembut dan mudah merendahkan hati terhadap perintah dan menjauhi larangan-Nya.

Ada lima cara mengobati hati yang dapat dilakukan. Pertama, membaca Alquran dengan maknanya. Kedua, salat



malam. Ketiga, berkumpul dengan orang soleh. Keempat, berpuasa dan kelima, berzikir terutama tengah malam. Mudah-mudahan di antara banyak cara itu, ada satu yang mampu membuat hati lembut.

Selain itu, bergaullah dengan orang-orang yang menghargai diri mereka sendiri dengan menyibukkan diri mereka dengan hal-hal yang bermanfaat. Misalnya, temuilah orang-orang yang menjadi pengurus panti asuhan, rumah jompo, atau penggerak layanan sosial. Apa yang dilakukan oleh orang-orang ikhlas itu akan memberikan dorongan melembutkan hati.





Bab IV

27 Keajaiban Rendah Hati

Setelah hati lembut, maka merendahkan hati akan lebih mudah. Banyaknya pengetahuan yang dimiliki dan pemahaman tentang kehidupan yang semakin baik akan membuat hati itu cenderung untuk lebih lembut. Ketika ada yang mengatakan bahwa seseorang itu mempunyai hati yang keras, pastilah masih ada ego dan rasa kecewa terhadap sesuatu. Bahkan mungkin saja hati yang keras itu membutuhkan pelembut seperti air yang terus menetes pada batu cadas. Hati yang keras itu butuh cinta yang terus tumpah setiap saat.

Ketika cinta telah menyentuh hati yang keras, perlahan hati akan melembut dan bisa melihat dunia dengan lebih leluasa. Keleluasaan melihat dunia itu membuat hati merasa lebih lega dan tak merasa gelisah. Senyum akan mudah berkembang. Efek dari senyum dari hati yang lega itu adalah wajah yang lebih ceria dan lebih sedap dipandang.



Hanya orang-orang yang penuh cinta yang mampu melembutkan hati dan memberikan efek rendah hati kepada orang lain. Tentunya bukan cinta biasa. Bila cinta itu hanyalah cinta nafsu belaka, hati akan mudah rapuh dan mudah terluka. Ketika hati rapuh dan terluka, hati akan menjadi keras dan akan mudah melakukan hal yang melampaui batas. Apa yang terjadi ketika demonstrasi menolak kenaikan BBM adalah bukti betapa kerasnya hati yang tersulut emosi. Bila berdemo dengan cinta berlandaskan logika, tidak akan terjadi hal-hal yang berujung pada saling menyakiti.

Dibutuhkan hati yang lembut untuk dapat menyampaikan pendapat dengan kata-kata yang lembut dan bahasa yang lugas tanpa tekanan suara yang mengarah kepada pemaksaan pada orang lain sehingga tidak menempatkan diri pada posisi yang lebih tinggi daripada orang lain. Kelembutan hati itu tentunya merupakan efek dari merendahkan hati. Kerendahan hati ini memang berpengaruh dahsyat kepada kondisi hati.

Tidak jarang orang yang merendahkan hatinya ini terlihat cengeng dan mudah sekali mengeluarkan air mata. Kebeningan air mata itu seolah memberikan gambaran bahwa betapa lembutnya hatinya. Kesalahan kecil telah membuatnya merasa gelisah dan ingin segera memperbaiki kesalahan itu. Ia takut sekali bila belum sempat memperbaiki kesalahannya. Ia takut membawa dosa ke alam barzah. Kehati-hatian dan



kewaspadaan terkadang masih tak sanggup mencegah terpelesetnya hati kepada hal-hal yang tak sepatutnya dilakukan. Apalagi bila tidak berhati-hati, hati pasti akan semakin mudah tergelincir, lalu mengeras dan memfosil.

Hati yang mudah disentuh dengan hal yang melembutkan hati merupakan salah satu efek dari merendahkan hati. Selain itu, masih banyak keajaiban yang ditimbulkan dari merendahkan hati. Kerendahan hati dapat mencegah dari kegelisahan, tak takut menghadapi semua hal yang menghadang di depan mata. Tak gentar dengan semua cobaan yang mungkin akan menguji kehebatan hati yang telah terjaga tersebut.

Berikut ini adalah 27 keajaiban rendah hati yang akan dirasakan oleh orang-orang yang mampu mengendalikan hati dan menjaga keseimbangan jiwanya, serta tetap berpegang teguh pada nilai-nilai spiritual.

1. Tidak Gelisah

Orang yang rendah hati itu tidak akan peduli apakah besok ia masih hidup atau tidak. Baginya, yang penting adalah berbuat sebaik mungkin saat ini. Dengan berbuat sebaik mungkin bagi diri, orang lain, dan lingkungannya, ia yakin bahwa hasil baik akan ia dapatkan. Jadi, masa depannya adalah saat ini. Itulah alasan mengapa ia tidak gelisah. Coba



kalau saat ini ia melakukan sesuatu yang melanggar perintah Penciptanya, ia pasti akan gelisah. Pelanggaran perintah sang Khalik itu pastilah sesuatu yang datang dari ego diri yang tinggi. Bagaimana tidak, bukankah dengan melanggar perintah sang Khalik sama dengan menantang-Nya?

Hanya orang-orang yang keras dan tinggi hatilah yang mampu menantang Pencipta langit dan bumi. Tetapi, apa kata Tuhan kepada orang-orang yang telah melakukan larangan-Nya? Dengan penuh cinta, sang Maha Penyayang itu memberikan kesempatan untuk melembutkan dan merendahkan hati bagi hamba-hamba-Nya yang masih ingin bertobat. Di setiap salat, sedekah, infak, dan perbuatan lainnya, tersimpan pengampunan dosa. Pada rasa sakit, kesempitan, ketakutan, dan kegelisahan, tersimpan daya pelunturan dosa. Pada musibah yang menimpa yang diterima dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, tersembunyi penghapusan dosa dan janji surga.

Tuhan memang sangat pengasih dan penyayang. Tak akan ada seorang hamba pun yang dibiarkan berbuat salah tanpa diberikan kesempatan untuk bertaubat. Tinggal apakah si hamba bisa melihat dan memahami hal tersebut atau tidak. Bila ia terus-menerus bergumul dengan hatinya yang tinggi, kesempatan tersebut tak akan mampu dirasakannya sehingga ia mendapatkan azab nan pedih.



Orang yang rendah hati itu tidak akan merasa gelisah ketika kebaikan yang dilakukannya tidak diapresiasi dengan baik oleh orang lain. Baginya, melakukan kebaikan merupakan suatu kewajiban. Apresiasi dari orang lain bukanlah haknya untuk meminta. Ia tidak juga sedikitpun mengharapkan bahkan seuntai ucapan terimakasih. Kebaikan yang dilakukannya diniatkan hanya demi mendapatkan keridhoan Tuhan semata.

Memang sulit untuk mendapatkan perasaan tersebut. Tetapi, bagi orang dengan hati yang bersih, perasaan itu hampir setiap saat ia rasakan. Betapa indah dunia ketika tidak ada rasa gelisah sedikitpun. Saat apa yang ditawarkannya ditolak oleh orang lain, baginya, hal itu bukanlah sesuatu yang harus membuatnya gelisah. Ia mampu berpikir positif bahwa mungkin saja orang yang ditawarnya tersebut mempunyai sesuatu yang lebih baik dan lebih bermanfaat dari apa yang ditawarkannya.

Merasa gelisah memang merupakan sesuatu yang manusiawi sekali. Namun, kalau merasa gelisah setiap saat, itu sudah masuk ke dalam penyakit hati. Cobalah menelusuri apa saja yang telah diperbuat selama ini. Hati yang gelisah adalah hati yang ternoda oleh dosa. Bila telah menemukan noda yang membuat hati gelisah, hapuslah noda itu dengan cara yang tidak menambah noda. Prinsip ‘menghapus noda tidak dengan noda’ perlu dipahami dengan seksama. Jangan sampai



memperbaiki diri dengan cara melanggar akidah. Hati akan semakin gelisah manakala dijauhkan dari jalan yang telah ditetapkan oleh sang Pencipta.

Contoh dari ‘menghapus noda dengan noda’ adalah seseorang yang telah menyakiti orang lain berusaha meminta maaf. Sebelum ia minta maaf, ia meminta nasihat kepada seorang dukun yang dipercaya bisa melembutkan hati seseorang dengan mantra-mantra. Dengan mantra-mantra yang diberikan oleh si dukun, ia berharap bahwa orang yang telah ia sakiti itu akan dengan mudah memaafkannya. Hal ini tentunya, bukanlah sesuatu yang dianjurkan. Adalah kewajiban yang bersalah meminta maaf dengan tulus dan adalah hak yang telah disakiti untuk memberikan maaf.

Kata maaf dan memaafkan yang berasal benar-benar dari hati bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan. Ini memerlukan proses yang panjang. Proses yang membutuhkan pengayaan dan pelatihan agar hati menjadi lembut dan mampu memaafkan. Ego yang tinggi kadang menjadi penghalang bagi seseorang untuk meminta maaf dan memaafkan. Padahal bila dipikirkan dengan seksama, ego ini akan menambah kegelisahan hati.

Orang yang rendah hati memang mudah meminta maaf dan memaafkan. Oleh karena itulah hatinya tidak gelisah. Perasaannya lega. Melangkah menjadi lebih ringan. Masalah



dalam kehidupan seolah hanya bagian dari piknik hidup yang memang harus ada agar hidup lebih berwarna bagai taman penuh bunga. Kemarahannya mudah reda dan ia mudah sekali berada pada posisi kondisi hati yang stabil.

Kestabilan hati ini akan membuatnya berbuat lebih adil. Keputusan yang dibuatnya sudah berdasarkan pertimbangan yang tidak hanya melihat kebaikan pada dirinya, tetapi tentunya kebaikan untuk semua orang yang ada di sekitarnya. Ia pasti tahu bahwa ketika ia membuat keputusan sepihak dan hanya untuk kepentingannya sendiri, hatinya akan gelisah. Ketika hatinya tidak gelisah saat ia berbuat salah, ia akan merasa pasti ada yang salah dengan hatinya.

Orang yang rendah hati tahu bahwa ketika tidak ada rasa bersalah ketika berbuat dosa, itu artinya hati telah menghitam dan Tuhan telah menutup hati itu dari nilai-nilai kebaikan. Saat hati telah tertutup, maka dosa akan terasa nikmat. Semua kotoran hati yang menumpuk itu menutup rasa gelisah. Membunuh, berjudi, menipu, dan perbuatan jahat lainnya seolah menjadi vitamin jiwa yang selalu dibutuhkannya. Tak akan tenang hidup orang-orang yang telah dibiarkan oleh Tuhan menikmati dosa-dosanya.

Akan ada kegelisahan yang luar biasa bagi hati yang tertutup. Berbuat jahat yang semakin jahat atau yang telah



sangat melampaui batas akan dengan mudah untuk dilakukan. Ia tidak akan berhenti melakukan semua kejahatan sebelum ia mati dalam lubang kejahatan yang telah dilakukannya. Pada saat itulah kejahatannya terkubur bersama jasadnya. Inilah orang-orang yang di dalam kuburnya tak akan bisa menghadap kiblat. Apa yang diharapkan oleh ruh yang jasadnya tidak menghadap kiblat? Bau surgapun tak akan tercium.

Orang yang merendahkan hatinya tahu sekali balasan tersebut. Oleh karenanya, ia akan berusaha tidak mengkhianati hatinya sendiri. Demi mempertahankan tingkat kerendahan hatinya, ia akan terus belajar dan mempelajari hal-hal yang mungkin bisa memberikan informasi tentang bagaimana menjaga hatinya agar tidak gelisah. Setiap tarikan napasnya adalah tarikan napas syukur. Setiap ayunan langkahnya adalah ayunan langkah kebajikan. Orang yang merendahkan hati juga tahu bahwa gelisah adalah salah satu cara Tuhan membuat umat-Nya selalu bersandar kepada-Nya.

2. Tidak Takut

Banyak hal yang bisa membuat manusia takut. Ada yang takut tua sehingga berjuang mati-matian menghindarkan diri dari terlihat tua, misalnya pada kaum wanita dengan menggunakan kosmetik berlebihan atau melakukan operasi plastik pada wajahnya. Rasa takut tua ini juga menghinggapi kaum



laki-laki. Uban yang mulai tumbuh membuat percaya diri memudar. Sesungguhnya, menjadi tua adalah sesuatu yang mutlak seperti menghirup oksigen. Tidak mungkin menjadi tua itu terhindarkan. Memang, kita bisa berusaha untuk terlihat lebih muda, seperti berolah raga teratur, mengurangi asupan gula, menjaga berat tubuh, mengelola stres dengan baik, tidur teratur, dan tidak melakukan hal-hal yang melanggar aturan norma agama. Namun, semua itu hendaknya dilakukan bukan karena ingin mendapatkan pujian, melainkan ingin tetap segar demi bisa beribadah dengan nyaman tanpa halangan gangguan kesehatan. Wajah yang terlihat muda itu adalah bonus semata dari gaya hidup yang sehat. Pujian adalah angin lalu. Bila pujianlah yang diharapkan, artinya melakukan semua hal yang baik tersebut bukan karena menginginkan ridho dari Tuhan. Sia-sialah semua usaha baik bila diniatkan hanya untuk kepentingan duniawi.

Orang yang selalu merendahkan hatinya, tidak akan takut tua. Bagi mereka penuaan itu adalah satu hal yang membahagiakan. Itu artinya semakin dekat waktu bertemu dengan kekasih sejatinya, Sang Pengasih dan Penyayang. Kerendahan hati akan menggiring orang menyapa hari dengan lebih ceria. Menyambut hari baru dengan niat melakukan lebih banyak hal baik. Orang yang rendah hati malah akan semakin terlihat memesonakan karena kabajikan, kesederhanaan, dan kebijaksanaan.



naannya dalam mengambil keputusan dan bertutur kata. Kecantikan tentu tidak akan ada gunanya tanpa kebajikan.

Selain takut tua, ada lagi ketakutan akan masa depan suram yang membuat banyak orang khawatir. Orang yang rendah hati tidak akan pesimis dengan masa depannya. Ia selalu yakin kalau rezeki itu pasti ada. Hal yang wajib ia lakukan adalah berniat bekerja dengan hati dan jiwanya karena bekerja bagian dari ibadah. Satu hal yang akan selalu dilakukan oleh orang yang rendah hati agar rezekinya mengalir tanpa henti, yaitu rajin membantu dan berbagi dengan siapa pun, di mana pun, dan kapan pun dengan apa pun. Apa-apa yang dibagikan itu adalah suatu bibit kebajikan yang nantinya pasti dikembalikan oleh Sang Maha Kaya. Rezeki itu tidak akan mungkin tertukar.

Ketakutan yang mungkin paling sering dirasakan oleh manusia adalah takut mati. Kematian dianggap sebagai pembunuh kenikmatan duniawi. Seringkali manusia lupa bahwa kematian adalah pintu memasuki alam keabadian yang menyenangkan. Kebun-kebun nan indah yang lebih indah dari kebun terindah di dunia ada di alam keabadian. Tubuh yang terbujur kaku sesungguhnya hanyalah jasad yang harus dikembalikan ke tanah karena memang jasad itu terbuat dari tanah. Bagi orang yang rendah hati, dunia ini dianggapnya sebagai ‘penjara’ agar ia membatasi menikmati kenikmatan yang belum boleh diperolehnya. Ia yakin bahwa di alam keabadian,



ia boleh meminta apa pun dan Tuhan pasti mengabulkan. Jadi, orang yang rendah hati itu menerima ketentuan dari Khalik-nya dan mentaatinya hingga waktu yang telah ditentukan.

3. Tidak Memiliki Musuh

Selalu berbuat baik itu berat. Ujian menjadi orang baik bisa datang setiap detik. Niat yang baik pun kadang kala berbuah makian dan rasa tak senang. Orang yang rendah hati sadar sekali hal tersebut. Oleh karena itu, ia tidak akan menuntut dan marah-marah ketika niat baiknya disalahartikan oleh orang lain. Ia pun tidak akan menyerah untuk selalu berusaha berbuat baik sesuai dengan apa yang diyakininya. Baginya hati yang lapang adalah satu hadiah terbesar yang bisa membuatnya melihat sisi kehidupan dunia dari sudut yang menentramkan jiwa.

Tidak memiliki musuh adalah perasaan yang dimiliki oleh orang yang rendah hati. Tetapi bila ada orang lain yang mengganggu dirinya musuh, satu hal yang bisa dilakukannya adalah tidak menganggap orang tersebut sebagai musuhnya. Kita tidak bisa menyenangkan hati semua orang dalam waktu bersamaan. Nabi Muhammad saja dimusuhi oleh orang-orang yang tidak senang kepada ajarannya. Apalagi manusia biasa yang tidak dijamin masuk surga. Orang yang rendah hati sangat sadar bahwa apa yang dilakukannya mungkin saja



membuat orang lain kurang berkenan. Oleh karena itu, dengan santun ia akan berusaha menyapa siapa pun dengan tulus agar rasa tidak senang dari orang lain itu bisa mereda.

Orang rendah hati itu akan menghindari perdebatan kusir yang hanya menghasilkan rasa kurang puas dan rasa dongkol di hati. Tanda-tanda debat kusir adalah ketika parameter dan referensi yang digunakan berbeda. Tidak akan terjadi kesepakatan ketika diskusi yang dilakukan sudah mengarah kepada pembenaran diri sendiri dan tak mau berkompromi dan bernegosiasi.

Orang rendah hati berpikir lebih baik ia mengalah dan memberikan apa-apa yang ia rasa bukan rezekinya. Persahabatan lebih penting daripada meributkan hal-hal duniawi yang hanya akan menggerogoti sisi putih pada hatinya. Tidak mudah dan butuh proses untuk bisa pada tahapan mengikhlaskan dan merasa tidak ada beban setelah melakukan apa yang harus dilakukan demi dunia yang damai. Sering kali orang yang rendah hati ini dicap bodoh dan terlalu baik. Apa yang dilakukannya seolah seperti perbuatan malaikat. Sulit bagi hati yang masih terbelenggu oleh ego untuk menerima dan memahami apa yang dilakukan oleh orang yang rendah hati.

Pemikiran yang sangat jauh ke depan baik yang dilakukan oleh seseorang adalah bentuk pemahaman bahwa kerendahan



hati itu akan memberikan solusi terbaik. Dengan kerendahan hatinya, **Mahatma Gandhi** hidup sama bersahaja seperti rakyatnya. Hasilnya adalah kesejahteraan dan pembebasan dari penjajahan. Kekerasan tidak harus dilawan dengan kekerasan. Kelembutan akan mengalahkan kegarangan bara api yang ada dalam hati. Nabi Muhammad memilih tidak membalas lemparan kotoran yang dilakukan oleh seseorang yang begitu membencinya. Bahkan ketika orang tersebut sakit, Nabi Muhammad-lah yang pertama kali menengok orang yang sangat membencinya itu. Efeknya adalah kebencian yang telah lama berkarat dalam hati orang tersebut seketika lebur dan bahkan bagai disiram air suci yang mensucikan hatinya berganti dengan rasa kagum dan takjub sehingga ia bersaksi bahwa Muhammad saw., benar-benar utusan Tuhan.

Besarnya dampak rendah hati ini membuat banyak orang berharap bisa bersikap rendah hati. Bahkan, banyak yang mengharapakan bahwa para pemimpin mereka menjadi rendah hati. Namun, sesungguhnya tidak perlu mengharapakan orang lain untuk bisa rendah hati. Mulailah dari diri sendiri dan mulailah melalui proses melembutkan hati agar kerendahan hati itu mudah didapatkan. Proses mendapatkan dan merasakan rendah hati itu memang bisa memakan waktu lama atau setelah berbagai pengalaman hidup dirasakan. Tidak jadi soal berapa lama, yang penting laluilah proses itu. Bila hati



benar-benar ingin berubah, jalan ke sana akan selalu ada dan terbuka.

4. Murah Rezeki

Ketika mendapatkan satu bentuk rezeki, orang yang rendah hati akan selalu teringat bahwa rezeki yang ia dapatkan itu bukan miliknya seutuhnya. Di dalam rezeki itu ada milik orang lain yang berhak menerimanya. Oleh karena itu, dengan kerendahan hatinya, ia akan menyisihkan minimal 2,5% dari rezeki itu untuk orang lain. Kalau rezekinya berbentuk barang, ia akan menakar rezeki itu setara dengan uang sehingga mudah dikeluarkan zakatnya.

