

Mari, Membuat Hidup Lebih Baik

Bersikap Toleran

Kehidupan adalah sebuah laut indah yang kadang bergejolak dengan ombaknya dan kadang teduh dengan keheningan yang dalam. Roda kehidupan ini terus berputar; jadi kita tidak mungkin terus tenggelam dalam kesulitannya dan kita juga tidak mungkin terus larut dalam kesenangannya.

Tuhan mengisi lembaran buku kehidupan kita dengan berbagai pasang surut sehingga kita menyadari bahwa kekuatan asli adalah milik Allah Yang Maha Kuasa. Dia ingin kita menjadi yang terbaik dalam penghambaan dan kehidupan. Tuhan berkata, "Wahai manusia, bergerak dan berusahalah, dan bertawakallah kepada-Ku, maka Aku akan menjadi penolongmu. Mintalah yang terbaik dan berusahalah untuk menjadi lebih baik, Aku juga akan memberikan yang terbaik untukmu."

Mempelajari keterampilan hidup yang lebih baik serta memperkuat spiritualitas dan moralitas akan membuka pintu cahaya Ilahi dan rahmat bagi manusia. Hidupnya akan memiliki nuansa dan aroma baru. Akhlak mulia merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu diperkuat pada diri manusia.

Akhlak mulia tidak hanya menarik kecintaan orang-orang, tetapi pemilik akhlak mulia juga memperoleh rahmat dan keridhaan Allah Swt. Akhlak mulia memiliki banyak bentuk dan salah satunya adalah toleran terhadap orang lain dan bersikap sabar dengan mereka. Imam Jakfar Shadiq as tentang toleransi mengatakan, "Barang siapa yang toleran dalam urusannya, ia akan memperoleh apa yang diharapkan dari orang lain."

Para pemuka agama percaya bahwa tanda dari penghambaan dan kecintaan kepada Tuhan adalah menunjukkan kecintaan kepada makhluk-Nya dan membantu mengatasi kesulitan mereka, sementara tanda dari kecintaan kepada manusia adalah bersikap toleran dengan sesama. Rasulullah Saw bersabda, "Allah memerintahkanku untuk toleran dengan

manusia sebagaimana Dia memerintahkanku untuk menunaikan kewajiban."

Pesan ini sangat penting sehingga Malaikat Jibril datang menemui Rasulullah seraya berkata, "Wahai Muhammad, Allah menyampaikan salam kepadamu dan berpesan kepadamu agar bersikap toleran dengan makhluk-Ku."

Toleransi berarti bersikap lembut dan tidak melakukan kekerasan terhadap orang lain. Manusia menyimpan sifat ini dalam fitrahnya dan bisa memperkuatnya sehingga ia tumbuh kuat dalam dirinya. Imam Muhammad al-Baqir as menganggap toleransi sebagai salah satu sifat agung Tuhan dan berkata, "Allah Yang Maha Kuasa adalah lembut dan mencintai kelembutan..." Imam Ali as memandang toleransi dengan orang lain sebagai bagian yang paling penting dari akal setelah iman dan ia lahir dari tafakkur.

Sifat terpuji ini memainkan peran yang sangat konstruktif dalam kehidupan sosial, terutama di tengah institusi keluarga. Manusia – dengan segala persamaan lahiriyah – memiliki karakteristik moral, intelektual, perilaku, dan pendidikan yang berbeda. Ada banyak perbedaan pendapat dalam interaksi sosial, atau ada perilaku yang mungkin tidak disukai orang lain.

Dalam situasi genting seperti itu, jika tidak ada toleransi, kesabaran, dan persahabatan, maka banyak konflik dan pertikaian akan muncul, dan keharmonisan perilaku dan pikiran di antara orang-orang tidak akan pernah tercipta. Jika seseorang tidak memiliki sikap toleran dan memperlakukan orang lain dengan keras, maka ia telah kehilangan moral dan merusak citra dan kepribadian sosialnya.

Tentu saja, toleransi berlebihan kadang mengubah seseorang menjadi pribadi yang lemah, penakut, dan tidak cekatan, sementara pihak lain menjadi lebih galak dan tidak sopan. Jadi, fleksibilitas dan sikap lunak yang berlebihan juga tidak disarankan.

Toleransi dan kelembutan menjadi lebih penting dan konstruktif dalam kehidupan rumah tangga. Keluarga adalah institusi sosial yang paling penting, dan jika sakinah dirampas dari keluarga, ini berarti kedamaian telah hilang di masyarakat.

Ada banyak kasus dalam kehidupan keluarga di mana perilaku dan ucapan pasangan atau anak-anak, tidak berkenan di pihak lain. Ada perbedaan pemikiran dan perilaku di antara pasangan dan anak-anak.

Apa yang bakal terjadi jika kehidupan rumah tangga tidak didasari pada keramahan dan toleransi, jika tidak ada kata maaf atas perilaku yang tidak berkenan khususnya antara suami dan istri? Sikap kasar, kekerasan, keresahan, dan emosi negatif akan memenuhi kehidupan. Padahal dengan kelembutan dan toleransi, sakinah dan kehangatan akan hadir di tengah keluarga.

Lebih jelasnya, toleransi dalam kehidupan rumah tangga berarti mengabaikan kelakuan buruk pasangan, saudara kandung, atau orang tua kita. Artinya, kita memilih melupakan dan memaafkan perilaku buruk mereka. Kita memilih sikap lembut dan bersabar dalam menghadapi kemarahan dan kebencian dari pihak lain.

Dengan kata lain, kita memikul beban yang ditimpakan pada kita dengan murkanya dan tidak membiarkan diri kita ikut murka. Kita memilih diam menghadapi kata kasarnya dan kadang hinaan sehingga dia bisa tenang atau memperlakukannya dengan lembut.

Dengan perilaku kita, kita mencoba menghadirkan keamanan dan kedamaian kepada orang lain, bahkan jika dia dikuasai oleh amarah dan kebencian serta ingin memancing emosi kita. Salah satu hal terpenting adalah menerima perbedaan satu sama lain dan berharap dari orang lain sesuai dengan karakteristiknya.

Sungguh sulit untuk bersikap toleran serta membutuhkan banyak latihan dan perbaikan diri. Para nabi dan Rasulullah Saw adalah contoh nyata dari toleransi terhadap masyarakat. Dengan sikap toleran ini, mereka mampu menarik banyak hati untuk menerima kebenaran dan menuntun masyarakat kepada makrifat Ilahi.

Para nabi mengetahui bahwa toleransi memiliki banyak berkah dan merupakan penawar untuk pembangkangan. Pembangkangan adalah sikap sombong dan arogan yang membuat seseorang merasa paling benar. Untuk memberikan hidayah kepada orang yang sombong dan congkak, maka toleransi dan kelapangan dada akan menjadi senjata ampuh untuk menghadapi mereka.

