

Membersihkan Hati dari Rasa Iri dan Dengki

Oleh: Taryudi, Lc., M.Ag.

1. Dengan cara menjaga hati agar senantiasa bersyukur kepada Allah ‘Azza wa jalla. Rasulullah saw mengajarkan zikir syukur yang bila rutin dibaca akan menuntun hati orang yang membacanya menuju kesadaran bahwa nikmat yang ada pada dirinya dan orang lain sesungguhnya nikmat itu dari Allah. Berikut ini zikir syukur tersebut:

مَنْ قَالَ حِينَ يُصْبِحُ : اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَ ذَلِكَ الْيَوْمِ

Artinya: Dari Abdullah bin Ghanam al-Bayadhi r.a. bahwa Rasulullah saw bersabda, “Siapa di pagi hari membaca, ‘**Allāhumma mā aṣbaha bī min ni’atin aw bi ahadin min khalqika fa minka wahdaka, lā syarīka laka, fa lakal hamdu wa lakasy syukru’** (Ya Allah, nikmat yang kuterima atau diterima oleh seseorang di antara makhluk-Mu di pagi ini adalah dari-Mu. Maha Esa Engkau. Tiada sekutu bagi-Mu. Maka bagi-Mu segala puji dan kepada-Mu panjatan syukur [dari seluruh makhluk-Mu]), sungguh ia sudah memenuhi syukurnya pada hari itu.” (HR an-Nasa’i).

2. Dengan cara membuka hati untuk bersedia minta maaf atas suatu kesalahan atau mau memaafkan kesalahan orang lain. Rasulullah saw pernah membuka dialog dengan para sahabatnya tentang siapa manusia yang buruk, di antaranya manusia yang tidak pemaaf. Untuk bisa memaafkan, seseorang butuh punya hati yang bersih dari sifat iri dan dengki, dari semua penyakit hati. Sabda Nabi saw di bawah ini bisa kita pelajari:

أَلَا أُتَبِّئُكُمْ بِشَرِّارِكُمْ قَالُوا : بَلَى إِنَّ شِئْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ : إِنَّ شَرِّارِكُمْ الَّذِي يَنْزِلُ وَحْدَهُ وَيَجْلِدُ عَبْدَهُ وَيَمْنَعُ رِفْدَهُ أَفَلَا أُتَبِّئُكُمْ بِشَرِّ مَنْ ذَلِكَ قَالُوا : بَلَى إِنَّ شِئْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ : مَنْ يُبْغِضُ النَّاسَ وَيُبْغِضُونَهُ قَالَ : أَفَلَا أُتَبِّئُكُمْ بِشَرِّ مَنْ ذَلِكَ قَالُوا : بَلَى إِنَّ شِئْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ : الَّذِينَ لَا يُقْبِلُونَ عَثْرَةً وَلَا يَقْبَلُونَ مَعْذِرَةً وَلَا يَغْفِرُونَ ذَنْبًا قَالَ : أَفَلَا أُتَبِّئُكُمْ بِشَرِّ مَنْ ذَلِكَ قَالُوا : بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ : مَنْ لَا يَرْجَى خَيْرُهُ وَلَا يُؤْمِنُ شَرُّهُ.

Artinya: Dari Abdullah bin Abbas r.a., Rasulullah saw bersabda, “Maukah aku beritahukan kepadamu tentang orang yang paling buruk di antara kalian?” Mereka berkata: Ya, jika engkau mau, wahai Rasulullah! Beliau berkata: “Orang yang paling buruk di antara kalian adalah orang yang menyendiri, mencambuk budaknya, dan menghalanginya menerima rezeki.” “Maukah aku beritahukan kepadamu tentang sesuatu yang lebih buruk dari itu?” Mereka berkata: Ya, jika engkau mau, wahai Rasulullah! Beliau berkata: “Orang yang dibenci oleh manusia dan yang mereka benci.” Beliau berkata: “Maukah aku beritahukan kepadamu tentang sesuatu yang lebih buruk dari itu?” Mereka berkata: Ya, jika engkau mau, wahai Rasulullah! Beliau berkata: “Mereka yang tidak memaafkan kesalahan, tidak menerima permintaan maaf, tidak memaafkan dosa.” Beliau berkata: “Maukah aku beritahukan kepadamu tentang sesuatu yang lebih buruk dari itu?” Mereka berkata: “Ya, wahai Rasulullah!” Beliau berkata: “Dia yang tidak diharapkan kebaikan darinya, dan yang dari kejahatannya tidak ada rasa aman.” (HR ath-Thabrani).