Dampak dari kerendahan hatinya tersebut, rezeki akan semakin banyak mengalir dan hatinya tidak terlalu terikat dengan rezeki tersebut. Ia tetap merasa bahwa rezeki yang berupa harta itu tidak dibenamkannya ke dalam hatinya melainkan cukup di dalam otaknya. Tidaklah mengherankan kalau semakin banyak ia diberi rezeki, semakin banyak yang dibagikannya dan semakin luas orang-orang yang menikmati kerendahan hatinya dalam hal berbagi ini.

Contoh yang dapat dilakukan jika ingin berbagi rezeki adalah dengan menyediakan minuman gratis di depan rumahnya yang diletakkan di satu tempat yang mudah terjangkau oleh



para musafir atau para abang becak yang membutuhkannya. Selain itu, kita juga dapat berbagi sedikit buah-buahan yang kita punya kepada tetangga kita.

Tidak akan orang yang tinggi hati melakukan hal-hal tersebut di atas. Bagi mereka, menjual buah-buahan dan memberikan sisa buah-buahan yang tak layak jual adalah hal yang lebih baik dilakukan daripada memberikan buah-buahan layak jual secara gratis kepada semua orang. Perhatikan apa yang terjadi kepada dua kelompok manusia tersebut. Tidak jarang terlihat bahwa pohon buah yang dimiliki oleh orang yang rendah hati akan berbuah sepanjang tahun dengan kualitas buah yang sangat baik. Sedangkan pohon buah yang dimiliki oleh orang yang tinggi hati dan lebih mementingkan bisnis serta memberikan yang sisa dan bukan yang terbaik, tidak berbuah selebat dan sebaik pohon milik orang yang rendah hati.

Rezeki yang berlimpah ini adalah janji Tuhan. Tak akan berkurang harta yang dibelanjakan di jalan yang benar. Harta itu bahkan akan terus bertambah karena harta yang dibelanjakan demi kemaslahatan orang lain itu akan menjadi bagai pancing yang mengail rezeki yang lebih besar. Sering juga orang yang rendah hati ini mendapatkan balasan sesegera ia memberikan sebagian rezekinya kepada orang lain. Contohnya, seorang laki-laki yang memberikan biaya mem-



bersihkan gigi dan menambal gigi kepada sahabatnya yang tidak mampu mengumpulkan uang untuk ke dokter gigi. Dengan ikhlas dan tulus, uang sebesar Rp1.300.000 itu ia berikan kepada sahabatnya untuk merawat gigi-giginya. Hebatnya, sepulang dari mengantarkan sahabatnya ke dokter gigi itu, orang yang rendah hati itu mendapatkan tawaran bisnis sebesar Rp1.000.000. Tidak berhenti sampai di situ, orang yang rendah hati itu mendapatkan lagi Rp 1 juta langsung dari hasil kerjanya.

Kejadian itu tentu saja membuat orang tersebut sangat tersentuh dan terus bersyukur. Tidak lupa disisihkannya sebanyak 2,5% dari penghasilannya itu untuk diberikan kepada anak-anak yatim di berbagai panti asuhan. Ternyata, semua rezeki itu tidak berhenti sampai di situ, hari-hari berikutnya, omzetnya semakin banyak. Anaknya sehat, istrinya semakin rajin beribadah. Bahkan ia dan istrinya lebih sering ke masjid terutama waktu shubuh dan maghrib. Sambil bergandengan tangan, mereka menuju masjid yang berjarak sekira 500 meter dari kediamannya. Hatinya semakin tenang dan tentram.

Orang yang rendah hati itu juga sering mendapatkan bantuan dengan segera dan kesulitannya dimudahkan dalam waktu singkat. Seorang penulis yang sudah begitu bingung belum mendapatkan narasumber untuk tulisannya, mensungkurkan hatinya ke haribaan Sang Khalik dan memohon



seperti ini, “Allah, aku butuh bantuan-Mu segera. Bantulah aku ya Rabb.” Dengan kerendahan hati dan kesungguhannya meminta hingga air matanya mengalir ketika mengucapkan nama Rabbnya tersebut. Tidak lama hanya berselang 10 menit, ia melihat ada satu narasumber yang bisa memberikan semua informasi yang dibutuhkannya.

Bantuan Tuhan itu tidak hanya sampai di sana. Ketika listrik mati, dengan segera seorang sahabat sang penulis meminjamkan sebuah *netbook* dengan baterai yang tahan lama. Lebih ajaib lagi adalah bahwa si penulis itu mampu menyelesaikan semua artikel dan tulisan yang menjadi tanggung jawabnya dalam waktu yang sangat cepat. Ide dan tenaga untuk menulis seolah selalu hadir. Energi itu bagai datang dari segala penjuru. Rasa lelah baru menghinggapinya ketika ia memutuskan untuk berhenti mengetik. Dari rasa lelah itu, datanglah rasa kantuk yang membuatnya merebahkan penat fisiknya ke haribaan keempukan kasur kesayangannya. Hanya dalam waktu 3 jam saja istirahat, tubuhnya bugar lagi dan ia melanjutkan tulisannya hingga mampu membuat satu naskah utuh.

Jangan main-main dengan keajaiban rendah hati. Begitu banyak hal indah dan kadang tidak masuk akal ketika sudah berhadapan dengan kekuasaan Tuhan. Apa pun bisa terjadi. Keyakinan diri dan hati bahwa ketika hati selalu direndah-



kan maka rezeki akan dimudahkan merupakan satu hal yang harus terus dipupuk. Kejadian saat seorang supir mendapatkan musibah, mungkin bisa dijadikan contoh. Supir tersebut selalu berusaha menolong supir-supir lain yang mengalami kesulitan. Saat dirinya mengalami kecelakaan, tanpa harus menunggu lama, begitu banyak orang yang memberikan bantuan tanpa ia minta. Sang supir terharu dan meneteskan air mata sambil mengangkat tangannya tanda bahwa ia tidak apa-apa. Mobilnya langsung di bawa ke bengkel terdekat dan ajaibnya ketika sang supir akan mengambil mobilnya, pemilik bengkel tidak mau dibayar. Hal ini karena ternyata sang supir pernah membantu anak pemilik bengkel ketika kecelakaan.

Contoh lain dari mudahnya rezeki ini dirasakan oleh seorang pendonor darah tetap. Donor darah bisa menjadi salah satu hal yang membuat hati seseorang menjadi lembut. Begitu mudah hatinya tersentuh dan dengan sigap memberikan darahnya kepada yang membutuhkan siapa pun orangnya. Saat ia tersesat dan kelaparan di sebuah kota yang baru di kunjunginya, ia melabuhkan kakinya ke sebuah masjid. Malu mengaku lapar, ia tetap bersikap santai dan turut membersihkan masjid dan membantu takmir masjid mempersiapkan ibadah salat jumat. Suara yang keluar dari perutnya terdengar oleh sang takmir masjid. Lalu, tanpa bertanya, sang takmir masjid memberikan makanan yang baru saja dimasak oleh



istrinya. Sang musafir pun melahap makanan tersebut. Itulah buah dari kebajikan yang pernah dilakukannya. Tanpa ia minta, rezeki itu datang atas bantuan Tuhan yang Maha membolak-balikan hati umat-Nya.

Tak ada yang tahu kapan seseorang begitu membutuhkan bantuan. Jadi, kalau memang bisa membantu, lakukanlah. Paling tidak, doakanlah orang yang sedang kesulitan untuk menemukan solusi dan dimudahkan dalam menghadapi kesulitan tersebut. Kerendahan hati seperti ini pasti akan berbuah manis suatu hari kelak. Kalau pun tidak di dunia, buah kerendahan hati itu pasti tampak ranum dan menggiurkan di akhirat.

5. Tidak Mudah Tersinggung

Seorang istri yang mempunyai penghasilan jauh lebih besar dari suaminya selalu berkata bahwa rezeki itu bukan manusia yang mengatur. Dan bahwa kalau saat ini penghasilannya lebih besar daripada suaminya, itu sudah kehendak Tuhan yang terus harus disyukuri. Suami yang rendah hati tidak akan merasa jengah apalagi tersinggung dengan perkataan istrinya. Dengan segala kelembutannya, ia berterimakasih dan memberikan kasih sayang yang lebih besar lagi kepada istrinya.



Tentu saja suami yang rendah hati ini tidak akan tinggal diam dengan keadaan tersebut. Ia akan menunjukkan rasa terimakasih itu dengan membantu pekerjaan rumah istrinya. Tanpa sungkan sang suami akan turun ke dapur untuk memasak dan kamar mandi untuk mencuci pakaian. Tidak akan hatinya merasa tersinggung manakala temannya tahu tentang keadaannya. Baginya, keharmonisan rumah tangga lebih penting daripada memikirkan apakah hatinya tersinggung atau merasa rendah diri dengan apa yang sedang dialaminya.

Suami yang seperti ini akan mendapatkan rasa hormat dari istri. Semangat yang diberikan istri tentunya akan membuat suami yakin bahwa suatu hari kelak kehidupan akan lebih berpihak kepadanya. Tanpa sungkan, ia akan menyambut sang istri sepulang dari kerja dan memberikan pijatan kecil ke pundak sang istri, tanpa merasa risih dan merasa terhinakan dengan apa yang memang harus dijalani bersama. Istri yang diperlakukan seperti ini akan tahu diri dan berusaha untuk tidak menyinggung perasaan suaminya. Ia akan selalu membesarkan hati suaminya. Kehidupan suami istri seperti ini pasti hasil dari merendahkan hati.

Bisa dibayangkan kalau sang istri menjadi besar kepala dan keduanya saling menonjolkan ego masing-masing? Mahligai indah itu akan menjadi serpihan puing-puing tak berbentuk yang hanya akan melukai hati keduanya.



Kebencian pun bisa tercipta di antara anak-anak yang berusaha merebut perhatian orangtuanya. Ketika kerendahan hati telah menjadi satu budaya dalam keluarga, kebencian itu tak akan menjadi bagai bara dalam sekam. Kasih sayang akan terbentuk dengan bantuan doa dan usaha orangtua. Anak-anak itu berasal dari rahim yang sama dan benih yang sama. Pasti ada tali pengikat yang akan menguatkan perasaan kasih mereka. Kalau permusuhan yang terlihat, artinya ada yang salah memahami arti kebersamaan dalam damai. Seorang saudara mungkin bisa saja mengeluarkan kata-kata menyakitkan kepada saudaranya yang lain ketika terjadi perselisihan. Namun, semangat untuk selalu bersama dan bersatu akan membuat masing-masing merendahkan hatinya.

Orang yang rendah hati itu tidak mudah tersinggung karena ia menganggap apa-apa yang dikatakan oleh orang lain yang sekiranya menyinggung perasaannya hanya sebuah sentuhan kasih sayang semata dari orang tersebut. Ditelannya kata-kata yang mungkin menyakitkan itu dan diberinya penawar yang selalu tersedia dalam hatinya sehingga kata-kata itu tak sempat mengendap dalam hatinya dan tak sempat menjadi dendam. Ia bercermin kepada salah satu sahabat Nabi Muhammad saw., yang dijamin masuk surga karena dalam hatinya tidak pernah ada dendam. Tiada seorang pun yang mampu memendam dendam dalam hatinya ketika kerendahan hati telah terbenam dalam sukma hati.

6. Disayangi di Bumi dan Dicintai di Langit

Siapa yang tidak mau disayang oleh yang di bumi dan oleh yang di langit? Saat Nabi Muhammad mendengar rintihan sebuah pohon kurma, beliau berjalan ke arah pohon itu dan memeluk pohon yang merintih itu seolah menenangkan ‘jiwa’ sang pohon yang sedang tertekan. Bila sebuah pohon saja seolah meminta perhatian dan kasih sayang kepada Nabi Muhammad saw., apalagi umatnya. Pengharapan akan *safaat* nabi nan suci tersebut tentunya menjadi dambaan siapa pun di akhirat nanti.

Manusia biasa pun bisa memberikan kasih sayang kepada tanaman. Siramlah dan ajaklah sebuah pohon bercakap-cakap, perhatikan pertumbuhan pohon tersebut. Pohon yang ditanam dengan rasa kasih sayang yang tulus akan tumbuh lebih bagus dibandingkan pohon yang setelah ditanam dibiarkan begitu saja seolah dipersilahkan untuk menentukan nasibnya sendiri.

Virus kasih sayang itu akan menyebar dan merefleksi dengan tepat dan cepat kepada yang menuainya. Bila tulus menyayangi, maka akan tulus disayangi. Orang yang rendah hati pasti akan merasakan kasih sayang yang begitu dalam dari orang-orang yang ada di lingkungannya karena ia sendirilah yang awalnya menyebarkan virus kasih sayang tersebut. Semua tak akan dibedakan oleh seseorang yang memilih untuk lebih merendahkan hatinya. Gerak refleksnya membantu orang lain



yang sedang membutuhkannya adalah reaksi dari sifat penyang yang yang dimilikinya.

Orangtua atau guru yang sering membentak orang-orang yang seharusnya dididik dengan kasih sayang tak akan mendapatkan penghormatan sejati. Rasa hormat sejati akan diberikan kepada orang yang tahu dan mau memberikan kasih sayang tulus dengan dasar menghargai setiap jiwa yang tercipta dengan tujuan mulia. Bila hewan saja disayangnya, apalagi manusia yang mempunyai martabat yang jauh lebih tinggi dan lebih berhak untuk disayangi. Rasa kasih sayang itu bisa ditunjukkan dengan tidak menyakiti.

Siapa pun bisa menjadi makhluk yang disayangi oleh yang di langit. Para pemelihara anak yatim piatu adalah di antara orang-orang yang disayangi oleh yang di langit. Bagaimana tidak disayangi yang di langit, kalau mereka berusaha menjaga dan mendidik anak-anak yang tak mempunyai orangtua lagi. Mereka bekerja dengan hati dan menjadi penjaga dan pembentuk hati anak-anak generasi penerus. Dengan memikirkan anak-anak yatim piatu saja sudah disayangi oleh yang di langit, apalagi yang benar-benar bekerja dengan tulus untuk anak-anak malang tersebut.

Orangtua penyang pasti disayangi oleh anak-anaknya tanpa harus ‘mengemis’ cinta kepada anak-anaknya. Kasih sayang itu tak perlu ‘disuap’. Kasih sayang itu akan tumbuh



dengan sendirinya pada saat benih telah disebarkan. Bantuan angin surga akan meniup benih kasih sayang ke seantero bumi dan langit sehingga benih itu terus tumbuh dan berkembang. Rendahkan hati, sayangi sesama ciptaan-Nya, sadarilah gerak virus kasih sayang yang melingkupi diri. Pasti sangat memaikan perasaan.

7. Lebih Pasrah

Orang yang rendah hati itu akan merasa lebih pasrah menghadapi hidupnya. Ia sadar tiada daya tanpa seizin-Nya. Saat impian telah diupayakan dengan ikhtiar semaksimal mungkin, si rendah hati tidak akan memaksakan diri untuk terlalu larut dalam hasil akhir apa yang telah diperbuatnya. Ketika upaya tersebut gagal, ia tetap bersyukur dan semangatnya tidak akan surut karena ia tahu amalnya telah ditetapkan. Saat upaya tersebut berhasil, ia akan bersyukur juga dan tidak akan larut dalam satu keberhasilan. Baginya, hidup adalah bekerja meraih impian sebagai sarana ibadah. Jadi, tiada waktu yang terbuang percuma hanya karena ia tak mampu mengatur ritme perasaan hatinya.

Saat ada yang mengganggu perasaannya, yang ia lakukan adalah meminta pertolongan Tuhan agar segera menenangkan batinnya. “Tolong hamba, ya Allah” adalah ungkapan kepasrahan yang hakiki. Rengekan, rintihan, dan keluhannya hanya



tercurah kepada Tuhan semata. Tangisan itu akan membuat batinnya perlahan menjadi tenang dan ia bisa melanjutkan langkah kakinya menjalani skenario kehidupan yang telah digariskan.

Ketika seorang ibu mengharapakan anaknya untuk ikut bersamanya, tapi sang anak lebih memilih menjalani hidupnya sendirian, dengan rendah hati sang ibu akan menghormati keputusan anaknya. Kerendahan hati sang bunda meringankan langkah anaknya. Jangankan di dunia, saat seorang anak mendahului ibunya dan ibunya ikhlas melepas kepergian sang buah hati, perjalanan ruh anak ke alam kematian akan lebih mudah dan dilapangkan.

Kejadian yang dialami oleh seorang sahabat yang mengalami *sakaratul maut* begitu lama sehingga jasadnya hendak dibakar mengingatkan kita bahwa peranan kerendahan hati seorang ibu sangatlah penting. Setelah ibu sang sahabat memaafkan kesalahan anaknya dan lebih pasrah menerima takdir, sang anak dapat ‘pergi’ dengan lapang. Perasaan lebih pasrah ini juga ditunjukkan oleh seorang jamaah umroh yang benar-benar tidak tahu bagaimana berkomunikasi dengan orang lain. Dengan kerendahan hatinya ia memasrahkan jiwa raganya ke perlindungan Khalik-Nya. Yang terjadi adalah sang jamaah beribadah dengan khusuk dan tidak peduli dengan kehidupan duniawinya. Pada saat itu, ia merasa begitu siap



apabila Tuhan akan memanggilnya menuju dunia keabadian. Apalagi yang dikehendaki seorang hamba selain perasaan begitu dekat dengan Penciptanya.

Saat seorang anak kehilangan ibunya yang sudah tua yang tersesat entah di mana, dengan kerendahan hati ia memohon agar Tuhan menyelamatkan ibunya. Tidak susah bagi Tuhan membantu umat-Nya. Begitu juga saat beberapa orang terperangkap dalam sebuah goa yang tertutup oleh seongkah batu yang besar. Kerendahan hati membuat mereka lebih pasrah. Mereka sadar bahwa kekuatan mereka tak mungkin menggerakkan batu yang besar tersebut. Saat *zero mind* alias sikap pasrah benar-benar dirasakan, keajaiban akan segera datang. Akhirnya orang-orang yang terperangkap itu bisa terbebas dan menghirup udara segar lagi.

Seseorang yang seharusnya mendapatkan haknya atas apa yang telah dilakukannya namun terzalimi karena tidak di berikan haknya tersebut memilih bersikap pasrah daripada merendahkan dirinya kepada sesama makhluk. Baginya, mengemis seperti seorang pengemis adalah satu hal yang tidak akan menghasilkan. Lebih baik mengemis kepada yang patut diminta, yaitu Sang Maha Kaya. Kerendahan hati juga terlihat dari karakter yang tak mau merendahkan diri dan terlalu berharap kepada sesama makhluk. Lebih pasrah adalah sikap tawakal yang berpegang teguh kepada akidah.



8. Lebih Sabar

Kerendahan hati akan membuat orang lebih sabar. Bila kesabaran hilang artinya kerendahan hati pun menghilang. Orang yang saling mencintai pun akhirnya saling menyakiti ketika kerendahan hati sedang tidak bertandang ke hati. Masing-masing ingin memaksakan kehendaknya sehingga ego semakin tinggi. Bagi yang berpoligami, perasaan cemburu selalu ada. Saat sabar dan kerendahan hati menerima keadaan tak lagi mampu mengisi relung hati, pintu perpisahan adalah jalan keluar yang dipilih. Memang berat tapi bagi seorang wanita, biasanya lebih memilih untuk tidak memiliki seorang laki-laki bila tak bisa memilikinya seutuhnya.

Laki-laki kadang tak ingin kehilangan istri-istrinya karena masing-masing istri memiliki kelebihan dan saling melengkapi kebutuhannya. Hal inilah yang membuat wanita semakin merasa sakit hatinya. Kadang wanita menjadi tidak menerima keberadaan dirinya sebagai seorang wanita dan protes kepada Sang Pencipta mengapa laki-laki boleh berpoligami tetapi wanita tidak boleh berpoliandri. Sulit untuk merendahkan hati dan lebih sabar bila hati telah diliputi kekecewaan dan ketidakpuasan karena diduakan atau bahkan ditigakan oleh suami.

Laki-laki memang diberi keistimewaan menjadi imam dan pemimpin bagi wanita. Wanita harus menerima ini dengan



kerendahan hatinya. Tugas masing-masing sudah jelas. Kalau tidak bisa menerima kenyataan tersebut, biasanya yang dilakukan adalah berlaku seolah mampu menjadi seseorang yang sangat kuat. Tinggi hati seperti ini akan menyebabkan seorang wanita membenci laki-laki dan tak ingin diperintah oleh seorang laki-laki. Sedangkan laki-laki merasa bahwa wanita adalah makhluk kelas dua yang harus melayaninya. Tak bisa memahami hakikat penciptaan akan membuat hati tinggi dan ego menjadi selimut hati.

Ilmu tentang dasar penciptaan harus dipelajari dengan seksama agar tidak menjadi tinggi hati dan mempertanyakan kekuasaan Sang Pencipta. Kesabaran menerima takdir adalah bagian dari proses kerendahan hati. Akan lebih sabar lagi ketika menyadari kelemahan diri dan kebutuhan kehadiran orang lain dari lawan jenis untuk melengkapi kehidupan.