Sebuah ucapan yang lembut kadang mampu menghancurkan sifat arogan dan menarik orang yang sombong ke arah kebaikan. Para nabi dengan kelembutan telah menjinakkan hati orang yang sombong dan dengan pengaruh spiritualnya, mengajak mereka menerima hidayah.

Para sosiolog menilai sikap toleran tidak hanya sangat penting di tengah keluarga, tetapi juga untuk keamanan masyarakat. Sifat kasar dan kekerasan memiliki banyak mudharat seperti kedengkian yang membara, tapi toleransi seperti air yang menyirami api tersebut dan memadamkannya.

Toleransi menciptakan keakraban dan persahabatan di antara orang-orang serta membawa banyak berkah. Dikatakan dalam banyak riwayat bahwa toleransi bahkan akan membuat aib tetap tertutup rapat.

Ini berarti bahwa ketika seseorang tidak bertengkar dengan siapa pun, maka orang lain pun tidak akan mengungkap keburukannya sehingga aib-aibnya tetap tertutup rapat. Berbeda dengan seseorang yang memusuhi individu lain, maka individu tersebut akan mencari-carai kesalahannya dan memermalukannya.

Seorang perawi mengisahkan bahwa suatu hari Imam Musa al-Kazim as sedang memotong pelepah-pelepah kurma di kebunnya. Salah satu pembantunya mencuri satu tandan buah kurma dan menyembunyikannya di balik pagar kebun. Aku mendatangi pembantu itu dan membawanya ke hadapan Imam Kazim, dan aku ceritakan apa yang terjadi.

Imam Kazim memandang pembantunya sambil bertanya, "Apakah engkau lapar? Ia menjawab, "Tidak wahai tuanku!" Imam kembali berkata, "Apakah engkau tidak punya pakaian? Ia menjawab, "Tidak wahai tuanku!" Imam berkata, "Lalu mengapa engkau mengambil tandan kurma itu? Ia menjawab, "Hatiku menyuruh seperti itu." Imam kemudian berkata, "Kurma-kurma itu menjadi milikmu" dan melepaskan pembantu tersebut.

Bersahabat

Memiliki teman merupakan salah satu nikmat hidup yang berharga. Seorang teman adalah orang yang setia mendampingi, melengkapi, dan menjadi lawan bicara yang berada di dekat kita dalam suka dan duka.

Para ilmuwan percaya bahwa memiliki teman yang care dengan kita adalah sesuatu yang sangat penting. Teman semacam ini dapat menghadirkan kepada kita kesehatan mental, kesuksesan, kebahagiaan, dan momen-momen yang indah. Untuk kehidupan yang lebih baik, kita membutuhkan teman yang baik pula.

Imam Ali as berkata, “Orang yang paling lemah adalah mereka yang tidak mampu menggaet teman, dan orang yang lebih lemah dari dia adalah mereka yang kehilangan teman-temannya.”

Mencari teman adalah sebuah keahlian, dan salah satu kemampuan dari individu yang sehat (ruhani dan jasmani) adalah menemukan teman yang baik, ceria, dan jujur. Sebagian orang karena interaksi sosial yang sangat baik, memiliki kemampuan yang baik dalam mencari teman, tetapi introvert (tipe kepribadian yang lebih fokus pada perasaan internal di dalam dirinya sendiri) biasanya memiliki hubungan yang terbatas dan teman yang lebih sedikit. Tentu saja sekedar punya banyak teman bukan suatu kebaikan, tetapi memiliki teman yang baik, jujur, peduli, religius dan bijak itulah kebaikan.

Teman adalah seseorang yang menemani manusia, pemikiran, gaya, ide-ide, dan minatnya sangat berpengaruh pada individu lain. Manusia biasanya meniru temannya dari segi moral, perilaku, dan bahkan dalam memilih agamanya. Jadi, seorang teman punya pengaruh besar pada orang lain. Rasulullah Saw bersabda, “Agama seseorang sesuai dengan agama teman dekatnya. Hendaklah kalian melihat siapakah yang menjadi teman dekatnya.”

Al-Quraan membahas masalah penting ini pada ayat 28 dan 29 surat al-Furqan dan menyinggung dialog di antara para penghuni neraka. Allah Swt berfirman, “Kecelakaan besarlah bagiku; kiranya aku (dulu) tidak menjadikan si fulan itu teman akrab(ku). Sesungguhnya dia telah menyesatkan aku dari al-Quran ketika al-Quran itu telah datang kepadaku. Dan adalah syaitan itu tidak mau menolong manusia.”

Benar, peristiwa-peristiwa aneh akan terjadi pada hari kiamat seperti rasa penyesalan sia-sia yang disampaikan oleh orang zalim atas kesalahan dan dosanya di masa lalu. Penyesalan ini tidak lagi memberikan keuntungan apapun kepada mereka. Salah satu penyesalan mereka adalah berteman dengan orang jahat dan sesat di dunia.

Mereka adalah orang-orang yang menyesatkan manusia dan menarik orang lain dari jalan lurus kepada kesesatan. Mereka seperti sahabat secara lahiriyah, tetapi sebenarnya mereka musuh berbahaya yang menyesatkan dan menyengsarakan manusia. Mereka menjerumus manusia dalam dosa dan kelalaian, dan akhirnya menjadikan orang lain sebagai ahli neraka.

Berbeda dengan teman buruk, teman yang baik akan menghadirkan suasana positif dalam kehidupan seseorang. Ia mampu mengurangi rasa sepi orang lain serta menularkan semangat dan energi positif. Teman yang baik mengurangi stres dan meningkatkan semangat kita.

Mereka membawa nuansa ceria dan keakraban serta menghadirkan momen-momen bahagia. Teman yang baik membuat hidup lebih mudah bagi seseorang dan menjadikan masalah terlihat kecil. Mereka menjadi tumpuan orang lain di tengah kesulitannya dan meringankan kesedihannya dengan sikap empati dan simpati.

Teman yang baik dan tulus akan membantu di saat bahaya serta saat kesulitan materi, masalah pekerjaan, dan keluarga. Mereka menghadirkan ketenangan saat-saat sulit. Teman yang baik berkontribusi pada

kesuksesan seseorang dengan meningkatkan motivasinya serta mendorong kemajuan dan kesuksesannya.

Memiliki teman dan menjalin hubungan emosional yang bersahabat merupakan sebuah kebutuhan manusia. Bahkan jika kita tidak menerima manusia sebagai makhluk sosial, memiliki teman adalah sebuah kebutuhan fitrah dan naluriah serta sebuah fakta yang tidak dapat disangkal.

Islam memiliki saran-saran praktis dalam persahabatan dan memilih teman. Agama ini mendorong persahabatan dengan orang lain dan juga melarang pertemanan dengan kelompok lain. Para sahabat bertanya kepada Rasulullah Saw, “Siapakah teman terbaik?” Beliau bersabda, “Orang yang bertemunya akan mengingatkanmu kepada Tuhan, ucapannya menambah pengetahuanmu, dan perbuatannya menghidupkan kembali ingatan akan hari kiamat dalam wujudmu.”

