

# Hilangkan Kesedihan Hati, Lakukan 3 Anjuran Rasulullah Berikut Ini

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



**Harakatuna.com** - Dalam menjalani kehidupan di dunia ini Allah menurunkan berbagai macam perasaan ada senang dan ada juga kesedihan. Semua perasaan ini secara alamiah silih berganti dalam sanubari manusia. Tidak ada manusia yang diliputi susah terus dan tidak pula senang terus. Saat diliputi kesedihan, salah satu hal yang bisa dilakukan untuk menghilangkan kesedihan tersebut adalah mengikuti cara Rasulullah. Dan berikut cara menghilangkan kesedihan seperti yang dianjurkan [Rasulullah](#).

Secara umum, trend sekarang ini di kalangan muda-mudi untuk menghilangkan kesedihan dan kesumpekan hati adalah dengan [healing](#) atau jalan-jalan. Healingnya ini bisa lakukan pergi ke pantai untuk melihat deburan ombak dan juga pergi ke gunung untuk melihat hijaunya daun-daunan. Rasulullah dalam hadisnya juga menyarankan hal yang demikian, untuk menghilangkan kesedihan

ada tiga hal yang perlu dilakukan.

ثلاثة يجلين البصر : النظر إلى الخضرة ، وإلى الماء الجاري ، وإلى الوجه الحسن

Artinya: “Terdapat tiga perkara yang dapat menjernihkan hati (pikiran) yaitu memandang kehijauan, air yang mengalir, dan wajah-wajah yang ceria.”

Dari hadis ini bisa ditarik kesimpulan bahwa untuk menghilangkan kesedihan dan menjernihkan pikiran ada 3 hal yang perlu dilakukan.

Pertama melihat hijau-hijauan. Melihat hijau-hijauan ini bisa dilakukan dengan banyak hal dari yang sederhana maupun yang agak rumit. Hal yang sederhana bisa melihat tetumbuhan dan dedaunan di sekitar rumah atau tempat kerja. Selain itu juga dapat dilakukan dengan cara pergi ke tempat wisata yang banyak pepohonan seperti daerah pegunungan dan lain sebagainya. Melihat dedaunan yang hijau secara alamiah akan membuat hati merasa nyaman dan tenang sehingga akan mudah menghilangkan kesedihan dan kepenatan.

Kedua, melihat air yang mengalir, sudah menjadi pengetahuan bersama melihat dan mendengarkan air mengalir bisa membuat perasaan nyaman dan tenang. Oleh karenanya melihat air yang tenang ini sangat dianjurkan Rasulullah untuk menghilangkan kesedihan dan juga kepenatan dalam hidup.

Ketiga, melihat wajah-wajah yang ceria. Melihat senyum orang-orang yang tulus. Melihat wajah-wajah yang ceria ini salah satunya bisa dilakukan dengan jalan-jalan ke pasar, melihat orang berlalu-lalang, melihat pedagang yang sedang menjajakan dagangannya. Poin utamanya adalah lihatlah wajah-wajah orang yang ceria dan tulus, insya Allah akan meleburkan kesedihan.

Demikianlah hal yang bisa dilakukan untuk menghilangkan kesedihan seperti yang dianjurkan Rasulullah, Wallahu A'lam Bishowab.