9. Lebih Bersyukur

Bersyukur itu adalah jelmaan dari kerendahan hati. Tak mungkin bisa bersyukur dan menghitung nikmat yang sudah didapat bila tak mampu merendahkan hati. Mari buktikan dengan menyebutkan berapa hal yang bisa disyukuri hanya dalam waktu 30 detik. Mungkin ada yang sulit menyebutkan bahkan satu hal. Tetapi bagi yang terbiasa bersyukur, dalam waktu 30 detik itu, ia bisa menyebutkan begitu banyak hal.



Misalnya, mensyukuri nikmat keislaman dan keimanan, mensyukuri masih bisa melihat matahari pagi dan bersenda gurau dengan ibunda, dan mensyukuri mendapatkan berita baik mengenai lamaran kerja sekaligus lamarannya kepada seorang gadis.

Dengan lebih bersyukur, nikmat hidup akan lebih bisa dirasakan. Bahkan kegelisahan dan kesedihan dianggap sebagai hal yang mendewasakan. Dalam kesulitan pasti ada kegembiraan dalam menggapai kemudahan. Itu adalah sesuatu yang mutlak akan terjadi bila yakin dengan janji Tuhan. Saat melihat seekor kecoak yang dipukuli karena dianggap sebagai binatang bau yang menjijikan, hati bersyukur diciptakan sebagai manusia. Kalau jadi kecoak, umur tak akan panjang, diburu-buru, di-biarkan telentang, dan diinjak-injak. Tetapi, kecoak juga pasti bersyukur. Coba kalau kecoak jadi manusia, mungkin ia juga bingung masih belum juga bisa beli rumah, mobil, atau pergi umroh. Bahkan mungkin juga semakin bingung mengapa bisa menikah dua kali.

Ketika kepala agak pusing, masih bersyukur karena ada air jahe hangat buatan sahabat terdekat. Hati yang gelisah pun disyukuri karena bisa membuat status jejaring sosial yang cukup menghibur teman-teman. Merasa bersyukur itu adalah implementasi dari penghambaan yang hakiki. Tak akan dibiarkan seseorang itu hanya merasakan kesenangan saja. Bukankah



kebahagiaan yang lebih nikmat adalah ketika begitu banyak tantangan untuk meraihnya. Kepuasan yang benar-benar terasa hingga ke ujung tulang adalah ketika dapat melalui banyak hal yang menghambat pencapaian kepuasan itu.

Mengapa banyak orang yang bersusah-susah mendaki gunung? Mereka mencari kepuasan batin. Mengapa begitu banyak orang bekerja keras bahkan sangat keras, lalu setelah uang didapatkan, uang tersebut dibelikan satu benda koleksi yang mungkin tidak ada manfaatnya selain untuk dijadikan hiasan. Bagi orang lain terasa aneh, tapi tidak bagi yang mampu merasakan kebahagiaan hanya dengan memandang suatu benda yang telah dididaptkannya dengan susah payah.

Lebih bersyukurlah kepada hal-hal yang sederhana. Karena dengan mensyukuri bahkan hal yang kecil sekalipun, maka begitu mendapatkan hal yang jauh lebih besar, bentuk rasa syukur itu pun akan semakin besar pula. Sebaliknya, ketika sulit mensyukuri hal yang kecil dan menanti hal yang besar terjadi baru akan merasa bersyukur, rasa puas akan sulit didapatkan. Latihan mensyukuri hal yang kecil itu akan melembutkan hati. Orang-orang rendah hati yang melihat langit lalu mengucap syukur karena masih bisa menikmati indahnya langit akan terus merasakan ketenangan batin karena merasa dekat dengan kekasih sejatinya.



Bukalah mata pertama kali di pagi hari dengan diiringi ucap syukur masih dibangunkan. Kesempatan itu diikuti dengan tanggungjawab. Jadi, ketika masih diberi kesempatan bangun lagi, artinya hari itu harus diisi dengan hal-hal yang bermanfaat bagi kehidupan. Kalau hanya berpikir keras tanpa langkah dan proses membuat program yang terencana, pikiran itu hanya tinggal pikiran yang akhirnya menghilang dalam benak yang akan bercampur dengan pikiran lain yang mungkin akan mengganggu hati. Biasakanlah membuat rencana apa yang akan dilakukan pada hari itu agar pikiran terfokus dan apa-apa yang telah direncanakan akan terwujud dengan baik sehingga ucap syukur tak terputus dari bangun tidur hingga tidur lagi.

10. Tidak Mudah Takjub dengan Dunia

Ketakjuban terhadap sesuatu kalau tidak diimbangi dengan pikiran yang waras akan membuat seseorang menjadi tergila-gila terhadap sesuatu tersebut. Para penggemar seorang artis atau *boyband* seperti Super Junior seolah tak bisa berpikir jernih. Mereka rela antri berjam-jam, kehujanan demi menyaksikan idolanya tampil. Ada kepuasan tersendiri ketika bisa melihat mereka secara langsung. Orang yang rendah hati, tidak akan memuja sesuatu melebihi batas kelayakan sesuatu untuk dikagumi. Ia sangat tahu bahwa Tuhan adalah yang paling patut dikagumi.



Kalau melihat temannya mengendari sebuah mobil yang canggih dan terbaru, orang yang rendah hati akan merasa senang dan ikut bahagia terhadap apa yang telah dicapai oleh temannya tersebut. Tak ada rasa iri dan dengki atau cemburu dengan rezeki orang lain. Baginya, apa-apa yang telah diperolehnya adalah titipan dari Sang Maha Pemberi dan harus disyukuri dan tak harus mendengki apa yang telah didapatkan oleh orang lain. Seorang mantan istri yang menyaksikan mantan suaminya menikah dengan seorang janda kaya raya dan terhormat, tidak akan merasa sedih.

Dengan segala kerendahan hatinya sang mantan istri merasa bahagia dan dengan tulus mengucapkan selamat kepada mantan suaminya. Ia percaya bahwa semua skenario kehidupan itu telah diatur oleh Sang Maha Pengatur. Kalau mereka tidak bercerai, mungkin mantan suaminya itu masih saja hidup dalam keadaan ekonomi yang carut-marut. Tidak susah bagi Tuhan untuk mengangkat derajat seseorang atau pun memberikan bergunung-gunung emas kepada seseorang.

Kerendahan hati menerima takdir itu tidak akan membuat orang sedih melihat kemewahan hidup orang lain. Ia paham bahwa dunia ini hanyalah tempat bermain dan ada batas waktu sebelum kembali ke alam keabadian yang tak ada batas waktu. Menyaksikan teman yang telah dibantunya malah lebih sukses, orang yang rendah hati tidak akan merasa menyesal telah



membantu temannya tersebut. Baginya, bila ada andil dirinya dalam kesuksesan seseorang, hatinya akan sangat senang. Satu kepuasan bagi yang rendah hati untuk selalu membantu orang lain meraih kesuksesan mereka. Perasaan puas itu akan terwujud dalam ungkap syukur dan tak menaruh ketakjuban yang berlebihan.

Banyak membaca dan pergi ke berbagai tempat agar banyak yang bisa dilihat. Orang yang rendah hati itu tak akan pernah puas belajar. Pelajaran dan pengalaman akan mengayakan hatinya sehingga ketika ada yang mengatakan bahwa sebuah taman itu indah, ia akan menghargai ungkapan tersebut tetapi tak akan mengagumi taman itu secara berlebihan. Ia sangat tahu bahwa taman surga pasti lebih indah dari taman mana pun di dunia. Ia takut kekagumannya terhadap buatan manusia hanya menggiringi melupakan ciptaan Khaliknya.

Banyak berdiskusi dengan orang-orang berilmu juga akan mendatangkan pemahaman bahwa tidak ada sesuatu apa pun yang patut sangat dikagumi di dunia ini. Bersikap biasa saja. Jangan sampai hati terlalu larut terhadap sesuatu hingga membuat lupa diri. Perluas pergaulan agar semakin banyak berhubungan dengan ciptaan Tuhan. Pengaruh yang didapatkan dari pergaulan akan mewarnai kehidupan. Namun, tetap harus hati-hati dan waspada bahwa pengaruh teman bisa saja



tidak sebaik yang diperkirakan. Oleh karena itulah, kita harus selalu berguru kepada orang alim yang berilmu. Orang alim yang berilmu ini akan membawa ketenangan jiwa dan batin.

Anak muda yang rendah hati tidak akan ikut arus mengenakan pakaian yang melanggar norma karena ia tahu bahwa pakaian yang melanggar norma itu hanya akan membawa kejelekan bagi dirinya. Ia akan merasa cukup dengan pakaian yang bersih dan suci. Soal mode bukan urusannya. Mode yang abadi adalah mode yang tak akan membuat orang lain berpaling kepada si pemakai pakaian tersebut dan berpikiran kotor dengan memandang hal-hal yang seharusnya tidak halal dipandang. Kerendahan hati itu akan menghalangi seseorang melakukan hal-hal aneh yang hanya akan merendahkan martabat kemanusiaannya. Orang yang rendah hati tidak menempatkan dunia dalam hatinya. Ia akan bersikap biasa saja dengan kehidupan dunia.

11. Berkepribadian Kuat dan Berkarakter

Orang yang rendah hati itu selalu terlihat optimis dan tidak mudah tergoda dengan kehidupan yang terkadang sangat menggairkan. Walaupun misalnya ia pernah melakukan suatu kebodohan yang sempat membuatnya terluka, ia akan cepat bangkit dan menyadari semua kebodohnya. Ia akan bertaubat dan berupaya menebus semua dosa-dosanya dengan



perbuatan baik. Tentu ia tetap belum yakin bahwa semua kebaikan itu mampu menebus dosa-dosanya. Oleh karena itu, ia tak henti berbuat baik. Harapan hanya disandarkan kepada Tuhan semata bahwa Sang Maha Pemaaf akan menerima taubatnya.

Kebodohan yang pernah dilakukannya tersebut merupakan satu pelajaran yang sangat mahal sehingga ia akan menghargai kebodohannya sebagai investasi. Suatu investasi pelajaran yang tidak akan disia-siakannya. Orang yang rendah hati ini akan melihat ke dalam dirinya sebelum melontarkan kritik pedas yang tak membangun. Ia yang sangat menyadari bahwa lidah itu sangat licin dan sangat mudah terpeleset kepada dosa. Apalagi dosa-dosa kecil yang tak terasa akan menggerogoti kebersihan hatinya. Bergosip yang diartikan sebagai sesuatu yang semakin digosok semakin sip itu bisa dikatakan sesuatu yang tak perlu. Oleh karenanya, orang yang rendah hati akan berusaha menghindarinya karena ia tahu bahwa gosip itu tak akan memberi pengaruh apa pun kepada keimanannya. Ia sadar bahwa orang yang digosipkan pasti akan merasa tidak enak hati dan perasaannya pasti tersakiti.

Orang yang rendah hati akan terlihat baik dan terhormat di mata orang-orang yang ada di lingkungannya. Hal ini bukan karena ia berusaha membuat orang menaruh hormat kepadanya, namun penghormatan dan penghargaan itu karena tabiat



dan tingkah lakunya yang patut untuk dihormati dan dihargai. Reputasinya sebagai orang baik membuatnya menjadi orang yang bisa dipercaya dan menjadi orang yang bisa diandalkan ketika diajak berbagi rahasia hidup oleh orang lain. Dengan segala kerendahan hatinya, ia akan menjaga amanat tersebut dan akan menyimpan rahasia tersebut hingga mati.

Kerendahan hati itu pancaran keimanan seseorang. Semakin beriman seseorang, semakin rendah hatilah ia. Keimanan yang diperoleh dari belajar memahami makna kehidupan yang telah dihadiahkan oleh Tuhan kepadanya akan dimanfaatkan sebaik mungkin. Waktunya dihabiskan untuk mengkaji hikmah di balik penciptaan dan akan menyebarkan apa-apa yang telah diketahui kepada khalayak ramai tanpa mengharapkan imbalan apa-apa. Ia sadar bahwa kecerdasannya adalah amanat dari Tuhan yang harus dijaganya dan harus dimanfaatkannya untuk kemaslahatan umat di dunia. Tidak mungkin Tuhan mengamanatkan sesuatu tanpa tujuan didalamnya.

Seorang ilmuwan yang rendah hati akan berpikir untuk melakukan penelitian yang bermanfaat bagi orang lain. Bukan-nya memanfaatkan proyek penelitian sebagai ladang mencari rupiah. Baginya, walaupun ada sejumlah rupiah yang didapatkannya dari penelitian itu, hal tersebut hanya sebagai bonus dan bukan tujuan utama.



Orang yang rendah hati akan berusaha tidak membuat keputusan yang akan memberikan pengaruh kepada kehidupannya sendiri atau kehidupan orang lain dengan emosi. Ia akan memikirkan suatu hal dengan matang tanpa melingkupi keputusan itu dengan emosi yang datang seketika atau yang masih meletup-letup. Ia sangat sadar bahwa kepentingan orang lain lebih diutamakan daripada kepentingan dirinya sendiri.

Seorang suami memilih tidak menceraikan istrinya yang tidak pernah dicintainya karena ia tak ingin istrinya itu menyandang predikat janda. Ia pun berusaha bersyukur dan menerima ketetapan Tuhan bahwa pernikahan adalah satu bentuk perjuangan berat yang harus dipertahankan sebisa mungkin. Namun, ada juga seorang suami yang tak mau menyakiti hati istrinya yang tak pernah dicintainya itu dengan menceraikannya demi meraih kehidupan yang lebih baik dan menentramkan dengan wanita yang telah lama dicintainya dan mencintainya. Ketenangan hati adalah tujuan yang hendak dicapai olehnya.

Di mana letak kerendahan hati dari seorang suami yang menceraikan istri yang tak dicintainya tersebut dan menikah dengan wanita yang dicintainya? Sang suami tak mampu memberikan nafkah batin kepada istrinya itu. Ia tak bisa melaksanakan kewajibannya sehingga ia merelakan istrinya



menikah dengan orang lain yang mampu membuat ibu anak-anaknya itu lebih bahagia. Menikah dengan wanita yang dicintainya membuat ibadahnya lebih baik dan lebih mampu melihat dunia sebagai ladang amal.

Ada juga seorang laki-laki yang menikahi seorang janda dengan dua orang anak karena atas pertimbangan anak-anak sang janda telah dekat dengannya. Walaupun cinta belum tumbuh, ia yakin bahwa kebersamaan akan menumbuhkan cinta. Kalau pun pada akhirnya cinta itu tak pernah tumbuh, kasih sayang pasti ada. Kerendahan hati yang menggerakkan seseorang laki-laki untuk menikahi seorang wanita adalah suatu perasaan yang harus dihargai.

Semua hal yang diilustrasikan di atas adalah suatu bentuk pribadi yang berkarakter dan berkepribadian yang kuat. Bahwa keputusan itu diambil sebagai jalan mencari kebaikan dan keberkahan hidup di dunia dan akhirat.

12. Memberi Pengaruh Luar Biasa kepada Orang Lain

Kerendahan hati seseorang akan memberikan pengaruh luar biasa kepada orang lain. Bayangkan seorang dosen yang sangat pandai dan begitu mendedikasikan hidupnya kepada ilmu tetap mau menepati setiap janji yang telah dibuat dengan



mahasiswanya. Bagi dosen tersebut, janji adalah bukti memandang sama kepada setiap makhluk ciptaan-Nya. Mahasiswa pun tak berani melanggar janji karena memang sang dosen telah begitu menghargai keberadaannya. Tidak jarang sang dosenlah yang mengkonfirmasi kepada mahasiswanya mengenai janji yang telah mereka buat. Sang dosen bisa dihubungi 24 jam.

Mahasiswanya diajarkan untuk disiplin dan membuat program terencana serta adanya *daily progress* dan *monthly progress* dari penulisan skripsinya tersebut. Sang dosen tidak hanya mengajarkan kerendahan hati yang bersandar pada keilmuan yang hakiki tetapi juga bagaimana menjadi rendah hati dan menjalankannya dengan komitmen tinggi.

Sang dosen yang telah mendapatkan gelar profesor itu sangat sadar bahwa hidupnya tidak lama dan ia begitu bahagia bila bisa berbagi ilmu sebagai ladang amal baginya kelak. Tidak banyak dosen yang seperti ini. Dari pengaruh dosen ini telah lahir dosen-dosen muda yang berusaha mendedikasikan diri mereka seperti sang dosen. Itulah salah satu pengaruh kerendahan hati seseorang terhadap kehidupan orang lain.

Kisah selanjutnya tentang kerendahan hati yang begitu berpengaruh kepada orang-orang yang ada di sekelilingnya adalah kisah Aminah. Aminah adalah seorang istri yang di-



amanahi 10 orang anak. Aminah menikah ketika usianya baru 13 tahun dan baru saja mendapatkan menstruasi pertamanya. Maklum pada zamannya, wanita usia 13 tahun sudah dianggap layak untuk menikah. Ia melahirkan anak pertamanya ketika berusia 15 tahun. Aminah adalah wanita yang cantik luar dalam. Kecantikan hatinya membuat banyak orang betah tinggal bersamanya. Wajahnya selalu tersenyum. Hatinya begitu lapang ketika suaminya dengan ego sebagai seorang laki-laki yang sangat tinggi ingin diperlakukan bak raja.

Aminah tidak mengeluh. Bayangkan kalau suaminya tidak menyukai satu makanan yang dimasak oleh Aminah atau anak atau keponakan yang tinggal bersamanya, sang suami tidak akan bicara apa-apa melainkan akan melemparkan makanan yang tidak disukainya itu ke jalan depan rumahnya. Dengan terpaksa, Aminah masak lagi. Untunglah Aminah selalu membuka bisnis warung. Dengan warung itulah, ia membantu pemenuhan kebutuhan keluarga. Termasuk ketika kalau suaminya membuang makanan dan butuh dimasakan dengan segera. Aminah akan meminta maaf kepada suaminya karena merasa lalai dan tidak bisa memenuhi selera suaminya.

Kebaikan dan kerendahan hati Aminah, membuat kedua mertua dan kedua orangtuanya betah tinggal dengannya. Aminahlah yang merawat mereka hingga mereka menemui ajalnya. Aminah sangat sabar dan telaten. Wajahnya tak diberi



polesan apa pun. Namun, pancaran kesabaran dan keteduhan jiwanya membuat wajah itu bagai bersinar bak rembulan. Dari kebajikan yang telah ditanamnya sejak kecil itu, Aminah menuai kesuksesan diakhir hayatnya. Ia berdoa untuk bisa menemui ajalnya sendirian dalam tidur. Tuhan mengabulkan permintaan Aminah.

Di malam kematiannya, Aminah berkumpul dengan seluruh keluarganya dalam rangka perayaan pernikahan salah satu keponakannya. Dalam acara keluarga itu, Aminah yang sudah tampak letih di usianya yang menginjak 64 tahun memohon maaf kepada semua yang hadir. Wajahnya malam itu sangat cerah. Sesampai di rumah sekira pukul 11 malam, Aminah tidak langsung tidur, ia mandi. Ketika ditanya mengapa mandi malam-malam, Aminah menjawab bahwa ia ingin suci ketika Tuhan memanggilnya dalam tidur. Setelah mandi dan berwudu, Aminah pergi ke peraduannya. Saat fajar menyingsing salah satu cucunya merasa heran mengapa Aminah belum juga bangun dan pergi ke masjid. Sang cucu berniat membangunkan Aminah. Dari anak tangga terakhir, sang cucu melihat Aminah tidak bergerak dengan posisi menghadap ke kiblat dan tangan tertangkup persis seperti jenazah.

Sadar telah terjadi sesuatu dengan Aminah, sang cucu bergegas membangunkan seluruh anggota keluarga yang lain. Nyatalah bahwa Aminah telah pergi persis seperti yang



diinginkannya. Wajahnya putih bersih dan tersenyum. Kerendahan hati seorang Aminah membuat Tuhan menganugerahinya kematian yang indah. Kepergiannya ditangisi oleh orang-orang yang selama ini telah dirawatnya. Hingga kini, Aminah tetap dikenang dan menjadi teladan bagi anak dan cucunya.

Bukanlah tanpa sebab mengapa Aminah ingin meninggal dalam tidur. Sudah begitu banyak sanak saudara, termasuk mertua dan orangtuanya, yang meninggal di pangkuan Aminah. Kesedihan dan keriuhan saat *sakaratul maut* itu sangat mengguncang jiwa. Aminah tak ingin orang lain melihatnya merenggang nyawa. Ia ingin hanya dirinya dan malaikat pencabut nyawa saja yang saling berhadapan. Keluarganya tak harus menyaksikan saat napas terakhirnya terhembuskan. Kebiasaan bermanja dengan Tuhan membuatnya ingin sendirian ketika memasuki alam keabadian. Sukses dalam menghadapi *sakaratul maut* adalah kesuksesan yang sebenarnya.