Cara untuk mengenal sahabat sejati sudah dijelaskan oleh Rasulullah Saw dan para imam maksum, mereka juga memperjelas batas-batas persahabatan. Teman yang baik adalah orang yang mengingat Tuhan dan tujuannya tidak lain kecuali sampai kepada-Nya. Dia rasional, bijaksana, dan memiliki makrifat. Dia bukan pengkhianat, bukan penindas, atau penyebar gosip, tetapi ia individu yang bisa menjaga rahasia dan punya harga diri.

Imam Jakfar Shadiq as berkata, “Waspadalah terhadap tiga kelompok! Pengkhianat, penindas, dan penyebar gosip, karena individu yang mengkhianati orang lain demi menguntungkan kamu, suatu hari nanti ia akan berkhianat kepadamu juga! Orang yang membelamu dengan merampas hak-hak orang lain dan terbiasa berbuat lalim, suatu hari nanti dia akan menindasmu juga! Manusia penyebar gosip akan menyebarkan ucapanmu kepada orang lain, sama seperti dia membawa kata-kata orang lain kepadamu.”

Di antara karakteristik teman yang baik adalah menjunjung tinggi akhlak, ikut bahagia dan senang atas kesuksesan temannya. Dengan kata lain, apa yang dia sukai untuk dirinya, dia juga menginginkan itu untuk Anda, dan apa yang tidak disenangi oleh dirinya, dia juga tidak menginginkan itu untuk Anda.

Ciri lain teman yang baik adalah bahwa ia memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya dan tidak memutuskan tali silaturahmi. Menjauhi pertemanan dengan orang yang mencari-cari keburukan orang lain, manusia seperti ini hanya mencari kekurangan orang lain. Mereka mengurangi rasa percaya diri dan menciptakan frustrasi dengan terus-menerus mengkritik atau mencari kekurangan temannya.

Pertemanan dengan orang fasik juga dilarang. Imam Ali as berkata, “Tali persahabatan dengan orang fasik akan lebih cepat terputus daripada persahabatan dengan orang lain.”

Ciri lain teman yang baik adalah bahwa ia bukan penyembah syaitan dan musuh Allah Swt. Orang-orang seperti ini dimurkai oleh Allah, mereka menghancurkan orang lain, dan menjauhkannya dari kebahagiaan duniawi dan ukhrawi.

Disebutkan dalam riwayat, teman yang baik adalah keluarga terbaik. Jika kita ingin mengetahui apakah ia teman sejati atau bukan, kita perlu mengujinya dengan beberapa hal. Pertama, lihatlah apakah persahabatannya berubah ketika kita jatuh miskin atau tidak. Kedua, ketika marah, apakah dia akan mengupat dan mengeluarkan kata-kata kotor atau menahan diri. Ketiga, apakah ia membantu di saat-saat sulit atau meninggalkan kita sendirian. Imam Ali as berkata, “Teman akan diuji dalam kesulitan.”

Kegiatan travel juga akan memperlihatkan karakter asli seorang teman. Traveling memiliki suka dan duka dan di sini akan terlihat sikap mengalah atau sikap egois. Teman yang baik adalah orang yang selalu jujur dengan

temannya dan tidak menipu dia. Sikap licik dan berbohong akan memutuskan jalinan persahabatan.

Manusia harus berusaha menjadi sahabat sejati bagi teman-temannya. Jika punya seorang teman yang tidak menyandang sifat-sifat baik, berusahalah untuk jujur padanya seperti cermin. Dengan sikap baik dan tutur kata yang lembut, sampaikan keburukan temanmu kepadanya dan membantu dia untuk perkembangan dan kesuksesannya.

Dapat dikatakan bahwa pertemanan dengan orang-orang baik akan membawa perkembangan, kesuksesan, dan kesempurnaan bagi kita.

Membantu Orang Lain

Kegiatan membantu orang lain memiliki aspek yang sangat luas dan mencakup semua urusan sosial, ekonomi, politik, dan budaya. Menyelamatkan seseorang dari jurang narkoba, membantu pendidikan anak-anak dan remaja, menolong keluarga miskin, mendonor organ, dan mendengarkan keluh-kesah orang lain adalah contoh dari kegiatan membantu orang lain.

Membantu orang lain merupakan salah satu kegiatan ibadah terbaik dalam ajaran Islam. Dari perspektif wahyu dan hadis Nabi Saw, ada hubungan erat antara membantu orang lain dan memperoleh kecintaan dari Allah Swt.

Al-Quran menaruh perhatian besar pada kegiatan membantu orang lain dan jika seseorang ingin memperoleh bimbingan dari al-Quran, maka ia harus melakukan infak dan membantu mengatasi kesulitan orang lain.

"Kitab (al-Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa, (yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebahagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka." (QS. Al-Baqarah, ayat 2 dan 3)

Berdasarkan ayat ini, Allah Swt akan memberikan hidayah kepada orang yang bertakwa, yaitu di samping mengimani yang ghaib dan mendirikan shalat, juga membantu orang lain dan mengabdikan kepada sesama. Rasulullah Saw bersabda, "Semua makhluk adalah keluarga Allah. Jadi makhluk Allah yang paling disayangi Allah adalah yang berbuat baik kepada keluarga-Nya."

Setiap individu dapat membantu orang lain sesuai dengan kemampuan mereka. Pelayanan adalah setiap perbuatan baik termasuk memberikan manfaat serta mendukung orang lain secara finansial, moral, dan budaya. Kita harus berlomba-lomba melakukan perbuatan baik dan membantu orang lain sehingga tidak kehilangan kesempatan berbuat baik.

Rasulullah Saw bersabda, "Barang siapa yang dibukakan pintu kebaikan baginya, maka pergunakan kesempatan itu dengan segera, karena sesungguhnya dia tidak tahu kapan pintu kebaikan itu ditutup baginya."

Membantu dan melayani orang lain membawa dampak baik pada individu. Di antara efek baik ini adalah menumbuhkan dan memperkuat spirit pengorbanan dalam diri seseorang. Perbuatan baik ini juga menciptakan iklim kerja sama dan gotong royong di tengah masyarakat yang tentu sangat bermanfaat.

Menurut ajaran al-Quran, berbuat baik tidak hanya terbatas pada suku, kelompok, dan ras tertentu, tetapi dapat dilakukan dalam kondisi keuangan bagaimana pun dan waktu kapan pun.

"(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan." (QS. Ali Imran, ayat 134)

Orang-orang yang berbuat baik dalam situasi apapun, sejatinya ruh menolong orang lain telah tertanam kuat dalam jiwa mereka. Mengenai pentingnya menolong orang lain, Imam Muhammad al-Baqir as berkata, "Ada tiga perbuatan yang paling dicintai oleh Allah yaitu seorang Muslim memberikan makanan kepada Muslim yang lain, mengatasi kesulitannya, dan melunasi utangnya."

