

Cara Jitu Mengatasi Hati Yang Sedih Menurut Rasulullah Saw

<"xml encoding="UTF-8?">

Manusia adalah sesosok makhluk yang merasakan. Ya merasakan sedih dan bahagia dan juga .berjuta-juta rasa lainnya. Karena manusia memiliki hati yang merasakan

Dengan adanya hati, keadaan manusia sering naik dan turun. Maksudnya adalah kadang manusia merasakan semangat dan ceria karena hatinya sedang bahagia. Namun bisa saja manusia langsung merasakan lemah dan tak semangat bahkan putus asa juga hilang harapan .ketika hatinya sedang sedih

Kebanyakan manusia ketika segala hal yang terjadi di dunia ini menurut dan sesuai kehendak dirinya maka hatinya akan bahagia. Misalnya saja ketika seorang pelajar mempunyai keinginan untuk mendapatkan nilai A dalam penelitian thesisnya, ia berusaha keras dan gigih di siang dan malamnya untuk meneliti dan menulis hingga ketika ia sidang di akhir dan kemudian ia mendapatkan nilai A maka hatinya akan bahagia karena yang terjadi sesuai dengan .kehendaknya

Namun kebanyakan manusia akan merasakan sedih ketika segala hal yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang mereka kehendaki. Misalnya saja si fulan ketika telah berjuang mati-matian untuk meneliti dan menulis tugas akhir tapi ketika sidang di akhir ia tidak mendapatkan nilai .sesuai yang diharapkannya maka ia akan merasa sedih

Ketika hati manusia sedang sedih biasanya memengaruhi pada keadaan manusia. Walaupun badan dan raganya sehat namun ketika hatinya sedih maka raganya pun akan turut melemah. ;Ketika ini terjadi dengarlah pesan dari Nabi Islam, Muhammad saw di bawah ini

رسول الله صلى الله عليه وآله : إِنَّ لُقْمَانَ قَالَ لِابْنِهِ : يَا بُنَيَّ ، عَلَيْكَ بِمَجَالِسِ الْعُلَمَاءِ ، وَاسْتَمِعْ كَلَامَ الْحُكَمَاءِ ؛ فَإِنَّ اللَّهَ يُحْيِي الْقُلُوبَ الْمَيِّتَ بِنُورِ الْحِكْمَةِ كَمَا يُحْيِي الْأَرْضَ الْمَيِّتَةَ بِوَابِلِ الْمَطَرِ

Rasulullah saw bersabda, "Sesungguhnya Luqman al-hakim berkata pada anaknya: Wahai anakku! Duduklah di majelis orang berilmu dan simaklah perkataan hikmah-hikmah. Itu semua karena Allah swt menghidupkan hati yang mati dengan cahaya hikmah seperti menghidupkan (tanah yang mati dengan perantara air hujan." (Kanzul Umal, jild 10, hal 170

Dari hadits di atas kita memahami bahwa ketika hati kita sedang sedih bahkan mati maka

salah satu caranya adalah dengan mendapatkan kata-kata hikmah dari orang yang berilmu. Karena dengan perantara itu, Allah swt akan menghidupkan kembali hati kita. Seperti Allah swt .menghidupkan tanah kering nan gersang dengan air hujan