13. Tabah dalam Menjemput Kematian

Setiap yang bernyawa pasti akan mati. Ada orang yang diberi kesempatan dua kali untuk menghadapi hidup dan kematian. Kematian yang hampir menjemputnya itu membuatnya berjanji kepada diri sendiri untuk melakukan hal terbaik bagi orang lain dan lingkungannya. Kecerdasannya



digunakan untuk membantu orang lain. Tidak segan ia memberi hadiah dan meminta maaf kepada orang-orang yang dahulu pernah disakitinya. Tabah dalam menjemput kematian bukannya dengan hanya berdiam di rumah dan beribadah sepanjang waktu di hamparan sajadah. Semua perbuatan diniatkan untuk ibadah. Ia tidak tahu sampai di mana hati cangkokan yang kini menghuni dadanya mampu bertahan dengan semua aktivitas berat yang harus dijalaninya. Oleh karena itu, semua hal yang sekiranya bisa memberikan efek positif kepada orang lain, termasuk tidur di rumah susun, akan dilakukannya.

Tabah memang tidak harus diartikan sebagai kemuram-durjaan. Ketabahan harus memberikan energi kehidupan dan motivasi berbuat sebanyak dan sebaik mungkin sebelum ajal itu datang. Misalnya, seorang penderita kanker yang tidak mau diam saja menanti malaikat pencabut nyawa menghampirinya menulis begitu banyak puisi. Puisi-puisi tentang kehidupan itu memberikan inspirasi dan menggugah hati orang-orang yang ada di sekitarnya.

Itulah tanda kerendahan hati yang dimiliki oleh seorang hamba. Saat satu penyakit terasa tak terobati, bukannya penyesalan dan kemarahan yang ditunjukkan, melainkan memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Namun, sesungguhnya, orang yang sehatlah yang harus lebih waspada terhadap kematian. Karena tidak ada yang tahu kapan kematian itu



akan menghampiri. Kesiapan menghadapi kematian adalah sesuatu yang mutlak dilakukan. Tanda-tanda kematian itu sebenarnya telah hadir sedikit demi sedikit. Misalnya, adanya tahi lalat berwarna kecokelatan yang merupakan salah satu tanda penuaan. Tahi lalat itu adalah salah satu surat cinta dari Sang Maha Penyayang. Selain tahi lalat, kerutan dan uban juga merupakan surat cinta dan semakin dekatnya waktu pemanggilan itu.

Kekuatan fisik dan ingatan yang berkurang juga jenis surat cinta dari Yang Kuasa yang harus diberi perhatian lebih. Bila sudah menyadari kalau surat cinta sudah sering datang, manusia hendaknya semakin menyadari bahwa harta sesungguhnya adalah amalnya. Mengabdikan diri kepada masyarakat, berusaha meninggalkan banyak ladang amal jariyah adalah hal-hal yang bisa dilakukan. Waktu luang yang begitu banyak karena sudah pensiun tidak dihabiskan untuk menonton televisi semata. Bila tenaga masih ada, bersilaturahmi kepada yang lebih muda merupakan bentuk pemberian contoh kerendahan hati. Tidak jarang orang yang lebih tua merasa harga dirinya turun ketika ia mengunjungi orang yang lebih muda. Ego ini seharusnya tidak ada. Kasih sayang orang yang lebih tua bisa ditunjukan dengan memberikan perhatian kepada yang lebih muda. Dengan silaturahmi ini, orangtua tidak akan merasa kesepian. Kebijaksanaan yang dimiliki oleh orangtua adalah sesuatu yang harus dibagikan kepada orang muda.



Orang-orang yang tabah dalam menjemput kematiannya yang tidak mengeluh dengan keadaan fisik saat menjelang kematiannya, dan yang masih tetap tegar walau sakit yang dideranya tak tertahankan, akan memberikan efek energi positif yang luar biasa kepada yang menyaksikannya. Ketabahan menjemput kematian itu bisa juga ditunjukkan dengan tidak lagi memikirkan dunia. Mencukupkan diri dengan hal-hal yang sederhana akan bisa memberikan inspirasi kepada anak-anak muda cara-cara menghadapi kematian dengan damai.

14. Lapang Hati Menerima Ketentuan Tuhan

Seorang istri dengan ikhlas menerima permintaan suaminya untuk menikahi istri sahabatnya yang baru saja meninggal. Tapi ia tidak mau dimadu. Ternyata suaminya lebih berat untuk menikahi istri sahabatnya tersebut dengan alasan kasihan dengan anak yatim. Sang istri paham sekali alasan seperti itu hanyalah alasan yang dibuat-buat. Sang istri memilih untuk hidup sendiri dan menerima ketetapan takdir. Ia kembali kepada orangtuanya. Dengan lapang hati dan kerendahan hati, ia melihat suaminya menikah lagi. Ternyata keikhlasannya berbuah manis. Seorang tetangga yang masih bujang melamarnya. Karena sudah mengenal laki-laki tersebut, setelah masa *iddah*-nya selesai, ia pun menikah dengan teman lamanya tersebut.



Pernikahannya diniatkan untuk beribadah kepada Tuhan. Si wanita sangat tahu bahwa kalau ia menikah, mencucikan pakaian suami, menyambut suami dengan senyum, melayani suami, balasannya adalah surga. Ia tutup lembar masa lalunya dan menikmati pernikahannya yang terasa jauh lebih membahagiakan karena mendapatkan laki-laki yang ternyata telah mencintai dirinya sejak masih usia remaja. Bila dilogika oleh manusia, kisah seperti ini mungkin saja seperti direkayasa dan seperti sebuah skenario sandiwara. Tetapi, begitulah cara Tuhan mengatur dan menguji ketabahan hati umat-Nya.

Kelapangan hati menerima ketentuan Tuhan ini juga dialami oleh seorang ibu yang tidak terlalu dihiraukan oleh anaknya yang sedang sekolah di luar kota. Sang ibu tersebut berdoa agar diberi anak lagi. Dengan mempunyai anak lagi, dirinya tidak akan terlalu fokus kepada anak yang sedang sekolah di kota lain tersebut. Si ibu menerima dengan ikhlas tingkah laku anaknya yang terkadang membuatnya bersedih. Ia tak ingin emosi karena kalau ia emosi, ia takut terlontar ucapan yang jelek yang mungkin saja akan menjadi kenyataan. Si ibu merasa di usianya yang menginjak kepala 4, mungkin agak sulit untuk mendapatkan bayi lagi. Namun, Tuhan memang Maha Segalanya. Si ibu hamil dan melahirkan anak lagi. Ketika anak tertuanya yang di luar kota mengetahui kalau ia sudah mendapatkan adik, hatinya cemburu dan mulai sering menelepon ibunya.



Karena kesibukannya, sang ibu agak sulit mengobrol lama dengan anak tertuanya tersebut. Kini sang anak hanya bisa menyesal mengapa tidak mengindahkan ibunya ketika sang ibu masih belum sibuk. Kehidupan memang tempat belajar. Terkadang pelajaran itu sangat mahal dan harus dibayar dengan perang perasaan. Sang anak berjanji tidak akan membuat ibunya meneleponnya hingga berkali-kali baru ia angkat. Sms ibunya juga selalu dibalas dan tidak hanya didiamkan atau langsung dihapus tanpa ia baca seperti dahulu.

Penyerahan diri dengan kelapangan jiwa dan kerendahan hati itu akan berbuah manis. Saat ada seorang wanita yang akhirnya harus meninggalkan tanah impiannya karena ibunya memintanya kembali ke tanah kelahirannya, dengan berat hati si wanita menyetujuinya. Selama tiga bulan di tanah kelahirannya, si wanita stres. Terbiasa berada di kota besar dengan jaringan internet yang sangat lancar, segala kebutuhan hidup bisa didapatkan dengan mudah, tapi di kota kelahirannya, ia seperti kembali ke zaman “prasejarah”. Namun, masa transisi itu mampu dilewatinya dengan sukses. Setelah dua tahun, ia merasa dirinya jauh lebih bermanfaat di tanah kelahirannya. Sahabatnya yang dahulu adalah seorang perokok dan tidak peduli dengan orang lain, setelah berdiskusi panjang dengan si wanita, kini tidak lagi menjadi perokok dan ikut berkampanye mendekati satu per satu temannya agar berhenti merokok.



Seorang sahabatnya yang lain yang dulunya tidak pernah mau mengajak anak-anaknya salat berjamaah, setelah diajak oleh si wanita mengikuti pengajian yang digalakkannya, sang sahabat yang dulu lebih suka ke tempat karaoke, sekarang akan bergegas pulang dan mengajak anak-anaknya salat berjamaah. Kebencian yang terjadi antara ia dan saudara laki-lakinya pun sekarang mencair. Malahan si wanita menemukan jodohnya di tanah kelahirannya. Ia tidak menyangka malah bertemu dengan laki-laki impiannya di kota kecil tersebut. Ia mengira laki-laki pilihannya hanya bisa hidup di kota besar.

Ialah. Jodoh itu bukan hak manusia untuk menentukannya. Jodoh itu adalah hak prerogatif Tuhan. Si wanita pun semakin sadar bahwa tidak boleh merendahkan dan meremehkan orang-orang yang tinggal di kota kecil. Ilmu itu ada di mana-mana dan manusia tidak boleh sombong sedikit pun. Ia pun sangat memahami bahwa menuruti kata-kata orangtua dengan merendahkan hati dan menurunkan ego diri akan berbuah sangat indah. Bersama dengan suaminya, ia menjadi donatur tetap beberapa panti asuhan. Mereka juga mendirikan satu perusahaan dan berusaha menjadi bos yang baik dengan menetapkan pendapatan mereka yang tidak lebih dari 3 kali lipat dari gaji anak buah mereka yang berada di golongan menengah. Dengan demikian, mereka bisa memberi pendapatan lebih kepada anak buahnya.



Walaupun mereka tidak dikaruniai anak, kesibukan dan banyaknya anak-anak panti asuhan yang sering bertandang ke rumah mereka, menghapus kesedihan dan kesepian hati ketika kehadiran anak tak jua datang. Berburuk sangka terhadap Tuhan hanya akan menghadirkan kegelisahan hati dan jiwa. Saat menerima semua ketentuan dengan lapang dada, pintu kebahagiaan akan terbuka perlahan dan pasti memberikan makna hakikat kehidupan yang nyata.

15. Tidak Takut Kehilangan

Orang yang rendah hati itu tidak takut kehilangan. Hidupnya adalah penyerahan diri kepada hakikat penciptaan. Kisah sahabat nabi yang kehilangan anaknya mungkin bisa memberikan inspirasi. Ketika sang ibu mengetahui anaknya telah wafat, ia relakan anak tersebut. Dinantinya kedatangan suaminya dengan air muka yang tenang. Dilayaninya suaminya tersebut sehingga sang suami senang hatinya. Lalu momen yang baik itu dimanfaatkannya untuk mengajak suaminya berbicara. Pembicaraan itu diilustrasikan seperti di bawah ini:

“Kanda, kalau kita dititipi sebuah barang dan pada waktu yang tidak kita ketahui si pemilik barang tiba-tiba mau mengambil barangnya, apakah barang tersebut harus kita serahkan kembali?”

“Sudah tentu, Sayang. Barang itu bukan milik kita,” kata suaminya lembut.



“Kita tidak boleh meminta sang pemilik barang agar menunda mengambil barang tersebut karena kita telah terlanjur sayang dengan barang itu,” lanjut sang istri.

“Tentu saja kita tidak berhak berkata seperti itu. Si penitip tentu tahu kalau kita bisa menjaga amanat dan tidak akan mengkhianati amanat tersebut. Barang harus segera dikembalikan kalau si pemilik sudah memintanya.”

“Kanda, anak kita yang dititipkan Allah, telah diambil lagi oleh Allah.”

Tentu saja wajah sang suami kaget. Tetapi, pemahaman bahwa semua yang dari Tuhan akan kembali kepada-Nya membuat kedua orangtua yang anaknya baru saja meninggal tersebut tabah. Mereka yakin bahwa Tuhan pasti akan memberikan pengganti yang lebih baik. Nyatanya, Tuhan memberikan mereka seorang anak lagi setelah anak pertama mereka meninggal. Tuhan menguji kesabaran hamba-Nya.

Begitu pun bagi seseorang yang senang sekali meminjamkan uangnya kepada orang lain. Pada saat ia meminjamkan uang itu, tentu ada perjanjian. Namun, bagi si pemberi pinjaman ini, uang yang telah dipinjamkannya itu telah diikhlasakannya. Tidak jarang, berpuluh juta diikhlasakannya ketika orang yang meminjam uangnya tampak kesulitan mengembalikan uang pinjamannya tersebut. Bagi si pemberi pinjaman, membebaskan



seseorang dari beban utang adalah kebahagiaan yang begitu indah. Dampak yang dialami oleh si pemberi pinjaman adalah aliran harta yang tak terduga selalu saja menghampirinya.

Kekayaannya yang berlimpah tidak membuatnya takut. Ia tidak membangun rumahnya yang cukup besar yang dilengkapi dengan CCTV atau para satpam yang berjumlah puluhan. *“Satpam dan CCTV-ku adalah harta yang aku sedekahkan”*. Itulah prinsip si pemberi pinjaman ini. Sudah berulang kali pula ia memberikan hadiah umroh kepada para pembantu yang ada di rumahnya. Efek dari kebbaikannya adalah keberkahan hidup yang tak pernah putus. Rumah tersebut tak pernah sepi dari tamu dan ia merasa hidupnya tak pernah kekurangan. Ia ikhlaskan rumahnya sebagai rumah umat. Siapa pun boleh datang dan ia tidak takut barang-barang yang ada di dalam rumahnya dicuri orang. Makanan berlimpah ruah. Setiap orang bebas mau makan sepuasnya. Ia mempunyai tempat berteduh khusus bagi para musafir.

Hidupnya menjadi lebih kaya karena ia bertemu dengan banyak orang dari berbagai kalangan. Ia hanya mempunyai satu tempat yang khusus bagi diri, suami, dan anak-anaknya yang tidak boleh dimasuki oleh orang lain tanpa seizinnya. Hal ini untuk menjaga kehormatannya sebagai seorang wanita. Ia pun tak ingin waktu berbagi untuk anak-anak dan suaminya menjadi berkurang. Keharmonisan dan kehangatan keluarga



harus selalu dijaga. Oleh karena itu, ia mempekerjakan banyak orang untuk mengurus bisnis dan aktivitas sosialnya. Kesenangannya memberi pinjaman ini sudah dimulainya sejak masih gadis. Ia seolah merasa ketagihan untuk membebaskan orang dari utang-utang mereka.

Jiwanya seolah tak pernah lelah untuk memberi dan memberi lagi. Ia merasa gelisah jika dalam satu hari belum memberi sesuatu kepada orang lain atau belum mendapatkan orang yang utangnya pantas dibebaskan. Jiwanya ini didukung oleh sang suami dan anak-anaknya. Mereka pun sedikit demi sedikit mulai mengikuti jejak sang bunda. Tidak hanya utang, baju yang ia pakai, kalau ada yang memuji, ia akan melepaskannya dan berganti pakaian, setelah itu pakaian yang dipuji tadi akan diberikannya kepada orang yang telah memujinya. Kebaikannya dikenal oleh banyak orang. Tetapi ia tetap saja tidak merasa besar kepala. Seringkali malah ia lupa berapa banyak orang telah dibantunya.

Balasan apa yang dirasakannya dari semua yang ia lakukan? Selain kemudahan dalam mencari solusi masalah dalam hidupnya, rezeki yang berlimpah, ketenangan hati dan kerendahan hatilah yang selalu ia rasakan. Makanan yang ada di rumahnya terkadang bukan makanan yang ia beli sendiri, makanan itu seolah tak terputus dari para tamu yang bertandang ke rumahnya.

16. Keikhlasan Meningkatkan

Kerendahan hati membuat orang lebih ikhlas. Saat seorang ibu ditinggal oleh anaknya yang merantau, sang ibu ikhlas melepaskan anaknya pergi. Anak tersebut pun belajar dengan tenang dan berhasil meraih cita-cita yang diinginkannya. Kerelaan sang ibu berbuah manis. Si ibu paham bahwa anaknya berhak mendapatkan ilmu yang diinginkannya dan ia tidak bisa dengan egoisnya melarang sang anak pergi hanya karena tak ingin merasa kehilangan anak tersebut.

17. Lebih Pengertian

Orang yang rendah hati itu lebih pengertian karena ia paham bahwa tidak mungkin untuk memaksakan kehendak kepada orang lain. Sifat pengertian ini didapatkannya karena ia mampu menekan egonya. Ia lebih banyak mendengar dan tidak terlalu berusaha mendominasi keadaan.

Seorang ayah yang rendah hati tidak akan memaksakan anak-anaknya untuk belajar terus-menerus atau akan menjadi marah besar ketika anak-anaknya tidak mendapatkan nilai yang memuaskan. Ayah yang rendah hati ini akan tetap tersenyum ketika anaknya datang dengan nilai yang pas-pasan. Sang ayah akan menguatkan hati anaknya dan akan mendukung apa pun yang dibutuhkan oleh anaknya. Ketika suatu saat anaknya



memilih satu lembaga pendidikan, sang ayah tidak akan memaksakan anaknya untuk memasuki lembaga pendidikan yang dipilihnya. Ia akan mengajak anaknya diskusi agar anaknya bisa mengambil keputusan yang tepat.

18. Mudah Menekan Emosi

Marah itu adalah letupan emosi yang kadang tak terkendali. Orangtua bisa saja memukul anak-anaknya ketika kemarahan itu sudah begitu memuncak. Orang yang sering marah-marah itu pasti merasa dirinya lebih tinggi daripada orang yang dimarahinya. Ia pun merasa benar dan berhak untuk marah kepada orang yang menurutnya tidak melakukan sesuatu dengan benar menurut pendapatnya.

Hanya orang yang rendah hati yang mampu dengan mudah menekan emosinya dan berpikir dengan logikanya. Kemarahan itu bisa membuat orang baik-baik masuk penjara gara-gara membunuh orang lain yang juga sedang marah kepadanya. Kemarahan ini adalah api yang akan membakar seluruh tubuh. Minum air putih sebanyak-banyaknya, mengambil wudu atau sekalian mandi adalah langkah-langkah yang bisa diambil agar kemarahan sirna. Bila perlu, kemarahan itu dibawa tidur agar reda. Kemarahan akan membuat tubuh lemas. Otak mendidih dan hati bisa saja bengkok.



Kemarahan akan membuat urat wajah tegang. Itulah penyebab orang yang suka marah-marah mempunyai wajah yang tidak sedap dipandang mata. Kemarahan itu akan membuat oksigen dalam darah menghilang sehingga membuat darah membeku. Tidak mengherankan saat seseorang sangat marah, jantungnya bisa berhenti berdetak dan ia terkena serangan jantung. Emosi yang meningkat melebihi kapasitas memang mampu membawa penyakit-penyakit yang mematikan.

19. Tidak Memperpanjang dan Memperbesar Masalah

Hidup ini adalah masalah. Siapa pun dan apa pun bisa menjadi masalah kalau dipermasalahkan. Masalah kecil bisa menjadi masalah besar bila dibesar-besarkan. Misalnya, kakak adik yang tidak berjauhan usianya, selalu saja mempermasalahkan bantal yang mereka pakai. Kalau masing-masing tidak mau mengalah permasalahan bantal ini bisa saja dibawa-bawa lagi ketika mereka bertengkar masalah harta warisan. Padahal sesuatu yang kecil itu anggap saja kecil dan tidak perlu dibesar-besarkan.

Orang yang rendah hati, tak akan mengingat kejelekan seseorang. Kebaikan seseorang adalah hal utama yang diingat. Kesan akhir yang indah ketika akan berpisah adalah salah satu hal yang selalu diupayakannya. Ia tak ingin kehadirannya hanya



akan membuat orang lain merasa tidak nyaman. Pertemanan akan mendatangkan rezeki. Betapa ruginya hanya karena hal sepele, pertemanan yang sangat berharga itu harus terluka.

20. Kesadaran Terhadap Lingkungan Meningkat

Ketika ada tetangga yang mengalami musibah, orang yang rendah hati akan segera menyisihkan waktunya dan menemui tetangganya tersebut dan menanyakan apa yang sekiranya bisa ia bantu. Dalam membantu pun ia tidak akan tanggung-tanggung. Apa pun yang bisa dilakukannya akan dilakukannya demi meringankan beban orang lain.