Oleh karena itu, seorang Muslim bukan hanya tidak boleh merasa lelah atas kesulitan yang dihadapi orang lain, tetapi karena itu adalah nikmat dari Allah (diberikan kesempatan untuk berbuat baik), maka ia harus bergegas sehingga dengan mengatasi setiap kesulitan, ia akan memperoleh nikmat baru dari-Nya.

Jika seseorang menjadi rujukan masyarakat untuk mengatasi kesulitannya, ia harus berbahagia karena Allah Swt menyayanginya. Jika pintu rumah atau kantornya tertutup untuk masyarakat dan mereka tidak bisa menemuinya, ia perlu tahu bahwa ia telah kehilangan rahmat Tuhan dan ia harus bersedih atas kondisi ini bukannya bahagia.

Lalu, jika ia sendiri adalah orang yang tidak mampu, bagaimana ia dapat membantu orang lain? Jawabannya adalah, orang-orang yang tidak mampu dapat berbuat baik kepada orang lain sebatas kemampuannya. Perlu dicatat bahwa kebaikan dan infak tidak terbatas pada harta, tetapi mencakup setiap anugerah yang diberikan Tuhan, apakah itu harta atau ilmu pengetahuan dan atau pemberian lainnya.

Pada dasarnya, Tuhan ingin menumbuhkan dan memperkuat spirit pengorbanan dan kedermawanan, bahkan di tengah orang-orang yang lemah dan membutuhkan. Bagaimana pun, membantu orang lain berarti seseorang punya rasa peduli terhadap kesulitan kehidupan anggota keluarga, tetangga, kolega, dan bawahannya, dan bergegas untuk menyelesaikannya.

Spirit seperti ini sangat penting sehingga Rasulullah Saw bersabda, "Barang siapa yang mendengar permintaan pertolongan dari seorang Muslim, tetapi tidak menolongnya, maka ia bukanlah seorang Muslim."

Dalam pandangan Islam, melayani orang lain merupakan sebuah perbuatan terpuji dan misi para auliya Allah dalam menolong masyarakat tidak terbatas pada orang-orang Muslim, tetapi seluruh umat manusia. Rasulullah bersabda, "Pangkal akal setelah beriman kepada Allah adalah berbuat sesuatu yang dapat mendatangkan kecintaan manusia kepadanya, berbuat kebaikan kepada orang lain baik ia orang baik maupun orang jelek, fajir."

Jadi, beriman merupakan salah satu pangkal akal, tetapi untuk menyempurnakannya, ia harus berbuat baik kepada orang lain dan berusaha menyelesaikan kesulitan mereka.

Budaya membantu orang lain merupakan salah satu aturan sosial Islam, dan bentuk terbaiknya adalah tidak mengharapkan pamrih dan sebisa mungkin harus menyembunyikannya (tidak riya'). Al-Quran pada ayat 264 surat al-Baqarah berbicara tentang bantuan tanpa pamrih kepada orang lain. "Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu menghilangkan (pahala) sedekahmu dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti (perasaan si penerima)..."

Para nabi dan imam maksum menyembunyikan kebaikan yang dilakukan kepada orang lain. Mereka akan menceritakan kepada orang lain jika itu dapat memotivasi masyarakat untuk berbuat kebaikan juga.

Dikisahkan bahwa sebuah kafilah Muslim yang ingin menunaikan ibadah haji tiba di kota Madinah. Mereka menetap selama beberapa hari di Madinah untuk menghilangkan rasa lelah. Kafilah ini kemudian mempersiapkan tunggangannya dan bergerak ke arah Mekkah. Mereka didatangi oleh seorang laki-laki di tengah jalan antara Madinah dan Mekkah. Para anggota kafilah mengenal lelaki tersebut.

Laki-laki itu kemudian bercerita panjang lebar dengan anggota kafilah. Di tengah pembicaraan, dia melihat seseorang di tengah kafilah yang melayani orang lain dengan penuh semangat dan antusias. Lelaki itu menatap wajah pria tersebut dengan seksama. Wajahnya memancarkan cahaya dan dari raut mukanya, bisa ditebak bahwa ia orang yang saleh dan bertakwa. Lelaki ini mengenal pria tersebut dan berkata dalam hatinya, "Ya Tuhan, apa yang telah dilakukan oleh kafilah ini."

Lelaki tersebut berbalik ke arah kafilah dan berkata, "Apakah kalian mengenal siapa pria yang sedang melayani dan melakukan pekerjaan untuk kalian?" Mereka menjawab, "Tidak, kami tidak mengenalnya. Pria itu bergabung dengan rombongan kami di Madinah. Dia orang yang saleh dan bertakwa. Kami tidak meminta dia untuk melakukan apapun buat kami, tetapi dia sendiri ingin membantu orang lain dan meringankan pekerjaan mereka."

"Jelas kalian tidak mengenalnya, jika kalian tahu, kalian pasti tidak akan bersikap tidak sopan kepadanya dan membiarkan dia melayani kalian," ujar lelaki itu. Kafilah kemudian bertanya, "Siapa gerakan pria tersebut?" "Dia adalah putra Husein bin Ali as, cucu baginda Rasulullah Saw. Dia adalah Ali Zainal Abidin bin Husein as," jawabnya.

Para anggota kafilah bergegas bangkit dari tempatnya. Dengan terburu-buru dan rasa malu, mereka mendatangi Imam Ali Zainal Abidin as. Mereka berkata, "Kami benar-benar merasa malu, mengapa engkau tidak memperkenalkan dirimu kepada kami? Mungkin saja kami telah merendahkan kamu karena ketidaktahuan kami dan kami akan menanggung dosa besar di sisi Allah."

Imam Ali Zainal Abidin as berkata, "Aku sengaja memilih kafilah kalian dan melakukan perjalanan bersama kalian. Ketika aku memilih kafilah yang mengenaliku, mereka akan mencurahkan kebaikan dan kasih sayang untukku karena rasa hormatnya kepada Rasulullah Saw, dan mereka tidak akan membiarkanku melakukan pekerjaan apapun. Oleh karena itu, aku ingin memilih kafilah yang tidak mengenaliku dan aku juga tidak memperkenalkan diri kepada mereka sehingga aku bisa dengan senang hati melayani teman-teman seperjalanan."

Tepat Janji

Menepati janji merupakan sebuah prinsip universal, dan termasuk di antara keutamaan akhlak terbaik yang diakui seluruh masyarakat dunia. Sebaliknya tidak menepati janji, atau melanggar janji merupakan keburukan akhlak dan termasuk pengkhianatan.

Untuk memiliki sebuah kehidupan yang baik dan sehat, kita membutuhkan hubungan sosial yang positif yaitu ketika orang-orang yang ada dalam kehidupan kita begitu berharga, layak dihormati dan penting. Kita memiliki sahabat-sahabat yang menolong kita di saat kita kesulitan. Orang-orang yang saat berada di samping mereka, kita merasa tenang dan membuat hidup kita nyaman.

