

Nasehat Rasulullah Agar Memperoleh Ketenangan Jiwa Setiap Harinya

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Menjalani hidup dengan tenang adalah dambaan dan harapan setiap insan. Jika boleh dikata salah satu hal yang termahal didunia ini adalah ketenangan hidup. Setiap insan berlomba-lomba mencari ketenangan hidup lewat berbagai cara di antara adalah bekerja. Ya karena ada anggapan bahwa yang mempunyai uang banyak auto memperoleh ketenangan. Padahal jika dilakukan kajian mendalam, berapa banyak juga orang yang mempunyai uang yang gelisah hidupnya. Oleh sebab itu untuk salah satu cara memperoleh ketenangan adalah ikut nasehat Rasulullah. Berikut nasehat Rasulullah agar memperoleh ketengan jiwa setiap harinya.

Untuk memperoleh ketenangan jiwa setiap harinya menurut nasehat Rasulullah adalah dimulai dari pagi harinya saat bangun [tidur](#). Perhatikan sabda [Rasulullah](#) berikut ini

يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ، فَارْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ، انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبًا

النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ

Artinya: “Setan berada di tengkuk kepala seseorang dari kalian saat dia tidur dengan tiga tali ikatan dan setan mengikatkannya sedemikian rupa sehingga setiap ikatan diletakkan pada tempatnya lalu (dikatakan) kamu akan melewati malam yang sangat panjang maka tidurlah dengan nyenyak. Jika dia bangun dan mengingat Allah maka lepaskan satu tali ikatan. Jika kemudian dia berwudu maka lepaskan tali yang lainnya dan bila ia mendirikan salat lepaskan seluruh tali ikatan. Dan **pada pagi harinya ia akan merasakan semangat dan kesegaran yang menenteramkan jiwa**. Namun bila dia tidak melakukan seperti itu, maka pagi harinya jiwanya akan kacau dan menjadi malas beraktivitas”. [HR. Bukhori]

3 Nasehat Rasulullah Agar Memperoleh Ketenangan Jiwa

Berdasarkan hadis di atas bisa diketahui bahwa Rasulullah dalam akhir sabdanya berkata bahwa orang yang tidak melakukan tiga nasehat itu perasaan pagi harinya akan kacau dan meningkatkan kemalasan. Dan untuk memperoleh ketenangan jiwa dan semangat dalam beraktivitas maka lakukan 3 nasehat Rasulullah ini.

Pertama, pastikan setelah bangun tidur, segeralah ingat kepada Allah seraya mengucapkan doa bangun tidur

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya: “Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kita setelah adanya kematian, dan hanya kepadanya kita kembali”

Kedua, segeralah melakukan wudu

Ketiga, segeralah melakukan salat. Bbaik itu salat sunah maupun salat subuh.

Bagi orang yang beriman, tentu apa yang dikatakan Rasulullah adalah kebenaran. Oleh karenanya barang siapa ingin memperoleh ketenangan jiwa setiap harinya. Maka lakukan tiga nasehat Rasulullah tersebut. Wallahu A'lam Bishowab.