Saat ada kerja bakti gotong royong, orang yang rendah hati tidak akan banyak mencari alasan agar terhindar dari kegiatan gotong royong tersebut. Dengan senang hati ia akan memberikan tenaganya demi kepentingan bersama. Bila ia mempunyai rezeki lebih, tidak hanya tenaga yang diberikannya, harta dan bantuan lain pun akan diberikannya. Orang yang rendah hati itu menyadari bahwa memberi itu lebih baik daripada menerima.

Hidup dalam lingkungan yang bersih dan hijau bisa jadi adalah salah satu ciri orang yang rendah hati. Mereka selalu ingin melihat lingkungan yang bersih dan hijau. Tenaganya seolah tak pernah habis karena kalau lingkungan hijau dan bersih,



hidup pun akan terasa tentram dan damai. Di lingkungan yang tentram dan damai, pikiran para penghuninya pun tentram dan damai sehingga pertengkaran antar tetangga yang bisa menyebabkan permusuhan bisa dihindarkan. Ketika oksigen memasuki tubuh, oksigen itu akan membuat peredaran darah lancar. Lancarnya peredaran darah inilah yang akan membuat tubuh terasa segar. Tubuh yang segar menciptakan jiwa yang segar pula. Jiwa yang segar akan membuat pandangan hidup juga segar dan pikiran tak kalut.

21. Menata Hati

Hal yang paling sulit dilakukan di dunia ini adalah menata hati. Hati yang berupa gumpalan darah itu memang dinyatakan sebagai indikator baiknya keseluruhan hidup seseorang. Saat tak mampu menata hati, emosi mudah tersulut. Perasaan tinggi hati dan merasa diri lebih baik dari orang lain pun akhirnya sering menghinggapi hati. Saat merasa lebih tinggi dan lebih baik inilah yang akan membuat seseorang mudah menilai orang lain jelek. Ketika penilaian jelek telah ditempelkan kepada seseorang, hinaan atau bahkan fitnahan terkadang juga dilancarkan. Saat hinaan itu telah keluar dari mulut, hati yang tadinya tidak bergejolak, akhirnya menjadi meradang. Saat hati meradang, doa-doa jelek pun terpanjatkan. Padahal doa jelek itu bukan saja tidak boleh dipanjatkan tetapi terkadang



doa jelek itu akan berbalik arah dan menimpa orang yang telah memanjakannya.

Tuhan tak senang dengan orang-orang yang mudah sekali meninggikan hatinya. Ada baiknya mengingatkan diri agar selalu bisa menjadi manfaat bagi orang lain dan bukannya menjadi ancaman. Bila ada yang membenci, tak perlu ditanggapi dengan serius. Masih lebih banyak orang lain yang menyayangi. Perbaiki saja diri dan berusaha memberikan yang terbaik bagi orang lain. Bila ada waktu, dekatilah orang yang membenci tersebut dan ajaklah berkomunikasi atau paling tidak tanyakanlah apa yang menjadi penyebab kebencian tersebut. Terkadang mobil baru seseorang bisa jadi sumber rasa benci dan cemburu yang berlebihan. Jadi jauh lebih baik membuka kran komunikasi daripada memupuk kebencian.

Jalur komunikasi bisa saja melalui pemberian makanan dan minuman. Saat menyantap makanan tersebut, ajaklah berdialog ringan hingga masuk ke topik pembicaraan yang sebenarnya. Kalau orang yang membenci tersebut masih mempunyai hati dan niat yang baik, dialog ringan itu akan menuju ke pusat komunikasi hati yang akhirnya kebencian akan berupa menjadi cinta kasih. Seni berkomunikasi dengan hati yang lapang memang harus dipelajari sehingga mudah menata hati. Saat hati telah tertata, kata-kata yang keluar dari mulut biasanya akan berupa kata-kata indah yang tak menyakiti hati siapa pun.

22. Mudah Mendapatkan Inspirasi dan Ide

Orang yang selalu merendahkan hatinya akan mudah mendapatkan inspirasi dan ide untuk sesuatu. Inspirasi dan ide itu digunakan untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat. Misalnya, ide pembuatan barang yang bermanfaat bagi orang lain seperti yang dilakukan oleh para peserta satu ajang kompetisi. Dasar kerja mereka adalah membuat alat yang meringankan beban orang lain atau barang yang menjadi solusi bagi masalah yang dihadapi oleh banyak orang.

Thomas Alva Edison adalah salah satu penemu yang sangat berbakat dan paling produktif. Ia tak menaruh jam dinding di laboratoriumnya. Hal ini membuatnya bekerja dan bekerja tanpa merasa lelah. Ia mengatakan kalau dirinya berutang kepada orang-orang yang ada di dunia. Karena merasa berutang itulah ia harus membayar utangnya dengan cara meringankan pekerjaan orang-orang di seluruh dunia tersebut. Ia merasa otaknya yang encer dan kecerdasannya itu adalah anugrah yang harus dibagikan kepada alam semesta. Tidak juga mengherankan kalau dari mulut penemu hebat ini meluncur kata-kata bijak yang mengatakan kalau sukses itu hanyalah satu persen ide cemerlang dan 99% kerja keras.

Selain Edison, kita juga mengenal **Bill Gates** dengan *Microsoft*-nya. Ide sederhana Bill Gates adalah menginginkan



di setiap rumah tangga yang ada di dunia ini untuk memiliki satu komputer. Bayangkan ada berapa komputer yang terjual bila cita-cita yang dikatakan sederhana itu benar-benar terwujud. Tidak heran kalau Bill Gates menjadi salah satu orang yang terkaya di dunia.

Warren Buffet adalah teman Bill Gates yang juga merupakan salah satu orang yang tetap bertengger di urutan teratas orang-orang terkaya di dunia. Apa yang dilakukan oleh Warren Buffet cukup unik. Ia menyumbangkan 90% kekayaannya kepada yayasan yang dikelola oleh Bill Gates. Sedangkan 10% untuk diri dan keluarganya. Anak-anaknya pun tidak banyak ia beri. Ia mengatakan kalau anak-anaknya mempunyai banyak uang, mereka nanti tidak semangat bekerja lagi. Pemikiran sederhana ini tentu saja tidak sesederhana kenyataannya. Begitu banyak makna dan nilai kebenaran dari apa yang dilakukan oleh si raja investasi tersebut.

Pencetus Bank Sampah, Bambang Suwerda yang berasal dari Bantul, Yogyakarta, adalah seorang laki-laki sederhana yang memiliki pemikiran sederhana, yaitu bagaimana membuat orang-orang mau menabung sampah yang masih bisa dimanfaatkan. Kerja yang rapi dan teliti serta manfaat yang telah dirasakan oleh orang-orang di sekitarnya membuat ide bank sampah ini bergulir hingga ke pelosok negeri.



Kerendahan hati itu membuat orang bekerja lebih keras dan lebih giat. Orang yang rendah hati sangat ingin memberikan satu perubahan indah di dunia ini. Muhammad Yunus adalah seorang pria asal Bangladesh yang meraih hadiah Nobel atas karya dan kerja kerasnya memberantas kemiskinan di Bangladesh. Idenya bahwa wanita bisa menjadi agen pemberantasan kemiskinan memberinya energi yang sangat besar sehingga membuat banyak orang terselamatkan dari garis kemiskinan. Itulah keajaiban rendah hati. Kesuksesan besar dalam membantu orang lain akan menjadikannya lebih rendah hati lagi.

23. Badan yang Sehat

Hati, jantung, pankreas, paru-paru dan organ dalam lainnya sangat sunatullah. Mereka akan merasa mudah lelah ketika diajak bekerja mengharapkan penghargaan duniawi. Tapi kalau mereka dibawa bekerja dengan ikhlas, mereka ternyata adalah pejuang tanpa lelah yang kekuatannya sangat dahsyat. Tidak mengherankan kalau seorang BJ. Habibie hanya membutuhkan tidur 4 jam dalam sehari semalam dan masih bisa bekerja dengan keras. BJ. Habibie tidak sendirian. Bahkan para sahabat Nabi Muhammad lebih hebat lagi. Pada siang hari mereka bekerja seolah mereka akan hidup 1000 tahun lagi. Pada malam hari, mereka begitu *tawadhu* bermanja dengan Tuhan seolah mereka akan mati esok harinya.



Makanan yang baik tapi tidak halal ternyata tak bisa membuat tubuh menjadi sehat dan jiwa menjadi kuat. Seorang dokter yang harus menyelamatkan beberapa pasien yang datang dalam keadaan parah, bisa bekerja belasan jam tanpa istirahat dan tetap bisa berkonsentrasi. Tanpa tubuh yang kuat, tak akan mungkin hal itu bisa terjadi. Dengan tubuh yang sehat, operasi yang bisa memakan waktu berjam-jam bisa dilakukan. Semua itu terjadi ketika seluruh organ tubuh berfungsi dengan baik. Fungsi itu akan berjalan sebagai mana mestinya ketika hati yang menjadi fokus kesehatan jiwa bisa ditata.

24. Perkataan Terjaga

Kerendahan hati itu akan membuat kata yang keluar dari mulut akan menjadi baik. Ucapan bisa saja menjadi ular berbisa yang mematikan. Dari kata-kata, seseorang bisa menjadi musuh bagi saudaranya, apalagi bagi orang yang tidak ada hubungan darah sama sekali. Perkataan yang sedikit menyinggung saja sudah cukup membuat teman menjadi musuh. Aa Gym mengatakan bahwa manusia itu seperti sebuah ceret. Air yang keluar sesuai dengan kualitas ceretnya. Kalau air yang keluar dari ceret itu baik, maka baiklah ceret tersebut. Kalau air yang keluar dari ceret itu jelek, jeleklah ceret tersebut. Artinya bahwa kata-kata yang baik hanya keluar dari hati yang baik. Hati yang selalu ditata.



Kepada anak, sepantasnyalah berkata hal-hal yang baik. Saat jiwa mereka ditekan dan disakiti, mereka akan mem-berontak dan akan membenci orangtuanya. Kebencian itu akan membuat mereka menjauh. Anak-anak yang menjauh dari orangtuanya adalah anak-anak yang tidak merasa nyaman dengan keberadaan orangtuanya. Ketidaknyamanan ini bisa bermula dari perkataan yang tak terjaga. Ada orangtua merasa bahwa anak-anak mereka adalah milik mereka sehingga mereka merasa berhak melakukan apa pun kepada anak-anaknya. Padahal, anak pun mempunyai hak terhadap hidup dan kehidupannya. Oleh karena itu, ketika mereka bisa mandiri sedikit saja, mereka akan lari dari orangtuanya dan hidup menurut caranya.

Anak-anak adalah investasi akhirat. Doa anak sholeh akan memberikan kelapangan kubur dan amal yang tak terputus. Kasih sayang anak tak bisa hanya dengan mengingatkan mereka bahwa mereka harus mengabdikan. Kasih sayang itu tak harus ditagih. Ketika mereka mendapatkan kasih sayang yang dibutuhkan, dengan senang hati mereka akan memberikan kasih sayangnya tanpa harus diminta.

25. Tidak Memaksakan Kehendak

Ketika referensi yang dipakai berlainan, maka diskusi akan menjadi debat kusir yang melelahkan batin, jiwa, dan raga. Pertengkaran pasti akan berbuah dendam dan kebencian.



Ketika diskusi yang telah mengarah ke debat, hindarilah. Tidak ada gunanya menghabiskan energi hanya untuk merasa menang dan memaksakan kehendak kepada orang lain.

Orang yang rendah hati akan menarik diri dari berdebat. Berbantah-bantahan mengenai hal-hal yang tak terlalu penting hanya akan membuat pikiran menjadi bercabang dan tidak fokus pada pekerjaan utama. Suatu diskusi itu mencari solusi. Tetapi, kalau yang dicari adalah pembenaran dan pemaksaan kehendak, otoriterisasi telah terjadi. Kalau otoriterisasi telah mencuat, yang kalah adalah pihak yang tak berdaya dan tak mempunyai kekuasaan. Ketika kepentingan semua pihak diperhatikan dan diberi hak sesuai dengan peraturan yang ada, semuanya bisa hidup berdampingan dengan rukun dan damai. Kerendahan hati itu mampu membuat orang yang berkuasa menundukan hatinya dan memberikan hak orang lain tanpa harus diminta oleh yang bersangkutan.

26. Sifat Mengalah Demi Kebaikan

Seorang tetangga yang membuang sampah sembarangan dan dilakukannya berulang-ulang pasti membuat kesal hati. Padahal, si tetangga tersebut bukannya orang biasa. Si suami adalah seorang anggota dewan sedangkan istrinya adalah seorang kepala sekolah. Seharusnya mereka mengetahui bagaimana cara membuang sampah yang benar dan tata



cara bertetangga. Keinginan untuk langsung melabrak pasti ada. Perasaan sakit hati dan ingin membalas membuang sampah ke halaman belakang rumah mereka tentunya sangat ingin dilakukan. Kalau emosi diikuti, pasti akan terjadi perseteruan yang sangat sengit. Bersabar mungkin hanya akan menjadi bara dalam sekam.

Mendatangi tetangga tersebut dengan baik-baik dan membicarakan hal yang menjadi kekurangsenangan dengan hati dingin tentunya diharapkan membawa perubahan yang signifikan. Siapa tahu si tetangga memang jenis orang yang tak ingin bersusah payah membuang sampah pada tempatnya dan mungkin juga mengira tempat ia membuang sampah itu bukan tempat yang dihuni. Kesalahpahaman ini akan berakhir baik kalau ada yang merendahkan hati.

Bertetangga dengan baik itu memang tidak mudah. Saat pagar pembatas roboh. Tetangga yang baik akan turut memberikan sumbangan agar pembangunan pagar pembatas tersebut dapat dengan cepat diperbaiki. Bayangkan kalau tetangga sebelah tidak pengertian, pasti ada suara-suara sumbang yang akan membuat persahabatan antar tetangga menjadi terganggu. Ketika kerukunan tersobek, perselisihan akan terus berlanjut hingga membuat semua pihak menjadi tidak enak hati. Ujung-ujungnya adalah saling sengit dan emosi mudah tersulut. Hanya orang yang mempunyai



kerendahan hati yang mampu melihat permasalahan ini sebagai sesuatu yang sepele yang tak harus diselesaikan dengan emosi. Mengalah demi kebaikan akan lebih baik. Salah satu indikator kebahagiaan itulah adalah ketika mempunyai tetangga yang baik.

27. Keimanan Meningkat

Keimanan itu seperti gelombang. Kadang tinggi, kadang datar, dan kadang di bawah. Saat keimanan di atas, hati terasa tenang dan nikmat sekali. Kala keimanan sedang datar, kehidupan terasa biasa dan tidak memberikan *greget* apa-apa. Saat keimanan sedang rendah, tangis dan aliran air mata serta regekan demi regekan yang ditujukan kepada Sang Maha Penyayang sering terjadi.

Keimanan pasti akan meningkat ketika hati ditata dan sifat rendah hati dipupuk. Kesadaran diri bahwa kematian tak bisa diprediksi, membuat diri tak ingin melanggar aturan. Bahwa tidak ada yang tahu apa yang akan terjadi di masa depan, membuat hati sadar bahwa berbuat baik itu harus dilakukan setiap saat. Tak ada yang tahu bahwa orang yang pernah dihinakan itu ternyata akan menjadi orang yang paling disegani dan paling dihormati karena kebaikan dan kekayaannya. Kerendahan hati ini harus terus disegarkan. Banyak cara melakukannya, sama dengan banyak cara melembutkan hati.



Memandang orang lain hanya dari segi fisik semata hanya akan mendatangkan penyesalan seumur hidup. Penampilan bisa menipu. Di sebuah masjid di dekat pusat kota di sebuah provinsi di Sumatera, ada seorang penjaga masjid yang sangat ramah dan yang akan selalu membersihkan kamar mandi dan tempat mengambil wudhu masjid tersebut. Sang penjaga masjid bersikap ramah kepada pengunjung masjid dan akan memberitahukan kepada pengunjung masjid bahwa ada beberapa ratus anak asuh yang membutuhkan sumbangan. Dengan sopan beliau akan memberikan info masjid kepada para pengunjung tersebut.

Para pengunjung pun sering merasa takjub dan sangat kagum dengan kebersihan masjid yang cukup megah tersebut. Mukenanya digantung di *hanger* dan berbau harum. Lantai bersih dan lingkungan pun hijau. Bapak penjaga masjid itu telah berusia 70 tahunan, tetapi fisiknya tetap tegak dan pakaiannya pun sangat bersih dan rapi.

Belakangan diketahui kalau ternyata bapak penjaga masjid itu adalah seorang pemilik beberapa hotel dan toko besar yang ada di sekitar masjid. Di hari tuanya, ternyata si bapak yang tidak menikah ini ingin mengabdikan hidupnya kepada Sang Pencipta. Ia bahagia tinggal di masjid dan menjadi orang biasa. Tidak ada yang tahu kalau si bapak tersebut adalah orang paling kaya di daerah tersebut, kecuali ketua pengurus masjid.



Ketua pengurus masjid itu adalah pensiunan satpam dari salah satu perusahaan si bapak yang sangat rajin tersebut. Semua perusahaannya telah diserahkan kepada para profesional.

Dengan tenang, ia meluangkan waktunya untuk mengajar anak-anak mengaji dan sesekali bercerita tentang dirinya untuk memberikan semangat kepada anak-anak yang tinggal di daerah rumah susun yang ada di sekitar masjid. Anak-anak memang tahu nama si bapak karena memang si bapak terkenal dengan kedermawanannya. Tetapi tidak ada satu pun dari anak-anak itu yang tahu rupa bapak yang diceritakan sangat dermawan tersebut. Mereka pun tidak sadar kalau sebenarnya mereka setiap hari bertemu dengan bapak itu.

Kerendahan hati itu akan membuat sifat sombong hilang dan berganti dengan sifat menolong dan ingin selalu berbagi. Tidak semua orang mau mengambil jalan ini. Tentu masih banyak jalan lain yang bisa diambil sebagai upaya meningkatkan keimanan dan memelihara sifat rendah hati. Apa pun jalan yang ditempuh, jalan itu haruslah memberikan manfaat yang sebesar-besarnya kepada diri dan orang lain.



Bab V

Saat Tergoda Untuk Tingkat Tinggi

Manusia senang sekali dipuji dan mendapatkan pengakuan. Dia pun terkadang tanpa sadar berbuat kesombongan yang tidak perlu. Ketika apa yang mereka lakukan tidak diperhatikan oleh orang-orang yang mereka harapkan memberikan perhatian, semangat langsung turun dan hati menjadi sakit. Padahal, apalah yang bisa diharapkan dari manusia? Terlalu berharap pada manusia hanya akan membuahkan kekecewaan. Tidak ada manusia mana pun yang bisa sangat mengerti dan sangat paham kebutuhan manusia lainnya. Manusia itu penuh dengan keterbatasan. Ada kalanya ingin sekali dilihat sebagai seseorang yang sukses dalam membesarkan anak-anaknya dan berusaha menutupi setiap kegagalan yang dianggapnya memalukan. Terkadang, manusia juga ingin dipandang sebagai orang yang paling berjasa dalam membesarkan suatu organisasi. Sehingga ketika para pengurus organisasi itu terlihat agak melupakannya, ia akan berkoar-koar dan mengumpat serta



merasa sangat sakit hati dan tidak terima diperlakukan sebagai orang yang seolah tidak pernah melakukan apa-apa terhadap organisasi tersebut.

Adakalanya orangtua merasa anak-anaknya sudah lupa dengan dirinya. Mereka seolah memohon agar anak-anaknya lebih memperhatikannya. Ada orangtua yang marah-marah dan memberikan sumpah serapah kepada anak-anaknya yang dianggapnya durhaka tersebut. Namun, apa yang terjadi, anak-anak semakin jauh darinya. Mereka tidak menaruh hormat dan bahkan mungkin saja berdoa yang sama jeleknya dengan sumpah serapah orangtuanya. Hal ini seharusnya tidak terjadi. Doa adalah senjata ampuh untuk mendukung penyelesaian masalah. Ada baiknya ketika anak-anak tidak bisa memberikan perhatian lebih, orangtua lah yang memberikan perhatian lebih dan doa-doa yang tak terputus buat anak-anaknya. Mengalah tanpa merendahkan diri adalah jalan tengah yang manis yang akan berbuah manis pula.

Sesungguhnya tidak ada yang mampu membolak-balikan hati seseorang kecuali Tuhan. Saat orang mungkin melupakan apa yang telah dilakukan oleh orang lain terhadapnya, tidak perlu sakit hati atau pun marah-marah apalagi merasa terhina. Penghormatan dan penghargaan itu tidak diminta. Penghormatan dan penghargaan itu diberikan dengan lapang hati oleh orang-orang yang merasa perlu dan butuh menghormati



dan menghargai orang lain. Ada beberapa hal yang bisa menjadi suatu catatan dan tindakan dalam tanggap darurat ketika tergoda untuk tinggi hati.