Orang-orang yang ikhlas dan mengubah kesedihan kita menjadi kebahagiaan, adalah nikmat yang besar. Mereka bisa jadi salah satu anggota keluarga kita atau mungkin sahabat kita. Orang-orang yang keberadaannya harus kita hargai, dan berusaha kita jaga. Menjaga persahabatan, dan hubungan sosial yang baik membutuhkan kerja keras serta komitmen.

Dengan menjauhkan diri dari sikap sombong, takabur, harapan tinggi, dan memupuk sikap tepat janji, dan berbuat baik, kita bisa memperkuat persahabatan. Salah satu sikap sosial penting yang memainkan peran signifikan dalam mengokohkan hubungan sesama manusia adalah tepat janji. Banyak pertemanan dan persahabatan yang hancur gara-gara satu ingkar janji.

Kata janji atau ahd dalam bahasa Arab pada kenyataannya adalah sejenis kontrak moral, sosial dan duniawi yang diikat oleh dua orang, dua kelompok, beberapa orang, beberapa kelompok atau di antara banyak orang dari sebuah bangsa dengan pemimpin. Agama Islam sangat menekankan sikap tepat janji, dan menganggapnya sangat bernilai, sehingga dicatat dalam banyak ayat Al Quran. Salah satunya dalam Surat Al Isra ayat 34,

وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا

“..... dan penuhilah janji; sesungguhnya janji itu pasti diminta pertanggungan jawabnya.”

Menurut pendapat Allamah Tabatabaei, ayat suci ini seperti ayat-ayat Al Quran lainnya memuji sikap tepat janji, dan mengutuk sikap melanggar janji, ini mencakup janji seorang atau dua orang, juga mencakup janji sosial dan antar kaum, etnis, umat dan masyarakat dunia. Dalam pandangan Islam, menepati janji sosial dan internasional lebih penting ketimbang janji individu, karena keadilan sosial lebih penting, dan pelanggaran lebih berat.

Al Quran dalam banyak ayatnya sangat menekankan sikap menepati janji, dan menganggap sikap mulia ini sebagai fitrah karena sudah dibawa manusia sejak dilahirkan. Artinya sejak kanak-kanak, orang sudah bisa memahami sikap melanggar janji, dan menganggap tepat janji sebagai sikap yang penting. Seorang anak akan langsung bersedih dan marah saat kedua orangtuanya melanggar janji, ia akan menganggap perilaku itu sebagai kebohongan, dan mencelanya.

Setiap manusia tumbuh bersama sikap ini, dan dalam setiap fase kehidupannya menganggap tepat janji sebagai sikap yang penting. Untuk menjalani hidup yang lebih baik, maka kita harus menjaga diri agar selalu menepati janji dalam kehidupan sosial kita. Al Quran dalam surat Maryam ayat 54, menyebut sikap tepat janji sebagai salah satu sifat menonjol Ismail, putra Nabi Ibrahim as.

وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ ۖ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَّبِيًّا

“Dan ceritakanlah (hai Muhammad kepada mereka) kisah Ismail (yang tersebut) di dalam Al Quran. Sesungguhnya ia adalah seorang yang benar janjinya, dan dia adalah seorang rasul dan nabi.”

Pada tafsir ayat ini yang dikutip dari Imam Jafar Shadiq as disebutkan, Nabi Ismail mengikat janji dengan seseorang namun orang itu tidak datang di tempat yang sudah dijanjikan. Nabi Ismail menunggu lama di tempat itu sampai para pengikut beliau khawatir. Akhirnya seseorang yang kebetulan melewati tempat tersebut melihat Nabi Ismail dan berkata, Wahai Nabi Tuhan, kami khawatir karena Engkau tak kunjung datang. Nabi Ismail menjawab, saya berjanji untuk bertemu seseorang di tempat ini, tapi dia tidak datang, dan selama ia tidak datang saya akan tetap menunggunya di sini. Kemudian orang itu menyampaikan keterangan Nabi Ismail kepada masyarakat, dan mereka mendatangi orang yang berjanji bertemu Nabi Ismail, dan membawanya. Orang tersebut dalam keadaan malu berkata, Wahai Nabi Tuhan saya lupa telah berjanji untuk bertemu dengan Anda. Lalu Nabi Ismail menjawab, jika kamu tidak datang, aku akan terus berada di sini.

Menepati janji merupakan salah satu sifat Tuhan, dan teladan orang-orang berakal, sementara melanggar janji akan melahirkan kefasikan dan kerugian serta menyebabkan laknat Tuhan.

Para penyampai wahyu Tuhan yang mengajak umat manusia untuk menyembah Allah Swt, dan mengutamakan akhlak mulia dalam kehidupan, memberikan perhatian khusus pada janji. Mereka meminta umatnya untuk menepati janji yang benar dan sehat, dan yang lebih penting dari itu mengikat janji penghambaan dengan Tuhan. Saat seorang manusia menganggap dirinya sebagai hamba Tuhan, maka perilakunya akan indah.

Saat Allah Swt dijadikan sebagai inti penciptaan, kekuatan serta kecintaan mutlak, dan tetap di jalan penyembahan-Nya, maka kita telah tepat janji. Tidak lalai mengingat Tuhan, dan karena-Nya kita berbuat baik kepada sesama maka kita perlahan-lahan akan merasakan diri kita menjadi baik dan jernih. Maka dari itu tepat janji yang paling penting adalah tepat janji manusia kepada Tuhannya.

Menepati janji dalam kehidupan sosial, memainkan peran signifikan, dan merupakan salah satu hal yang sangat jelas. Manusia adalah makhluk sosial, dan kehidupan sosialnya menuntut dia untuk berinteraksi dengan sesama, di satu sisi interaksi seseorang dengan yang lain harus dilakukan berdasarkan komitmen dan kepercayaan sehingga urusan pribadi dan sosial bisa dilakukan dengan kepercayaan penuh.

Jika kita perhatikan secara seksama kehidupan sosial, kita akan menyaksikan seluruh aturan hidup bermasyarakat yang dengannya kita hidup lebih tenteram, berdiri di atas pondasi komitmen sosial. Islam untuk menjaga komitmen dan kepercayaan ini memerintahkan umat manusia untuk menepati janji. Keutamaan akhlak ini dan penekanan atasnya oleh Islam merupakan bentuk penghormatan atas hak seseorang, dan komitmen internasional Islam yang menyebabkan penguatan hubungan individu, sosial, politik, dan ekonomi.

Jika kita mendambakan sebuah masyarakat yang sehat, maka kita harus berubah menjadi masyarakat yang ideal, dan berperilaku dalam kerangka keutamaan akhlak terutama menjadi orang yang tepat janji. Untuk mewujudkan sebuah masyarakat yang sehat, sikap menepati janji adalah salah satu prasyaratnya. Sebaliknya, sikap melanggar janji akan mengikis akar kepercayaan, dan melemahkan pondasi hubungan sosial.

Imam Ali bin Abi Thalib as berkata, jangan mempercayai orang yang tidak menepati janji.

Masalah seputar janji dan komitmen akan selalu ada dalam setiap tahapan kehidupan manusia. Mulai dari rumah yang merupakan inti sosial terkecil, hingga ke masyarakat. Dalam setiap hubungan sosial sebagian janji dan komitmen itu dicatat, dan sebagian lain tidak dicatat, semuanya dimaksudkan untuk membuat hidup kita lebih baik. Sikap tidak menepati janji akan menurunkan kredibilitas seseorang, dan nilainya di mata orang lain akan jatuh.

Jika orang yang tidak menepati janji menduduki jabatan tertentu dan merupakan orang berpengaruh di masyarakat, maka pelanggaran janjinya akan lebih merusak, dan menyebabkan kepercayaan publik hilang, menimbulkan penindasan dan memecah belah masyarakat. Menepati janji bagi para politisi terhadap konstituennya sedemikian penting sampai Imam Ali as dalam suratnya kepada Malik Ashtar menyebut tepat janji sebagai sebuah urusan publik dan kemanusiaan. Imam Ali berkata, jangan sampai engkau mengikat janji dengan sebuah masyarakat lalu melanggarnya karena menganggap lebih bermanfaat.

Seorang raja pada suatu malam di musim dingin keluar dari istananya. Saat kembali ke istana, ia melihat seorang penjaga tua dengan pakaian tipis tengah berjaga di tengah dinginnya malam. Kemudian raja bertanya kepadanya, apakah kamu tidak kedinginan ? penjaga tua menjawab, saya kedinginan wahai raja, tapi saya tidak punya baju hangat, dan terpaksa harus menahan dingin ini. Raja berkata, sekarang saya akan pergi ke istana, dan memerintahkan pengawal untuk membawakan salah satu baju hangat saya untukmu.

Penjaga tua terkejut, dan berterimakasih kepada sang raja. Akan tetapi seketika masuk ke istana raja lupa dengan janjinya. Pagi hari kemudian ditemukan jasad penjaga tua yang sudah membeku di sekitar istana. Di sisi jasad tampak sebuah tulisan yang hampir tak terbaca, tulisan itu berbunyi, wahai raja saya setiap malam menahan dingin dengan baju tipis ini, tapi janji Anda untuk memberikan baju hangat, telah membunuh saya.

Rekreasi & Liburan

Untuk menciptakan perubahan dalam hidup, dan menuju hidup lebih baik, kita memerlukan inspirasi baru, dan rekreasi yang sehat.

Manusia adalah makhluk bumi sekaligus langit, dan jiwanya sebagaimana fisiknya akan lelah dengan aktivitas berulang dan monoton. Berdasarkan fitrahnya, manusia membutuhkan keragaman dan perubahan, jika irama hidupnya monoton, ia bisa mengalami depresi dan putus asa. Pada hakikatnya, keinginan untuk bepergian, rekreasi dan menghibur diri adalah sifat alamiah yang ada dalam diri manusia, dan selalu ada bersamanya sejak lahir hingga akhir usianya.

Pengalaman membuktikan, menjalankan kegiatan rutin dan monoton, seiring berjalannya waktu akan menurunkan efisiensi kerja seseorang, tapi jika pekerjaannya dibarengi dengan rekreasi, dan hiburan yang sehat, kuantitas dan kualitas kerjanya akan meningkat. Oleh karena itu, mulailah bergerak dan bekerjalah untuk perubahan yang positif. Dapat dipastikan dalam kondisi saat ini kita harus menciptakan perubahan, dan menyelamatkan hidup kita dari rasa bosan, dan rutinitas keseharian. Sebagai langkah awal, kita membutuhkan ide-ide baru.

Rekreasi, hiburan dan menciptakan perubahan positif dalam hidup juga dijelaskan dalam beberapa hadis Islam dengan cara menarik. Salah satu contohnya, Imam Ali as berkata, waktu hidup seorang mukmin di bagi menjadi tiga bagian, bagian pertama untuk munajat kepada Allah Swt, dan untuk melaksanakan berbagai urusan spiritual, bagian kedua untuk memikirkan kehidupan keseharian, dan bagian ketiga untuk memanfaatkan kenikmatan dunia yang halal, dan sesuai syariat agama. Hal yang menarik adalah dalam hadis itu ditambahkan kalimat “memanfaatkan kenikmatan dunia yang halal” tersebut dapat membantu bagian yang lainnya.

Artinya bahwa rekreasi dan hiburan dalam hidup sedemikian pentingnya sampai dalam beberapa hadis "memanfaatkan kenikmatan

hidup yang halal" ditempatkan pada posisi yang sejajar dengan urusan kehidupan dan hari akhir. Dalam hadis-hadis itu disebutkan, seorang Muslim hakiki mengkhususkan sebagian waktunya untuk menikmati kenikmatan hidup yang halal, sehingga menciptakan kebahagiaan, dan akhirnya memberi kesempatan bagi dirinya untuk lebih mudah melaksanakan kewajiban agama dan dunia.

Untuk menciptakan perubahan hidup, dan beranjak ke arah yang lebih baik, dibutuhkan ide-ide baru, dan rekreasi yang sehat. Mungkin di masa kecil kita biasa disibukkan dengan sebuah bola kecil, dan terkadang hanya dengan beberapa boneka buatan tangan, setengah hari kita habiskan dengan penuh suka cita. Di dalam khayalan, kita seolah menjadi ibu dari boneka itu, kita menidurkan dan membangunkannya, memberinya makan dan merapikan rambutnya, atau sembari membayangkan pemain sepakbola idola kita, kita menendang bola ke udara, dan merasa sangat hebat.

Tapi ketika beranjak dewasa, manusia membutuhkan hiburan dan rekreasi yang lebih menantang, dan permainan-permainan atau petualangan yang lebih berbahaya, baginya menjadi lebih menarik.

Kehidupan akan lebih menarik dengan hiburan baru yang mencakup ragam dan jenis lebih luas yang sebagian bisa diperoleh secara gratis dan banyak yang berbayar namun sangat terjangkau. Sebagai contoh jogging yang dilakukan sendirian setiap hari atau bersama anggota keluarga lain, ikut kelas olahraga, bertamasya ke alam bebas, bermain dengan anak di alam, melakukan aktivitas berkelompok seperti mendaki gunung atau panjat tebing, bepergian ke tempat-tempat baru seperti gua yang menghadirkan nuansa petualangan, menonton pertunjukan teater atau film di bioskop, dan masih banyak jenis rekreasi sehat lainnya.

Mengubah rutinitas hidup sekalipun dengan hal-hal kecil dan tidak terlalu penting sangat bisa dilakukan, dan tidak perlu merusak fondasi asli hidup. Terkadang dengan perubahan kecil dalam rutinitas hidup, kita bisa membuat waktu yang kita lewati semakin indah. Misalnya daripada

melakukan sarapan pagi seperti biasa di rumah, kita pergi ke alam, dan menikmati udara segar lalu menyantap makan pagi.