A. Bercermin dan Berkata Bahwa Diri Ini Tidak Sempurna

Agar tidak menjadi tinggi hati, diri ini harus terus ditantang. Tantangan itu tidak harus merupakan tantangan yang muluk-muluk. Cukup menantang diri sendiri melakukan hal-hal yang belum pernah dicoba. Misalnya, cobalah mengejar bayangan sendiri. Mampukah? Cobalah mencium siku sendiri. Bisakah? Berdirilah dengan kepala di bawah atau melompatlah setinggi-tinggi dalam waktu 5 menit saja. Kalau masih banyak hal yang tidak mampu dilakukan, itu tandanya manusia tidak sempurna. Ketika merasa tidak sempurna, apa yang bisa disombongkan?

Saat mengendarai mobil yang berkategori mewah dan merasa diri sudah kaya, cobalah memberikan makan untuk beberapa orang saja dalam waktu 2 hari. Sanggupkah? Kalau masih juga merasa kaya, cobalah mencari informasi orang-orang yang lebih kaya dan apa yang mereka lakukan? Di atas langit masih ada langit. Satu lapis bumi, masih ada lapisan lain. Tidak ada gunanya merasa diri lebih baik ketika masih ada yang lebih baik dan lebih dalam banyak hal.



Ketika merasa sangat pandai dan jenius dan ingin memamerkan kepandaian tersebut, berpikirlah sedikit saja bahwa orang yang benar-benar pandai tidak akan memamerkan kepandaianya hanya untuk sesuatu yang tidak bermanfaat. Kepandaian itu harus juga diikuti dengan kepandaian mengelola logika hati dan logika spiritualitas. Sama dengan seseorang yang merasa pandai dalam ilmu beladiri dan berusaha menantang orang lain untuk membuktikan kehebatannya. Orang yang seperti ini hanya akan merasakan kelelahan dan ketidaktenangan hidup karena mungkin akan ada banyak orang yang menaruh dendam kepadanya.

Saat merasa cantik dan ingin menonjolkan kecantikan itu kepada orang banyak, berpikirlah terlebih dahulu. Benarkah diri sudah cantik? Apa untungnya memamerkan badan hanya untuk mendapatkan kesenangan yang tak abadi? Perhatikanlah orang-orang yang senang memamerkan tubuhnya. Tidakkah mereka hidup dalam siksaan? Sedikit saja ada perubahan dalam tubuhnya, mereka akan segera bertindak seperti melakukan operasi yang tentunya pasti sangat menyakitkan. Tidak akan ada puasnya melakukan hal-hal menantang hakikat kehidupan. Rendahkan saja hati sehingga akan cepat merasa puas dengan apa yang telah digariskan oleh Tuhan.

Kalau kerendahan hati itu belum juga didapatkan, cobalah berjalan-jalan di sekeliling kota dan perhatikan



kehidupan orang lain. Bersyukurlah masih bisa makan dan minum dengan makanan dan minuman yang baik dan bermanfaat. Bagaimana dengan orang-orang yang hidup di pinggiran sungai yang harus mengkonsumsi air kali atau air sungai yang sudah tercemar?

Bagi para koruptor yang senang menjalankan berbagai strategi untuk mencari keuntungan yang bukan menjadi haknya, berhentilah sejenak dan pikirkanlah isi perut. Kalau makan satu piring saja sudah merasa kenyang, mengapa harus makan berpiring-piring yang hanya akan membuat perut sakit. Apa yang dicari di dunia ini kalau dipenghujung waktu hanya tanah dengan ukuran 1x2 meter persegi saja yang akan menjadi tempat tinggal abadi? Ketika ada keinginan mempunyai rumah yang besar dan mewah, pikirkanlah apakah rumah mewah nan besar itu bisa dinikmati setiap saat kalau tidur saja hanya membutuhkan satu kasur. Bukankah kalau mempunyai rumah yang besar dan mewah akan hadir perasaan was-was jika ada sesuatu yang terjadi pada rumah itu? Lalu biaya perawatan dan biaya pembantu yang akan membersihkan rumah harus disiapkan. Belum lagi kalau ada tetangga yang iri, rumah besar dan mewah bisa jadi sasaran kejahatan.

Kalau masih juga merasa tinggi hati, bayangkanlah ketika tersesat sendirian di tengah hutan dan berhadapan langsung dengan seekor harimau. Apakah harimau mau diajak berkem-



promi dan dijanjikan hal-hal yang berbau keduniaan agar ia tidak jadi menyerang? Tentu tidak. Kalau seekor harimau saja tidak mampu dijinakkan, lalu apa yang harus disombongkan di dunia fana ini?

B. Ingat Kematian

Kematian itu adalah sesuatu yang tidak pernah diketahui kapan datangnya. Ada kematian yang tiba-tiba. Tetapi, ada juga kematian yang sudah diperkirakan. Kematian yang tiba-tiba adalah kematian yang tak pernah diperkirakan sebelumnya. Kematian seperti ini pasti akan mengagetkan orang-orang terdekat.

Boleh saja melakukan apa pun yang ingin dilakukan. Melanggar hukum pun silahkan dilakukan. Tapi dengan satu syarat. Syarat tersebut adalah bahwa orang yang melakukan apa pun yang ingin dilakukannya itu tidak merasa akan mati dan tidak merasa bahwa setelah kematian masih ada kehidupan di mana ia harus mempertanggungjawabkan semua perbuatannya. Orang itu juga harus sangat hebat dan mampu menahan semua rasa sakit dari deraan cambukan dan siksaan lainnya yang akan ia dapatkan di dalam kuburnya.

Boleh saja tidak percaya dengan pengadilan Maha Adil yang akan terjadi setelah kematian. Boleh saja menyakiti diri sendiri



dengan mengonsumsi barang-barang yang merusak tubuh. Boleh saja bunuh diri. Tapi dengan satu syarat. Syaratnya adalah tahan api neraka dan tahan ditemplei besi panas yang akan melelehkan otak. Boleh saja berbuat sesuka hati yang penting hati senang dan tidak peduli apakah ada orang yang terzolimi atau tidak, tapi dengan satu syarat. Rela dihimpit bumi dan ditekan oleh bumi yang tidak terima tubuhnya didiami oleh jasad orang yang semasa hidupnya lebih sering menyakiti daripada menyenangkan orang lain. Mampukah kita?

Mengapa manusia diberi ujian kematian orang-orang yang dicintainya? Mengapa manusia diuji dengan kesusahan dan kepedihan hidup? Tuhan ingin manusia sadar dan tahu kalau ada kehidupan lain setelah kehidupan di dunia ini. Kesusahan dan kesedihan itu diharapkan akan membuat manusia lebih bersandar kepada kekuasaan Tuhan dan tidak merasa kalau dirinya hebat.

Sesekali cobalah berpetualang menyaksikan orang-orang yang meregang nyawa. Lihatlah keadaan setiap manusia yang menarik napas yang terakhir. Bagaimanakah keadaan orang-orang tersebut? Mudahkah? Mengorokkah? Kejang-kejangkah? Meminta minumlah atau terlihat kehausankah? Matanya mendelikkah? Badannya bergerak gelisakah? Bagaimanakah keadaan orang-orang yang ada di sekitar orang



yang dalam keadaan *sakaratul maut* itu, panikkah? Menangis-kah? Tertawakah?

Keadaan-keadaan seperti itu merupakan bayangan apa yang telah dilakukan oleh orang yang dalam keadaan *sakaratul maut*. Bagi yang mendapatkan *khusnul khatimah* atau akhir yang baik, keadaannya cukup tenang dan tidak gelisah. Nabi Muhammad pernah menerangkan bahwa orang yang *sakaratul maut* itu begitu susah. Bacokan 300 kali pedang yang sangat tajam belum ada apa-apanya dibandingkan dengan sakitnya ketika ruh ditarik dari dalam tubuh. Bayangan manusia yang baik itu adalah ketika ia terlahir, ia menangis dan orang-orang di sekitarnya tertawa. Ketika ia meninggal, ia tersenyum. Sedangkan orang-orang di sekitarnya menangis.

Tidak mudah melakukan hal-hal yang baik sepanjang masa. Godaan dunia luar biasa beratnya. Tuhan tahu sekali tentang hal itu. Oleh karena itulah, Tuhan menyediakan berbagai fasilitas bagi manusia yang ingin bertaubat dan memperbaiki diri. Memang tidak mudah juga untuk bertaubat dan setia pada jalan yang benar. Orang dan lingkungan yang mendukung taubat yang sebenar-benarnya taubat itu pasti dibutuhkan agar tidak tergoda melakukan lagi kemaksiatan.

Bila bayangan kematian ini telah hadir dalam hati, tak ada lagi niat untuk menyombongkan diri. Apalagi kalau tahu



bahwa tidak ada manusia yang bisa hidup sendiri. Buktinya, manusia lahir melalui seorang ibu dan tidak dikirim langsung ke bumi dari surga. Lalu ketika bayi, pasti tidak berdaya dan membutuhkan orang lain untuk merawatnya. Ketika mati pun, tidak bisa memandikan diri sendiri. Pasti membutuhkan orang lain yang akan memandikan, mengkafani, mensalatkan, dan menguburkan. Kalau ingat bahwa tidak bisa hidup sendiri, berbuat baiklah kepada orang lain. Kesadaran ini akan membuat hati merendah dan tidak ingin menang sendiri.

C. Mengingat Bahwa Pertikaian Hanyalah Seperti Menggali Lubang Neraka

Saat hati merasa tinggi dan merasa lebih baik dari orang lain, seringkali memandang orang lain seperti makhluk yang tiada harganya. Sepertinya kebodohan bisa dijadikan cermin diri agar tak sempat untuk bersikap arogan sedikit pun. Kebodohan membuat manusia sadar bahwa masih begitu banyak hal yang belum diketahuinya dan oleh kerennanya, tidak ada yang bisa disombongkan. Kebutuhan diri terhadap orang lain juga membuat diri sadar kalau diri masih manusia biasa yang banyak kekurangan.

Arogansi telah melahirkan pertikaian yang menimbulkan korban jiwa yang tak sedikit. Lihatlah sikap Amerika yang



dengan arogannya bersikap bak polisi dunia. Berapa ribu nyawa telah melayang? Jangankan rakyat negara-negara yang menjadi korbannya, rakyat Amerika sendiri yang tergabung dalam angkatan bersenjata negara adidaya tersebut pun sudah begitu banyak yang tewas. Belum lagi tentara Amerika yang sakit jiwa dan cacat raganya akibat dari peperangan yang mereka ciptakan sendiri.

Jutaan dolar telah habis dan hangus di medan perang. Protes rakyatnya yang tidak setuju dengan perang, seolah tak menghalangi pemerintah Amerika tetap merasa butuh untuk berperang. Entah karena ingin menunjukkan kekuatan senjata atau ingin memamerkan senjata terbaru dengan teknologi mukhtahir atau karena ingin menguasai sumber daya alam yang ada di negara yang dibelanya, yang pasti adalah bahwa tentara Amerika masih meyakini diri sebagai tentara terhebat dan terkuat di dunia saat ini. Begitu pun dengan peralatan militernya. Amerika memang merasa paling tinggi dalam peradaban dunia hampir di segala bidang.

Nabi Muhammad menghindari perang. Namun, bila perang tak bisa dihindarkan, ada aturan yang diterapkan agar perang terasa adil. Misalnya, tidak boleh menyerang lawan yang telah menyerah dan tidak boleh membunuh tawanan. Anak-anak dan wanita yang tak berdaya harus dilindungi dan tidak boleh dibunuh. Wanita tawanan itu sendiri boleh dinikahi agar



harkat dan martabatnya terangkat dan tidak dilihat sebagai budak atau tawanan lagi.

Maraknya geng motor yang meresahkan masyarakat adalah hasil dari arogansi yang tak perlu. Dari mana logika yang mengatakan bahwa kalau seseorang menyalip rombongan bersepeda motor, maka orang yang menyalip tersebut dianggap musuh dan harus dibinasakan? Bagaimana bisa merasa tersinggung dan langsung naik darah hanya karena disalip? Tawuran antar pelajar di Jakarta setelah Ujian Nasional juga merupakan contoh arogansi diri yang terlalu lepas dan tak terkendali. Apa yang akan didapat dari tawuran yang tak tahu apa yang diperebutkan? Tiada tujuan pasti selain sebagai aktualisasi diri dan sebagai bagian dari keinginan menunjukkan kekuatan pada siapa pun yang berani melawan.

Pertikaian apa pun bentuknya hanya akan menggali lubang neraka. Orang yang berkelahi itu keduanya bersalah dan berdosa dan keduanya terancam neraka. Hanya tinggal nasib, siapa yang akan terbunuh lebih dahulu. Perselisihan antar kampung yang juga marak terjadi akhir-akhir ini menimbulkan keresahan tersendiri. Mahalnya harga tanah dan meningkatnya kebutuhan hidup telah membuat setiap manusia merasa harus menguasai sesuatu secara berlebihan. Tidak mengherankan kalau benih-benih permusuhan bertebaran di mana-mana.



Kalau saja semua manusia saling berusaha untuk rendah hati, semua pertikaian dan arogansi itu tak perlu ada. Dengan tidak adanya arogansi, manusia bisa melihat keindahan dalam kedamaian hidup saling berdampingan. Alangka indahnya hidup ketika saling sapa menjadi budaya, tersenyum dengan tulus menjadi sarana ibadah, dan saling memberi serta menghormati menjadi catatan aturan yang tak perlu dikumandangkan secara lantang karena telah mendarah daging.

Keadaan ini mungkin juga karena efek dari arogansi pendidikan yang menerapkan sistem seleksi masuk ke sekolah-sekolah bagus dengan model pembelajaran dan guru-guru yang bagus pula. Coba bayangkan ke mana perginya anak-anak yang tidak terseleksi itu? Mereka akan berkumpul di sekolah yang sama dan akhirnya karena kemampuan intelektualitas kurang, mereka menggunakan kekuatan fisik sebagai upaya menunjukkan eksistensi diri. Kalau seandainya tidak ada sistem seleksi, semua anak boleh masuk di sekolah yang paling dekat dengan rumahnya, itu artinya anak-anak yang dengan berbagai kemampuan dan kepribadian kumpul menjadi satu. Mereka tentunya akan saling mempengaruhi. Dari interaksi mereka, diharapkan pengaruh baiklah yang akan menang. Dengan demikian, semua anak merasa tersalurkan kemampuannya. Diharapkan tidak ada lagi anak-anak yang unjuk gigi dengan cara yang salah.



Pembiasaan merendahkan hati itu harus dicontohkan dari awal kehidupan agar menjadi bagian dari tumbuh kembang seorang manusia. Ketika kerendahan hati tak pernah tercermin dalam kehidupan, akan sulit mencari cara bagaimana merendahkan hati. Anak-anak yang tumbuh pada lingkungan yang keras di mana yang kuat makan yang lemah, akan tumbuh menjadi manusia pemberontak yang berani mati demi membela hal-hal yang dianggapnya menyinggung harga dirinya. Padahal yang dianggapnya harga diri itu terkadang bukanlah hal prinsip yang merendahkan martabatnya sebagai manusia yang berbudi luhur.

Tidak ada pilihan lain, kedamaian hidup itu berawal dari kerendahan hati dan keinginan diri untuk terus merasa rendah hati sehingga setitik srogansi tak sempat singgah ke dalam hati. Saat arogansi dan merasa diri paling hebat tak ada di sekeliling hati, senyum tulus akan mudah mekar dan keramahtamahan akan terlihat sebagai satu budaya yang tak perlu dipaksakan.





Bab VI

Sombong Tapi Tetap Rendah Hati

Kesombongan adalah awal dari kehancuran. Tidak dapat dipungkiri bahwa orang yang sombong itu sering kali menjadi target kebencian. Saat telah menjadi target kebencian, semua sumpah serapah seolah menjadi santapan setiap waktu. Akan banyak orang yang berusaha menjatuhkan dan tak ingin melihat kesombongan itu terus berlangsung di sekitar mereka. Doa-doa meminta kesombongan itu berakhir akan sering keluar dari mulut dan hati yang terdalam orang-orang yang telah terzalimi.

Kisah tentang seorang pendekar ilmu bela diri yang sering kali ditantang oleh orang lain karena sesumbarnya mempunyai kemampuan super adalah contoh bagaimana kesombongan itu hanya akan menarik energi negatif yang tak akan berkesudahan. Kalau orang yang dianggap sombong dan sok berkuasa tersebut tak menghentikan kesombongannya,



suatu saat ia akan hancur oleh hal-hal yang terkadang dianggap sepele.

Kematian seorang jagoan ketika memperagakan kehebatan dirinya yang dianggap mempunyai ilmu kebal mungkin bisa menjadi pelajaran. Di depan ratusan orang yang ingin menyaksikan kehebatannya, si jagoan menusukan sebilah tombak ke lehernya. Agar terlihat lebih hebat lagi, ia meminta orang lain menghujamkan tombak tersebut ke lehernya. Semua mata tertuju ke leher sang jagoan. Napas para penonton aksi tersebut serasa tertahan. Saat sang jagoan memberikan aba-aba, debaran jantung semua orang semakin cepat. Ketika tombak tertancap di leher sang jagoan, tangan sang jagoan memegang tombak, tubuhnya yang gempal terhuyung-huyung dan ia jatuh bersimbah darah. Sang jagoan tewas tanpa ampun. Tak ada kehebatan yang harus dibuktikan lagi. Kesombongan itu dibawa sang jagoan ke kuburnya.

Kematian dua orang yang mencari ilmu kebal juga bisa dijadikan pelajaran bahwa kesombongan itu tak harus dicari. Kedua orang itu meminum air keras untuk membuktikan kalau mereka telah memiliki ilmu kebal. Yang terjadi adalah jantung dan organ dalam tubuhnya hangus dan terbakar hingga keduanya menemui ajal. Tiada sesal yang mampu mengembalikan kedua orang anak muda itu ke dunia. Mereka telah mengambil jalan yang merenggut kehidupannya. Mereka rela



meluangkan waktu, energi, dan dana yang tak sedikit untuk mempelajari ilmu kebal tersebut. Mereka merasa kalau mereka mempunyai ilmu kebal, orang-orang akan menaruh hormat dan takut kepada mereka. Dari ketakutan orang-orang tersebut, mereka bisa dengan leluasa mengambil keuntungan dari orang-orang yang lemah.

Begitu pun dengan iblis yang tak mau tunduk dengan perintah Tuhan untuk sujud kepada Adam. Merasa lebih baik dan merasa lebih berkelas daripada Adam telah membuat iblis tak mau patuh kepada perintah tersebut. Kesombongan itu panas dan tak akan membuahkan ketenangan dan kedamaian hati.

Namun, kesombongan terkadang harus ditunjukkan untuk memberikan pelajaran kepada kesombongan itu sendiri. Kesombongan yang terskenario ini harus dilakukan dengan hati-hati agar tidak terjebak kepada kesombongan yang sebenarnya. Jangan sampai terjadi seperti yang terjadi kepada seorang yang sangat alim berikut ini.

Pada suatu masa, ada orang alim yang sangat membenci praktik kesyirikan. Saking bencinya ia dengan orang-orang yang selalu mendatangi sebuah pohon, ia berniat menebang pohon tersebut. Ketika niatnya itu diketahui oleh orang banyak, orang-orang yang merasa diuntungkan dengan memanjangkan permintaan ke pohon itu pun memohon agar penghuni



pohon yang tak kelihatan mata itu membantu mereka agar menggagalkan niat orang alim itu. Jin penghuni pohon itu mendatangi orang alim itu. Tubuh si jin panas dan bergetar. Rasanya ajal telah mendatangnya. *“Hebat sekali orang alim ini,”* begitu pikir si jin preman. Si orang alim membentak si jin dan menyuruhnya pergi. Si preman benar-benar mau menyerah tapi ia masih bisa berbicara dan menyampaikan sesuatu sebelum semuanya terlambat.

Lalu si jin menawarkan perjanjian. *“Aku akan meletakkan sekeping uang emas di bawah bantalmu setiap hari asalkan kau tidak menebang pohonku.”* Mulanya orang alim itu tidak percaya. Tapi si jin meyakinkan dan membuat si alim itu yakin bahwa akan ada sekeping uang emas setiap hari di bawah bantalnya. *“Kau bisa membunuhku kapan pun kalau aku bohong,”* ucap si jin. Akhirnya di si alim menerima tawaran tersebut.