Perubahan-perubahan positif, sedikit membutuhkan kreativitas dan semangat tinggi yang dapat membuat hidup lebih menarik, dengan keputusan-keputusan kita. Kepercayaan manusia dalam hal ini memainkan peran penting. Menurut sebagian pembesar kita, manusia membangun hidup atas kepercayaannya. Orang-orang yang percaya diri, dan berpikiran positif akan memilih pilihan-pilihan terbaik meski dalam kondisi paling sulit sekalipun, dan orang-orang yang berpikiran negatif terus menambah kesulitan dalam hidupnya.

Sangat penting bagi manusia untuk percaya kepada diri dan Tuhannya, dan tahu bahwa Tuhan menginginkan semua yang terbaik baginya. Iman kepada Tuhan, ridha dan bersyukur, mencintai diri dan sesama, dan berpikiran positif akan membuat seseorang mampu mengubah hidup dan irama kehidupannya menjadi lebih indah dengan kreativitas kecil.

Perubahan positif lain yang bisa membuat hidup lebih bergairah adalah rumah yang nyaman dan tenang. Rumah yang bersih memberikan pengaruh positif pada penghuninya. Untuk membuat hidup lebih menarik, pertama kita dapat melakukan perubahan kecil pada tata ruang rumah sehingga menambah kenyamanan.

Kebersihan tempat tinggal kita menyebabkan rumah tampak lebih luas, lebih terang dan menambah energi positif, dan ini diperlukan untuk membuat hidup lebih bergairah. Rumah yang berantakan dapat menambah kelelahan pada pikiran, dan jiwa seseorang, dan menghilangkan ketenangan. Terkadang perubahan dekorasi rumah menyebabkan perubahan kondisi psikologis penghuninya, dan ia merasa lebih nyaman tinggal di rumah.

Kita bisa membuat rumah kita lebih indah dengan mengeluarkan barang-barang yang tidak terpakai dan rusak, mengubah dekorasi, dan meletakkan barang-barang pada tempat yang tepat. Menambahkan pot

bunga alami, dan bunga berwarna warni di ruangan rumah, selain membersihkan udara ruangan, juga membuat pemandangan indah untuk mata kita.

Selain lingkungan di dalam rumah, kita juga harus memperhatikan lingkungan luar rumah sebagai tempat rekreasi sehat. Dalam pandangan Islam, rekreasi dan hiburan yang tidak sehat justru membuat jiwa seseorang semakin lelah dan menjadikan tubuhnya semakin lemah. Rekreasi dan hiburan yang sehat dilakukan dengan menikmati kenikmatan hidup secara alami, tapi hiburan yang tidak sehat, menikmati kelezatan hidup yang tidak sehat, tidak alami dan menyimpang, bukan saja tidak membawa ketenangan hakiki bagi manusia, bahkan membawa kerusakan baginya.

Oleh karena itu Imam Ridha as berkata, jadikanlah kenikmatan dunia untuk keberhasilan kalian, dan penuhilah dorongan naluri duniawimu dengan cara yang dibenarkan oleh syariat agama. Berhati-hatilah dalam hal ini jangan sampai sifat ksatria dan kemuliaanmu rusak, dan terjebak dalam sikap ekstrem dan berfoya-foya, gunakannlah semua kenikmatan dunia dan hiburan ini untuk membuat urusan duniawimu lebih baik.

Beberapa rekreasi dan hiburan tidak sehat yang juga membahayakan fisik manusia di antaranya adalah merokok, mengkonsumsi narkoba, dan obat penenang. Menikmati kelezatan, ikut-ikutan dan ingin menunjukkan diri, merupakan sebagian faktor yang mendorong seseorang merokok dan mengkonsumsi narkoba. Masalah ini banyak menghinggapi kaum muda dan remaja. Mengkonsumsi narkoba dan obat penenang dapat menciptakan pertemanan dengan orang-orang yang tidak baik, dan menghasilkan kesenangan semu yang sementara, namun ia lalai bahwa semua ini hanya kenikmatan palsu, dan membawa dampak negatif yang besar terhadap tubuh terutama otak manusia.

Bentuk rekreasi dan hiburan tidak sehat lainnya adalah menghadiri pertemuan, pesta dan acara hura-hura yang dipenuhi kerusakan moral. Menjalinkan hubungan tidak sehat dengan lawan jenis mungkin saja menjadi

hiburan sesaat bagi seseorang, namun dokter mengatakan ia membawa dampak buruk seperti penyakit Aids, dan depresi akut. Menarik untuk diketahui banyak artis film porno mengalami depresi akut, dan akhirnya bunuh diri, atau meninggal setelah menderita penyakit Aids.

Menonton film kekerasan, dan porno melalui video, siaran parabola dan televisi juga sama merusaknya, karena mengganggu pikiran manusia, membuatnya menjadi pemarah dan agresif. Kegiatan-kegiatan tersebut menjauhkan manusia dari urusan-urusan penting hidup, dan membuatnya kecanduan. Lebih penting dari itu, menonton film-film tidak sehat semacam ini bisa mempengaruhi kehidupan keluarga. Para psikolog meyakini menonton film-film porno merusak fondasi keluarga.

Pada akhirnya harus kita katakan mengenal jenis rekreasi dan hiburan yang sehat, dan perencanaan untuk melakukannya merupakan perubahan positif terbaik yang bisa meningkatkan kualitas hidup, dan membuat hidup lebih ideal.

Keterampilan

Kita membutuhkan berbagai keterampilan untuk membangun kehidupan yang sehat dan bahagia serta membuat momen-momen yang indah. Keterampilan hidup seperti alat bantu yang bisa dipakai untuk membuat kemajuan yang signifikan.

Keterampilan seperti manajemen waktu, manajemen perilaku, perbaikan diri, pengembangan jiwa, memperbanyak kebajikan, metode berinteraksi dengan pasangan dan anak-anak serta banyak keterampilan lain yang bisa meningkatkan kualitas hidup.

Oleh karena itu, kita perlu meningkatkan skil dan kompetensi serta memulai sebuah gerakan maju, karena tanpa gerakan kita akan tenggelam dalam sebuah rawa. Pertama-tama kita harus mengenali kekuatan dan kelemahan kita, jangan takut pada kelemahan, tetapi atasi kelemahan dan ketakutan dengan belajar terus-menerus.

Jangan biarkan kekurangan kita seperti vas bunga yang kosong, tetapi dengan menanam bunga-bunga yang indah di dalam diri kita dan merawatnya, kita akan merasakan perkembangannya. Matahari terbit dengan indah setiap hari, jadilah seperti matahari dan marilah merasakan kelahiran kembali dan bersinar. Kita tidak akan tenggelam dalam kehidupan ini selama kita terus bergerak dan mencari.

Salah satu keterampilan penting untuk dipelajari di masa sekarang adalah keterampilan manajemen dunia maya. Ratusan juta orang di seluruh dunia menggunakan internet setiap hari, dan salah satu fungsi utama internet adalah untuk bersosialisasi dengan orang lain. Koneksi virtual yang luas ini memiliki kelebihan dan kekurangan yang harus diperhatikan.