Hari demi hari si orang alim panen uang dan hidupnya makmur. Pada suatu ketika, ia tidak lagi menemukan keping uang emas di bawah bantalnya. Ia marah dan mendatangi si jin di pohon besar itu. Si jin tenang-tenang saja dan tidak merasakan hawa panas yang membakar lagi walaupun si alim membaca berbagai ayat yang bisa mengusir jin jahat. *“Kau tidak akan bisa membunuhku karena kau datang bukan karena Tuhan. Kau datang karena harta. Bacaanmu tak ada gunanya,”* ucap si jin. Orang alim itu tersadar kalau telah masuk perang-



kap setan. Ia pulang dan bertaubat. Ketika hatinya telah kembali bersih, ia datangi pohon itu dengan niat yang tulus karena mengharap ridho Tuhan semata. Itulah kisah yang menunjukkan betapa godaan setan itu begitu licin.

Setan sangat pandai menggoda orang beriman agar mau menjadi pengikutnya. Kesombongan adalah salah satu jalan menggoda manusia. Manusia yang merasa alim dan berharta, mungkin sekali masuk ke dalam perangkap *riya* dan kesombongan demi kesombongan.

Padahal sesungguhnya kesombongan itu tidak boleh dibalas dengan kesombongan. Tidak ada gunanya menjadi sombong dan ikut dalam kesombongan. Sabar menghadapi kesombongan adalah satu hal yang patut dilakukan. Berikut ini adalah cara membuat ‘skenario’ kesombongan yang diharapkan mampu memberikan pelajaran kepada orang-orang yang sombong.

A. Memberi Pelajaran kepada Kesombongan

Memberikan pelajaran kepada orang-orang sombong terkadang memang diperlukan asalkan tetap sadar bahwa kesombongan yang dilakukan saat ini hanya untuk memberikan pelajaran dan tidak boleh dilanjutkan. Caranya adalah dengan memberikan gambaran bahwa di atas langit masih ada langit. Misalnya, seorang guru SMP yang sudah tidak tahu bagaimana



mengatasi kenakalan dan ketidakpatuhan murid-muridnya terutama yang laki-laki, menantang murid-muridnya. Anak-anak usia SMP tersebut memang kadang-kadang senang menjadi pusat perhatian dengan menonjolkan kemampuannya. ‘Darah kesombongan’ mereka seolah sedang bergejolak. Hal ini tentu saja tidak boleh dibiarkan begitu saja karena akan mempengaruhi perkembangan mental mereka ke depan.

Guru tersebut berusaha tidak menggunakan emosi dalam mengatasi ketidakpatuhan anak-anak didiknya. Ia berpikir bahwa emosi hanya akan membuat anak didiknya terdiam beberapa detik saja. Setelah itu, mereka akan ribut dan semakin tidak patuh karena anak-anak usia belasan tersebut mempunyai ego yang sangat tinggi. Mereka hanya akan mendengar kata-kata guru yang memang mereka butuhkan. Kalau mereka merasa bahwa apa yang diajarkan oleh guru tersebut tidak terlalu penting, mereka akan merasa bosan. Kalau mereka sudah merasa bosan, apa pun akan mereka lakukan. Bagi sekolah yang tidak menerapkan peraturan yang tegas dan memperbolehkan membawa telepon genggam ke kelas, maka rasa bosan akan ditumpahkan anak-anak melalui jejaring sosial dan mereka melakukannya selama jam pelajaran.

Kalau sudah bosan dengan hal itu, mereka akan ribut dan akan tidak semangat mengikuti pelajaran dari gurunya. Hal ini sering kali membuat guru frustrasi dan stres. Guru kadang



tidak tahu lagi harus melakukan apa sehingga sering kali berpikir bahwa yang penting mengisi waktu mengajarnya dengan pelajaran yang telah digariskan kurikulum. Anak-anak mau mendengar atau tidak guru tersebut kadang sudah tidak peduli. Akhirnya semua rugi. Anak-anak tidak mendapatkan apa-apa, begitu pun dengan sang guru.

Tidak ingin ilmunya terbuang percuma, guru wanita yang sudah sampai pada tahapan merasa mentok dan tidak tahu lagi harus melakukan apa agar anak-anak didiknya diam, melakukan sesuatu yang tidak biasa. Ia menantang murid-muridnya untuk berlomba melakukan *push-up* sebanyak-banyaknya dalam waktu satu menit. Kalau ia menang, anak-anak didiknya harus patuh dan mengikuti semua perintahnya. Kalau sang guru kalah, maka mereka boleh ribut atau boleh tidak mengikuti pelajaran. Suatu tantangan yang sangat berisiko mengingat keadaan fisik guru wanita tersebut. Tingginya hanya 150 cm, beratnya mungkin 49-50 kg. Sang guru wanita itu pun tidak muda lagi. Usianya 38 tahun.

Hari yang ditentukan pun tiba. Mereka membuat perjanjian tertulis. Para siswa laki-laki yang mempunyai tubuh besar dan tinggi, siap menerima tantangan sang guru. Siapa yang memulai duluan, ditentukan dengan undian. *Stopwatch* telah disiapkan. Ternyata murid-muridnyalah yang terlebih dahulu melakukan *push-up*. Teriakan dan pompaan semangat



terus menggemuruh di seantero ruang kelas yang mempunyai luas sekira kurang lebih 8x6 meter persegi tersebut. Murid-muridnya berjumlah 27 orang dan yang menjadi perwakilan adalah 6 orang anak laki-laki yang dipilih berdasarkan 'kehebatan' masing-masing. Keenam anak laki-laki tersebut adalah pentolan para pembuat kegaduhan di kelas dalam mata pelajaran apa pun.

Mereka adalah 'geng' paling ribut dan paling sering dipanggil namanya karena telah membuat onar atau mengganggu teman-temannya yang mau belajar. Sang guru telah memperkirakan bahwa keenam anak tersebutlah yang akan maju menantang dirinya. Sang guru sangat paham bahwa anak-anak akan memilih teman-temannya yang dianggap paling berpengaruh dan paling populer di dalam kelas tersebut. Kesepakatannya adalah bahwa anak-anak didik akan memilih jumlah *push-up* terbanyak yang bisa dilakukan oleh salah satu dari keenam perwakilan mereka.

Murid-muridnya pun selesai melakukan *push-up* dengan hasil yang maksimal yang mungkin tidak bisa dikalahkan oleh guru wanita tersebut. Tibalah saat guru wanita tersebut untuk melakukan *push-up* sebanyak-banyaknya dalam waktu satu menit. Dibukanya kacamatanya, dibukanya sepatu dan kaos kakinya. Guru tersebut masih menggunakan rok panjangnya. Aba-aba telah diberikan. Dengan kelincahan tangan dan



gerakan kakinya, sang guru wanita tidak melakukan *push-up* biasa. Kedua tangannya malah bertepuk. Hanya dengan kecepatan tinggilah kedua tangan bisa bertepuk ketika melakukan *push-up*. Seluruh mata terbelalak dan merasa tidak percaya bahwa guru mereka bisa melakukan *push-up* seperti itu.

Tepuk tangan gemuruh menghiasi ruang kelas. Keenam anak yang tadi mengikuti tantangan, terdiam sejenak. Namun, mereka sportif dan memberikan ucapan selamat kepada gurunya. Mereka kagum dengan kehebatan guru wanitanya tersebut. Mereka sadar bahwa belajar dari yang tua adalah sesuatu yang harus dilakukan ketika masih muda. Mereka pun mau mendengarkan kata-kata gurunya dan mereka bertanya serta ingin belajar melakukan *push-up* seperti yang telah dilakukan oleh guru mereka tersebut.

Memang tidak mengherankan kalau guru wanita itu bisa melakukan *push-up* seperti itu. Ia adalah seorang yogi yang melatih tubuhnya setiap hari. *Push-up* lebih dari 100 kali dan *skipping* lebih dari 300 kali serta latihan beban lainnya, dilakukannya dengan sangat disiplin dan teratur. Sejak saat itu, anak-anak didiknya tidak lagi ribut dan membuat kegaduhan. Nasihat dan kata-kata guru wanita tersebut didengar oleh anak-anak didiknya.



Terkadang untuk mendapatkan rasa hormat, seseorang harus membuktikan kemampuannya terlebih dahulu agar orang-orang mau mendengarkan kata-kata dan nasihatnya. Ketika kemampuan belum terbukti, orang lain merasa setengah hati untuk mengikuti kata-kata orang tersebut. Seperti dalam dunia persilatan, guru yang hebat adalah guru yang berilmu. Sebelum guru tersebut mempertunjukkan kehebatannya, tidak akan ada yang mau menjadi muridnya. Di mana-mana guru memang harus memperlihatkan keunggulannya agar ada orang yang mau belajar dengannya. Walaupun tentu saja bahwa guru tersebut harus sangat berhati-hati dengan hatinya dan jangan sampai terjebak ke dalam kesombongan. ‘Pamer’ yang ia lakukan adalah bagian dari penyebaran ilmu dan menunjukkan bahwa ilmu yang ia punyai harus dimiliki oleh orang lain. Kalau akhirnya sang guru terjebak ke dalam kesombongan, kelak ia tidak hanya akan kehilangan rasa hormat dari murid-muridnya, ia bahkan akan kehilangan nilai-nilai pendidikan dan ia pun akan kehilangan semua murid-muridnya.

B. Menegakkan Kebenaran

Guru adalah sosok yang penting dalam mengenalkan nilai-nilai kesederhanaan. Tidak hanya guru yang bekerja sebagai pengajar di suatu institusi pendidikan, siapa pun bisa menjadi guru asalkan mempunyai ilmu yang bisa dibagikan



kepada siapa pun. Guru yang akan dihormati dan kata-katanya didengar oleh orang lain adalah guru yang mempunyai kemampuan membuktikan bahwa ilmunya memang patut untuk dipelajari.

Di suatu tempat yang masih sangat kental dengan ilmu perdukunan dan ilmu-ilmu kebal serta ilmu-ilmu yang didapatkan dengan cara bergumul, bersentuhan, dan berkolaborasi dengan para jin, seorang pemuda mencoba untuk memberitahukan bahwa apa yang telah para penduduk daerah tersebut lakukan, tidak sesuai dengan akidah. Mereka mengaku kalau untuk mendapatkan ilmu-ilmu tersebut, mereka membaca ayat-ayat suci Alquran dan membaca asma Tuhan, sehingga mereka tidak mendengarkan apa yang dikatakan oleh pemuda tersebut.

Tentu saja para penduduk yang tidak senang dengan kehadiran anak muda itu. Apalagi, pemuda yang itu mulai mendapatkan simpati dari para anak-anak kecil, remaja, dan sedikit orangtua yang belajar bercocok tanam dan belajar mengaji. Orang-orang yang tidak senang itu mulai menggunakan ilmu mereka untuk menakut-nakuti guru muda tersebut. Malam hari adalah waktu yang dipilih yang dianggap tepat untuk membuat guru muda seperti juga guru-guru yang pernah datang ke tempat tersebut, merasa takut dan akhirnya



memilih untuk meninggalkan tempat itu sebelum waktu pengabdianya berakhir.

Banyak hal yang telah mereka lakukan. Tetapi, ternyata sang guru muda tetap bertahan dan bahkan semakin banyak orang yang simpati kepadanya. Guru muda itu tahu bahwa banyak yang menginginkan agar ia cepat pindah. Ia memiliki keyakinan bahwa ia harus mampu membuat masyarakat sadar bahwa berteman dengan jin itu dilarang dalam agama dan bahwa jin itu sesungguhnya takut dengan manusia. Hanya karena manusia takut dengan jin, maka jin akhirnya menjadi berani dengan manusia.

“Siapa yang mengaku bisa melihat jin, itu artinya ia adalah teman si jin. Buat apa ilmu kebal kalau Nabi Muhammad saw., saja masih terluka di medan perang? Bukankah tubuh manusia itu bukan besi. Buat apa menghabiskan waktu hanya untuk mendapatkan jimat yang tidak ada manfaatnya? Buat apa tahu tentang jin dan merasa mampu berkunjung dan bermain dengan jin kalau semua itu tidak membuat lebih ganteng, cantik, lebih pintar, lebih kaya, dan mendapat jaminan masuk surga? Orang yang bermain dengan jin akan mudah panas dan ganas serta mudah tersinggung dan naik darah. Beribadah kepada Tuhan pasti terasa sangat berat. Lalu berbuat dosa pasti terasa sangat ringan.” Kata-kata sang guru muda itu membuat orang-orang yang membencinya semakin ingin menyerangnya.



Serangan demi serangan dilancarkan bahkan ada yang menantang secara terbuka. Sang guru muda dengan bijaksana dan tenang menghadapi semua itu. Ia selalu berkata bahwa ia tak akan dikalahkan oleh ilmu yang hanya berasal dari jin yang bekerja sama dengan manusia. Kata-kata guru muda itu semakin membuat orang-orang semakin sering menyerang. Ia tahu bahwa ‘serangan’ itu dilakukan dengan tujuan ingin mengujinya. Keimanan dan keyakinan serta keteguhan hati guru muda itu membuat semua orang takjub dan mengira bahwa sang guru mempunyai ilmu yang lebih tinggi dari mereka. Orang yang paling sangar pun merasa tenang mendengar ayat-ayat Tuhan dilantunkan oleh sang guru muda.

Seperti kisah Umar bin Khattab yang menempeleng adiknya saat mengetahui kalau adiknya telah mengikuti ajaran Muhammad. Ketika adiknya membaca ayat Alquran, Umar tertegun. Hatinya bergetar. Adalah doa Nabi Muhammad saw., bahwa beliau ingin Tuhan menundukan dan meluluhkan hati salah satu Umar yang ada pada saat itu. Guru muda itu yakin bahwa ayat Tuhan akan mampu membuat orang paling ditakuti sekali pun akan luluh hatinya. Suatu keyakinan yang berbuah manis. Kesombongan ditundukan dengan kesederhaan dan hati yang tak pernah gentar.

Ada yang sepenuh hati dan ada yang setengah hati mulai belajar kepada sang guru muda. Hingga akhirnya, semua



penduduk kembali ke ajaran Islam yang sebenarnya dan memusnahkan semua jimat dan bertaubat yang sebenarnya taubat untuk tidak lagi menjalankan perdukunan dan ilmu-ilmu yang menyeret kepada kesyirikan.

C. Membela Keadilan

Nabi Yusuf tidak sombong ketika ia mengatakan bahwa ia adalah seseorang yang mampu mengelola bahan makanan dan membagikannya. Tidaklah dianggap suatu kesombongan ketika menonjolkan kemampuan yang bermanfaat bagi banyak orang dan yang akan membela keadilan pada masyarakat. Nabi Yusuf membuktikan perkataannya.

Nabi Musa pun tidak gentar ketika berhadapan dengan para tukang sihir Fir'aun yang terkenal mempunyai ilmu sihir yang sangat tinggi. Dengan tongkatnya, Nabi Musa mengalahkan semua ular tukang sihir Fir'aun hingga tukang sihir tersebut mengakui Tuhan Nabi Musa. Tetapi, dengan sombongnya, Fir'aun membunuh tukang sihir yang telah bertaubat itu.

Umar bin Khattab pernah dikatakan tidak adil dan tidak tahu kalau ada umatnya yang kelaparan. Demi mengetahui hal itu, Umar bin Khattab langsung mengambil bahan makanan dan memanggulnya sendiri ke rumah wanita yang mengeluh bahwa Umar tak peduli. Pengawal Umar ingin membantu, tetapi apa kata Umar? *"Ini tugasku dan akulah yang harus melaku-*



kannya sendiri.” Ketika sampai di rumah sang wanita, Umar memberikan bahan makanan kepada wanita tersebut. Sang wanita memuji perbuatan Umar tetapi saat itu ia tidak tahu bahwa laki-laki yang mengantarkan bahan makanan itu adalah Umar bin Khattab sendiri. Si wanita mengatakan kalau Umar bin Khattab tidak mungkin melakukan hal tersebut. Mendengar pimpinannya diperlakukan seperti itu, sang pengawal Umar tidak tahan lagi. Ia mengatakan kepada si wanita bahwa yang ada di hadapannya adalah Umar bin Khattab. Mengetahui kesalahannya, si wanita kaget dan langsung minta maaf. Tetapi, Umar tidak marah. Ia tahu si wanita tidak tahu dan si wanita telah berbuat yang tepat. Sedangkan pengawal Umar tidak melakukan kesombongan, ia hanya membela keadilan. Ia tidak rela pimpinannya diperlakukan tidak adil.

Suatu ketika, seorang pimpinan diberi laporan bahwa anak buahnya dilecehkan. Karena pelecehan itu bisa menyebabkan buruknya reputasi, tidak hanya pribadi sang anak buah tetapi juga nama baik perusahaannya, sang pimpinan dengan percaya menghadapi orang-orang yang melecehkan tersebut dan mengatakan bahwa lawan yang tepat untuk menghadapi masalah tersebut adalah dirinya sendiri. Merasa membela keadilan, sang pimpinan tersebut tidak gentar. Aura keberanian atas nilai-nilai keadilan itu membuat orang yang berusaha menjatuhkannya menjadi ciut dan mundur.



Apa yang terjadi dengan Aung San Suu Kyi bisa menjadi pelajaran. Sang wanita ini selama puluhan tahun melawan junta militer Burma. Darah dan air mata telah tertumpah. Hinaan dan perlakuan yang memojokan bukanlah halangan bagi wanita berhati kuat ini untuk melanjutkan perjuangannya. Dalam film *The Lady*, tergambar dengan jelas bagaimana seorang Aung San Suu Kyi berjuang sepenuh jiwa dan raganya hingga ia rela tak memilih keluarganya dan lebih memilih negara dan rakyatnya demi menegakkan keadilan.

Kesombongan itu ditaklukkan dengan keyakinan bahwa keadilan harus dibela. Sebelumnya, Nelson Mandela dari Afrika Selatan, juga telah menunjukkan bahwa kesombongan dihentikan dengan bersikap tidak menyerah kepada kesombongan itu sendiri. Masyitoh tukang sisir istri Fir'aun yang beriman kepada Tuhan dan tidak mengakui Fir'aun sebagai tuhan, juga menaklukkan kesombongan dengan ketegaran hati. Ia dan keluarganya lebih memilih direbus hidup-hidup daripada mengkhianati keimanan dan tunduk kepada kesombongan Fir'aun.

Ketika Maryam, ibunda Nabi Isa lahir, begitu banyak orang yang ingin memelihara bayi Maryam. Kebesaran dan kesholehan ayahanda Maryam, Imran, membuat banyak orang berharap bisa menjadi bagian dari kehidupan darah daging laki-laki hebat seperti Imran. Hingga akhirnya, diadakan



undian. Nabi Zakaria sebenarnya telah mendapatkan perintah dari Tuhan untuk mengasuh Maryam. Namun, demi memenuhi permintaan para umatnya, Nabi Zakaria bersedia menerima tantangan tersebut. Berkali-kali undian dilakukan dan Nabi Zakaria selalu menang. Akhirnya, hak pengasuhan Maryam jatuh kepada Nabi Zakaria. Sesungguhnya tidak ada satu pun manusia yang mampu mengalahkan kekuasaan Allah Swt., ketika Tuhan telah menentukan sesuatu.

Terkadang, tantangan harus diladeni bukan karena ingin menunjukkan kehebatan atau agar dikatakan hebat. Tantangan yang diberikan itu dijawab demi memperlihatkan keadilan yang akan membawa kebaikan kepada semua orang. Tidak jarang hidayah itu datang setelah melihat dengan nyata dan dengan mata kepala sendiri bahwa betapa Tuhan adalah Sang Pencipta dan Sang Khalik yang tidak ada bandingannya.

D. Memberikan Contoh Nyata

Bersedekah dengan terbuka bukanlah untuk menyombongkan diri tetapi untuk memberi contoh dan semangat agar orang lain mengikuti jejaknya. Bersedekah sembunyi-sembunyi boleh-boleh saja. Bahkan bila perlu, saat tangan kanan memberi, tangan kiri tak harus tahu. Namun, sering kali manusia ini harus diberi contohnya hanya agar mau bergerak. Pada saat



Nabi Muhammad memerintahkan umatnya yang laki-laki untuk mencukur rambut dan kata-katanya tidak diikuti oleh mereka, Nabi Muhammad bingung. Seharusnya, umatnya dapat dengan mudah dan dengan kepatuhan tinggi mengikuti semua perintahnya.

Nabi Muhammad pulang dan menceritakan kejadian tersebut kepada istrinya. Sang istri yang cerdas mengatakan bahwa bagaimana mungkin orang akan mengikuti Nabi Muhammad kalau sang nabi sendiri tidak melakukan yang diperintakhannya. Mendengar kata-kata istrinya, beliau pun segera memotong rambutnya. Melihat keadaan Nabi Muhammad itu, tanpa banyak kata, semua laki-laki melakukan hal yang sama. Itulah kekuatan dari perbuatan. Perbuatan itu lebih berarti dibandingkan dengan seribu kata.