Salah satu dampak negatif komunikasi virtual adalah berkurangnya kehangatan di keluarga. Saat ini dengan meningkatnya penggunaan internet dan secara khusus media sosial, volume bercengkrama dalam

keluarga telah menurun tajam. Padahal bercengkrama di keluarga sangat penting.

Percakapan dan interaksi dalam kehidupan keluarga memiliki peran yang sangat efektif untuk mengenali bakat dan mengembangkannya serta memecahkan persoalan dengan melibatkan keluarga dan membuat rumah menjadi hangat dan akrab. Jika karena alasan apapun hubungan seperti itu tidak tercipta di keluarga, maka proses alami untuk mencapai tujuan luhur dalam hidup pasti akan terganggu dan hubungan menjadi dingin.

Doktor Afshin Tabatabaei, penulis dan peneliti isu-isu sosial asal Iran mengatakan bahwa mempelajari keterampilan komunikasi dua arah yang benar dan mengisi ruang hidup dengan pemahaman dan pendapat yang baik untuk memecahkan masalah, akan menjadi solusi dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi.

"Di sebagian besar keluarga, karena kurangnya budaya bincang-bincang keluarga serta kurangnya pendidikan dan keterampilan yang diberikan sejak usia dini, maka kebanyakan orang – baik pria maupun wanita – menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Mereka menjadi putus asa, bimbang, melakukan sesuatu tanpa pengetahuan, berjalan ke arah yang salah, atau bergerak ke arah kekerasan, tempramen, lemah, dan sifat-sifat buruk lainnya," jelasnya.

Padahal, kata Doktor Afshin Tabatabaei, pengalaman manusia menunjukkan bahwa instrumen yang paling praktis dan kuat untuk memecahkan masalah dan meredam amarah adalah dialog.

Namun, kita sekarang menemukan banyak rumah tangga di mana para anggotanya duduk berdekatan, tetapi mereka terpisah jauh secara emosional dan kontak batin. Mereka sangat minim bercengkrama dan memiliki rasa empati satu sama lain. Hal ini tentu saja melemahkan fondasi keluarga di samping faktor-faktor destruktif lainnya.

Meski demikian, tidak dapat disimpulkan bahwa dunia maya hanya membawa mudharat, karena telah merampas ruang dialog dan kehangatan keluarga! Para anggota keluarga dapat meluangkan waktu mereka sedemikian rupa sehingga mereka dapat bisa menghabiskan bersama yang jauh dari ruang virtual, ponsel, tablet, dan komputer, kemudian berbincang-bincang dengan orang tua atau pasangan dan anak-anak mereka dalam suasana yang hangat.

Sebagian orang percaya bahwa dunia maya bukan hanya tidak mengurangi volume bincang-bincang mereka, tetapi juga menciptakan berbagai macam koneksi. Kelompok ini percaya bahwa banyak orang dari berbagai usia dan dari kelompok sosial yang berbeda berkumpul di dunia maya dan berkomunikasi satu sama lain dari jarak jauh.

Lewat email, pesan singkat, room chat, situs web, dan game, mereka merasakan pengalaman untuk memperluas dan memelihara hubungan sosial. Mereka saling mengenal budaya satu sama lain, dan terkadang persahabatan ini mengarah pada interaksi fisik di antara mereka.

Dokter Mehdi Davaei, pakar psikologi pendidikan dan dosen Institute for Cognitive Science Studies Tehran, percaya bahwa dunia maya bisa memainkan peran positif atau negatif dalam memperkuat keluarga, tergantung pada penggunaannya.

Dia percaya bahwa zaman sekarang bukan seperti masa lalu, di mana anggota keluarga berkumpul di rumah kakek-nenek mereka pada hari-hari libur untuk bertemu satu sama lain. Sekarang jarak geografi sudah sangat jauh sehingga hubungan keluarga hanya terbatas pada dunia maya dan ia menjadi kesempatan untuk berkumpul.

"Jika dunia maya dapat meningkatkan acara-acara bersama di antara keluarga, maka ini adalah positif. Tetapi jika dunia maya menghambat pelaksanaan acara-acara bersama keluarga, di sini dunia maya telah merusak hubungan kekeluargaan," jelas dokter Davaei.

Menurut dokter Davaei, secara umum, cara kita menggunakannya menjadi penentu apakah dunia maya bermanfaat atau berbahaya!

Bahaya lain dunia maya bahwa kita dengan mudah bisa mengakses informasi apapun, foto, dan video serta konten yang terkadang bukan hanya tidak menguntungkan kita, tetapi juga berdampak buruk pada moral kita. Sebagian peneliti sosial percaya bahwa dunia maya memainkan peran utama dalam merusak hubungan keluarga dan perceraian suami-istri.

Ketika salah satu pasangan fokus ke dunia maya dan melihat gambar-gambar dan konten yang tidak sehat, maka ia secara perlahan mulai menjauh dari tanggung jawab dan kewajibannya. Dia mulai bersikap dingin dengan pasangannya yang kemudian berujung pada perceraian.

Pasangan bahkan terhubung dengan lawan jenis di dunia maya dan persahabatan yang tidak sehat ini mengarah pada perselingkuhan yang pada akhirnya menghancurkan keluarga. Di sini anak-anak lah yang paling menderita.

Beberapa pemerhati isu sosial percaya bahwa memandang biasa hal-hal yang melanggar norma dan mempromosikan perilaku yang tidak biasa seperti, pertemanan yang tidak biasa, perjudian internet, taruhan internet, dan hubungan yang tidak sehat adalah bahaya lain yang membayangi orang-orang yang aktif di media sosial.

Jadi, dapat dikatakan bahwa perlunya kita memandang kehadiran media sosial sebagai sebuah realitas sosial. Dalam menggunakan media sosial, kita membutuhkan perencanaan dan demi kesehatan mental, emosional, dan pengembangan keterampilan anak-anak, kita tetap harus mengutamakan interaksi visual dan langsung.

Percakapan hangat di rumah adalah salah satu kunci paling penting dan efektif untuk meningkatkan kedekatan di antara anggota keluarga. Namun hal ini membutuhkan penguatan keterampilan berbicara dan

memperhatikan kualitas percakapan. Ini berarti bahwa keluarga perlu menyikapi kebutuhan akan percakapan yang berkualitas di rumah dengan lebih serius.

Di sini, orang tua harus menjadi panutan yang baik dalam masalah percakapan dan selalu berkomitmen untuk menyediakan waktu dialog dengan keluarga di rumah. Mereka harus berbicara dengan pasangan dan anak-anaknya tentang berbagai persoalan dan lain-lain.

Daftar Isi:

Mari, Membuat Hidup Lebih Baik.....	1
Bersikap Toleran	2
Bersahabat	7
Membantu Orang Lain	12
Tepat Janji	17
Rekreasi & Liburan	22
Keterampilan	27