Kerendahan hati tak bisa hanya diucapkan. Perbuatan akan lebih berarti daripada hanya berupa kisah dan cerita yang tak ada buktinya. Seseorang yang dengan kerendahan hatinya memberikan separuh hartanya kepada orang lain akhirnya akan lebih berarti daripada seseorang yang berceramah dari satu tempat ke tempat lain tentang kerendahan hati dalam memberi tapi tak pernah memberikan contoh.

Mengapa Ustad Yusuf Mansyur cukup disegani dan kata-katanya diyakini dan apa yang diucapkannya diikuti?



Itu karena beliau sendiri melakukan setiap apa yang telah diceramahnya. Kekuatan perbuatan memang luar biasa. Bagaimana seorang ibu bisa membuat anaknya tidak jatuh ke dalam jurang kehidupan yang hedonis kalau si ibu tidak hidup dalam kesederhanaan? Bagaimana seorang ayah bisa meminta anak-anaknya tidak mudah berutang terutama untuk membeli barang-barang konsumtif kalau sang ayah mempunyai puluhan kartu kredit dan juga berutang kepada banyak orang? Bagaimana seorang yang dianggap lebih tua bisa membuat orang-orang di sekitarnya makan secukupnya saja kalau ia sendiri makan berlebihan dan bahkan melakukan banyak hal mubazir?



Marah Tapi Tetap Rendah Hati

Emosi adalah bagian dari manusia yang tak mungkin bisa dipisahkan. Emosi yang meletup-letup seringkali memisahkan orangtua dan anak-anaknya, antara saudara berperang sengit, pertemanan putus, silaturahmi merenggang, saling menyakiti menjadi tradisi, saling serang dan ingin menjatuhkan menjadi bagian pikiran yang tak pernah lepas dari ingatan. Alangkah menyedihkannya hidup dalam lingkaran penuh kemarahan seperti itu.

Ketika marah, kata-kata menyakitkan meluncur bagai air bah dan tak mungkin ditarik lagi. Kata maaf terkadang tak mudah menghapus apa yang telah menggores hati dan perasaan. Hanya orang-orang yang menyadari dan melembutkan hatinya yang bisa meminta maaf dan menerima maaf. Kemarahan itu memang tak bisa ditarik lagi. Walaupun logika mengatakan bahwa lebih baik diam bila tak ada kata-kata indah yang bisa



diucapkan, semua itu menjadi terlupakan dan tertutup kabut merah kemarahan.

Bagaimanakah marah tapi tetap rendah hati? Inilah marah yang terkendali. Marah yang menggunakan logika. Marah yang menahan hati untuk tetap dingin walaupun suasana mengompromikan untuk semakin panas.

A. Marah Orangtua Kepada Anak

Orangtua mana yang tidak merasa memiliki anak-anaknya sepenuhnya. Orangtua mana yang tidak marah dan tidak merasa terhina ketika anak-anaknya terlihat tidak patuh dan membangkang? Akan lebih baik untuk mengompromikan keinginan anak dan orangtua daripada orangtua menggunakan “kekuasaannya” atas anaknya. Ketika anak masih balita, mungkin anak masih bisa sedikit dipaksa. Tapi kalau anak sudah berusia 10 tahun ke atas, negosiasi adalah jalan yang terbaik.

Melihat mimik orangtua yang memelas, anak biasanya mau menurut walaupun terpaksa. Tidak menjadi masalah anak mengikuti kata-kata orangtua dengan terpaksa. Siapa tahu setelah beberapa lama, si anak akan menikmati suasana belajarnya. Tanpa nada tinggi dan penuh emosi, anak akan lebih mudah menyerap kata-kata yang disampaikan dengan lemah lembut.



“Abang mainnya sudah dulu, ya. Ayo salat dulu, Bang.”

Ajakan yang lembut dari seorang ayah akan lebih efektif daripada kalau kata-kata ayah seperti ini, “Abang, pulang! Kamu itu ya main melulu. Tidak ingat waktu. Mau jadi apa kamu kalau begini terus. Salat aja kamu lupa. Ingat waktu dong. Jangan main terus.”

Kata-kata ketika emosi tidak harus diobral. Singkat saja. Nanti ketika semua sudah tenang, baru bertukar pikiran dengan tenang dan kata-kata bisa sepanjang yang diinginkan. Hati yang panas itu kalau dituruti akan membuat mulut melontarkan beragam macam kata-kata yang menyakitkan. Lebih sakit lagi adalah bahwa kata-kata itu telah seringkali diluncurkan sehingga anak-anak hapal sekali dengan kalimat kemarahan orangtuanya.

B. Marah Anak kepada Orangtua

Saat anak beranjak besar, rasa ingin membangkang pasti ada. Kesalahan itu tidak hanya dari anak. Orangtua juga banyak salahnya. Saat anak marah, anak sering juga melontarkan kata-kata yang menyakitkan hati orangtua. “Mama selalu membela adik. Lihat aku. Mana mama pernah paham dengan aku. Mama memang tidak adil.” Ucapan tersebut kadang kalau diikuti dengan bantingan pintu kamar atau anak yang



meninggalkan rumah. Sang ibu kadang juga serba bingung dan hingga merasa bersalah dan menyesal mengapa mempunyai anak banyak. Stres melanda seisi rumah.

Alangkah indahnya kalau anak mau menyampaikan unek-uneknya dengan cara yang lebih baik. Tidak mungkin tidak ada waktu yang tepat menyampaikan kata hati yang telah terpendam dan tertekan sekian lama sehingga ketika hati yang telah membara itu tersentuh sedikit saja, kata-kata tak beraturan meluncur begitu saja.

“Maaf, Mama. Bisakah kalau aku tidak dibandingkan dengan adik?” Permintaan yang memelas itu biasanya akan menggugah hati dan perasaan sang ibu. Kesadaran ibu yang suka membanding-bandingkan anak-anaknya mungkin terhentak dan ia tidak lagi melakukan hal yang tidak disenangi oleh anak-anaknya. Akan lebih baik memang membandingkan anak dengan hal yang sederhana. *“Dik, lihat tuh anak ayam aja bisa makan sendiri. Masak adik yang mempunyai tangan yang lengkap tidak bisa makan sendiri?”* Sambil mengamati ayam, si anak bisa tersadar bahwa apa yang diucapkan oleh ibunya itu benar.

“Papa jahat. Papa sibuk melulu. Aku juga butuh papa.” Bila kalimat tersebut disampaikan dengan nada tinggi, perasaan ayah pasti menjadi tidak enak. Tetapi kalau kalimat itu diganti



dengan, *“Pa, aku kangen Papa. Main basket yuk.”* Ajakan untuk bersama dengan target yang jelas seperti itu akan membuat orangtua menyadari bahwa anaknya membutuhkan kehadirannya.

Merendahkan hati memang tidak mudah. Tetapi, kalau sudah terlatih, hati ini akan mudah lembut dan kata-kata syahdu penggugah hati dan perasaan mudah tercipta dengan sendiri-nya. Ketika merasa diatas angin, saat itulah waktu yang tepat melancarkan dan mengungkapkan harapan kepada orangtua tanpa terlalu menuntut.

C. Marah Pimpinan kepada Bawahan

Seorang pimpinan pasti mempunyai pemikiran bahwa dirinya adalah pemimpin yang kata-katanya harus dituruti oleh anak buahnya. Tidak jarang kata-kata yang begitu menusuk hati terlontar begitu saja bagai air bah tsunami yang tak henti mengalir hingga sampai ke seluruh bagian negeri ketika anak buah tidak melakukan pekerjaan seperti yang diperintahkan atau yang diharapkan. Anak buah yang tidak mempunyai pilihan, akhirnya hanya pasrah dan menahan diri untuk tidak membalas semua kata-kata kasar tersebut. Kalau mereka punya pilihan, mereka pasti telah mengundurkan diri karena tidak tahan seperti dijakian tumbal atas kesalahan dan ketidakberesan yang terjadi di kantor.



Walau pimpinan sudah marah-marah, terkadang bawahannya tetap tidak mengerti maksud dari kata-kata pimpinannya tersebut. Ada baiknya jika pimpinan melakukan dan memberi contoh apa yang diinginkannya. Dengan demikian, anak buah paham dan akan mencontoh apa yang telah dilakukan oleh pimpinannya. Akan lebih baik bila satu perusahaan tersebut mempunyai peraturan yang jelas sehingga bila terjadi pelanggaran, hukuman pun jelas dan bukan berdasarkan suka atau tidak suka.

Pimpinan juga seharusnya tidak terlalu mengobral kata-kata penuh kemarahan. Tidak ada yang tahu anak buah yang sakit hati sekarang ternyata akan menjadi seorang bos perusahaan besar di kemudian hari. Tiada satu pun orang yang tahu apa yang akan terjadi di masa yang akan datang. Rasanya cukuplah untuk mengerem diri agar tidak terlalu merendahkan dan meremehkan orang lain. Dari penelitian, 70% karyawan hebat di sebuah perusahaan, suatu hari kelak akan menjadi mitra perusahaan tempatnya bekerja saat ini. Ke-70% karyawan itu mampu mandiri dan menjadi sejajar dengan mantan pimpinannya. Kalau ada rasa yang tidak mengenakan hati, tentunya hubungan antara anak buah dan bos menjadi berkurang kadarnya.

Marah tetapi tetap rendah hati itu tidak mudah. Perjalanan hidup dan pengalaman akan mengajarkan bahwa tidak ada gunanya marah-marah. Akan lebih baik kalau orang yang telah



merasa bersalah itu tidak terlalu dipojokkan. Rasa bersalah mereka sudah cukup menjadi bagian dari hukumannya.

D. Marah Bawahan kepada Pimpinan

Bawahan juga bisa marah. Biasanya mereka bersungut-sungut dan tidak berani berhadapan langsung dengan pimpinannya. Mereka bahkan sering melakukan kesalahan yang disengaja dengan harapan bahwa pimpinan akan tahu dan paham kalau mereka kurang puas dengan kepemimpinannya. Kalau hal ini berlangsung lama, suasana kerja pasti tidak memuaskan dan semangat kerja pasti menurun. Produktivitas pasti menurun. Padahal pimpinan belum tentu tahu dan paham apa yang menjadi kemarahan anak buahnya. Akan lebih baik jika keluhan disampaikan secara langsung agar diketahui apa yang menjadi permasalahan. Pilih perwakilan yang sekiranya bisa penyambung lidah.

Kalau salurannya tidak ada, jangan diperpanjang permasalahannya. Mengundurkan diri dan mendirikan perusahaan sendiri akan lebih terlihat elegan dan kesatria. Ibaratnya, makanan tidak enak tetap dimakan walau sambil menggerutu karena tidak ada pilihan lagi. Suatu hal yang tidak akan mendatangkan ketenangan jiwa ketika apa yang ada di dalam hati tak tersampaikan dengan baik. Negosiasi dan kompromi adalah saluran utama yang bisa membuka kran komunikasi.

E. Marah Suami kepada Istri

Suami patut dihargai dan dihormati. Sebagai kepala rumah tangga, suami harus mempunyai kesabaran yang luar biasa. Tidak jarang istri pun melakukan sesuatu yang membuat suami marah kepada istrinya. *“Kalau itu maumu, aku tidak mau bertanggung jawab. Kamu tak bisa dilarang dan keras kepala sekali.”* Kata-kata suami seperti ini tentu saja akan membuat istri sakit hati dan tidak menutup kemungkinan kalau si istri tetap melakukan apa yang pernah dilakukannya. Apalagi kalau istri mempunyai penghasilan sendiri.

“Sayang, uangnya untuk keperluan yang ini dulu, ya. Yang itu bisa ditahan, gak?” kata-kata suami seperti ini mungkin akan membuat istri yang hobi belanja menjadi mengurungkan niatnya. Kemarahan hanya akan membuat hubungan suami istri menjadi renggang. Apalagi kalau kemarahan suami itu sudah membawa-bawa orang lain. *“Pantas saja kamu seperti ini. Itu kakakmu, mamamu, semuanya sama saja.”* Kalimat ini tentu saja akan sangat menyakiti hati istri. Akan lebih baik kalau suami memahami dan menata kata-katanya agar tak menyakiti hati wanita yang telah menemaninya tersebut.

F. Marah Istri kepada Suami

Tidak hanya suami yang mempunyai hak untuk marah, istri pun tidak jarang malah lebih sering marah kepada suami. *“Kamu itu suami yang tidak becus. Masak begini saja tidak tahu. Semua harus aku.”* Kata-kata itu pasti sangat menyakitkan. Suami mana yang tak akan membalas kata-kata itu dengan kata-kata yang lebih pedas atau bahkan menggunakan tangannya untuk membungkam mulut nyinyir istrinya.

“Uangnya Kanda gunakan untuk membantu ibu, Sayang. Maaf ya, tadi tidak bilang dulu. Nanti Kanda cari gantinya ya.” Apa yang akan dikatakan istri kalau keadaannya seperti ini. Padahal istri sudah janji akan membeli sebuah baju baru kepada temannya. Rasa kecewa pasti ada dan kalau tidak hati-hati, istri bisa saja mengeluarkan kata-kata yang sangat menyakitkan, terutama kalau hal tersebut telah berulang kali terjadi bahwa suami secara berlebihan membantu ibunya.

Secara hukum, kedudukan seorang ibu lebih tinggi dibandingkan dengan kedudukan istri. Tetapi suami juga harus bijaksana dalam hal membagi kasih sayang antara ibu dan istrinya. *“Tidak apa-apa, Kanda. Mau bilang apa kalau sudah terjadi. Nanti aku tunda dulu membeli baju.”* Jawaban istri seperti ini tentunya sangat diharapkan oleh seorang suami daripada jawaban seperti, *“Kamu itu memang tidak adil. Aku*



kan hanya baru membeli baju sekali ini. Lalu giliranku kapan kalau ibumu terus yang kau perhatikan.”

Mengetahui hukum-hukum yang berkaitan dengan kerumahtanggaan adalah satu hal yang harus terus dilakukan oleh pasangan suami istri. Hal ini untuk menghindarkan kesalahpahaman dan kebencian yang tidak perlu.

Gerak Tubuh Cermin Kerendahan Hati

A. Memberikan Sesuatu dengan Dua Tangan Sambil Menatap Orang yang Diberi

Menghormati orang lain itu mudah kalau tahu ilmunya. Perhatikanlah petugas bank yang memberikan sesuatu dengan dua buah tangannya sambil menatap orang yang diberi. Inilah salah satu cara merendahkan hati dan memberikan hak orang lain dengan baik. Bayangkan ketika memberi sesuatu tapi orang yang memberi tidak menatap mata orang yang diberi dan memberikannya dengan sambil lalu, apakah pemberian itu terasa tulus? Mungkin saja tidak. Tetapi, kalau memberikan sesuatu dengan dua tangan dan sambil menatap orang yang menerima barang tersebut, senyum terpancar dan orang yang menerima merasa tersanjung dan merasa dihormati.

Memberikan kartu nama yang tidak terlalu lebar itu juga perlu dengan tangan dua agar orang yang diberi merasa



dihormati dan dihargai. Hal ini tidak hanya dilakukan ketika sedang bertugas. Di rumah dan di mana-mana pun hal seperti ini bisa dilakukan. Menghargai dan menghormati orang lain itu harus dilakukan kapan pun dan di mana pun. Saat orang dihormati, mereka akan merasa segan dan balik menghargai juga. Jadilah saling merendahkan hati akan membuat hubungan tersebut kekal dalam damai.

B. Menjadi Pendengar yang Baik

Tidak mudah menjadi pendengar yang baik. Manusia senang mendengar suaranya sendiri. Walaupun manusia diberi dua buah telinga dan sebuah mulut, ternyata hal itu tidak membuat manusia lebih banyak mendengar. Mulut yang mempunyai dua bibir itu lebih banyak bekerja daripada dua buah daun telinga. Tetapi, orang yang rendah hati akan sangat paham bahwa hidupnya tak akan seimbang tanpa ia lebih banyak mendengarkan kata-kata orang lain yang penuh manfaat.

Cara mendengarkan juga ada aturannya. Ketika mendengarkan tersebut, usahakan untuk tidak sambil melakukan sesuatu. Karena kalau sambil melakukan sesuatu, pendengaran terkadang tidak fokus dan tidak dapat menangkap apa yang dibicarakan dengan baik. Orang yang diajak berkomunikasi



juga terkadang bisa merasakan kalau orang lain itu tidak mendengarkannya dengan tulus. Cobalah mengikhlaskan diri ketika mendengarkan orang lain. Tangkaplah pesan yang ada dalam inti pembicaraan. Berikanlah respons positif agar pembicara paham bahwa apa yang dibicarakannya ditanggapi dengan baik.

C. Memberikan Komentar

Komentar yang diberikan kepada orang lain itu hendaknya tidak hanya sebuah kritik. Kata-kata yang membangun dan bernada semangat akan lebih baik daripada kata-kata pedas yang menghujam ke hati. Tidak mudah menyenangkan orang lain. Pujian juga tidak perlu diberikan kalau tidak tulus. Komentar yang tulus akan terasa hingga ke hati. Komentar inilah yang akan terkenang dan akan menjadi memori yang indah.

Seorang teman yang berkata, “Mimpi itu harus diwujudkan walau harus melalui proses panjang dan jangan berhenti hingga Yang Maha Kuasa menghentikannya.” Tentunya lebih menguatkan daripada tanggapan yang diterima seperti ini, “Gak perlu muluk-muluk deh. Lihat dan berkacalah siapa kamu. Mending lakukan hal-hal yang mungkin saja.”



Tanggapan yang kedua tersebut pastilah melemahkan mental. Kalau salah pilih, jangan-jangan malah lebih mempercayai komentar teman yang kedua yang terdengar menjatuhkan. Komentar dari orang lain memang bisa mengubah *mood* hati. Kadang orang yang mengucapkannya tidak sadar dan tidak tahu kalau ucapannya bisa mempengaruhi kehidupan orang lain. Orang yang rendah hati akan tahu cara memilih kata-kata indah yang mententramkan jiwa. ia tak ingin sahabat atau orang lain terhenti langkahnya hanya karena komentarnya yang tak tepat.

Mengelola kata-kata itu memang harus dipelajari. Caranya adalah lebih sering membaca dan mendengarkan orang-orang bijak berkata. Lama-kelamaan, akan terukir dalam hati bahwa satu kata bisa berarti begitu dalam bagi seseorang.



Penutup

Rendah hati itu merupakan bagian dari kelengkapan kehidupan yang harus ada pada setiap orang. Walaupun tidak mudah untuk bisa merendahkan hati, dengan jalan melembutkan hati akan membuatnya mudah menerima ketentuan yang telah digariskan oleh-Nya. Mengingat bahwa tiada satu pun manusia yang tahu apa yang akan terjadi selanjutnya dalam dirinya dan juga mengingat kematian yang bisa datang kapan pun, akan membuat manusia sadar bahwa hanya kebajikan dan kebaikanlah yang akan menjadi amalan tak terputus sebagai bekal menuju alam keabadian.

Meminta maaf dan memaafkan goresan-goresan yang telah menyayat hati akan membuat hubungan silaturrahi dan hubungan antar manusia yang lain menjadi lebih baik. Pengetahuan tentang bagaimana mengungkapkan komentar yang tak akan menyinggung perasaan orang lain adalah salah satu hal yang harus terus dipelajari. Mendidik diri untuk tidak sibuk mengurus urusan orang lain, juga akan membuat hati lebih lembut karena tidak terbakar emosi yang tak perlu dan memberikan komentar yang mubazir karena orang yang dibicarakan tidak ada di hadapan.



Keajaiban demi keajaiban akan ditemui oleh orang yang rendah hati. Kemudahan hidup, kemudahan mendapatkan pertolongan, dan dimudahkan menemukan solusi dari masalahnya adalah diantara balasan yang didapatkan oleh orang yang rendah hati. Hidupnya pun akan lebih damai dan hatinya akan selalu terpaut kepada Tuhan.



Profil Penulis

Heriyati adalah seorang penulis yang berasal dari Muara Enim, Sumatera Selatan. Beberapa karya penulis sejak tahun 2010 hingga saat ini telah banyak dipublikasikan dalam bentuk buku, diantaranya *My Name, My Vocabulary; Parents and Children Talk*; dan lainnya. Adanya beberapa karyanya yang sudah beredar di pasaran tidak lantas membuat penulis menjadi sombong. Baginya, rendah hati adalah kunci seseorang untuk sukses. Dengan rendah hati, seseorang dapat senantiasa lebih bersyukur dan berhati-hati dalam bertindak. Jika ingin lebih mengenal penulis, maka dapat mengontaknya melalui e-mail, heriyatihrt@gmail.com.



Catatan: