

Cinta...

“Cinta Mereka Mampu Menembus Hijab Antara Dirinya dengan “Yang dicintainya”

Itulah cinta yang sejati kepada Sang Kholiqnya, bukan cinta sejati sesamanya yang hanya mengandalkan hawa nafsunya saja. Sekarang, coba kita tanyakan kepada remaja-remaja masa kini yang sedang dimabuk cinta. Apakah yang dinamakan dengan cinta sejati itu?... Maka dia akan menjawab dengan mata tertutup, hati yang terbuka, dan khusyu' dalam memaknai arti cintanya. Mereka membayangkan sesuatu yang belum terjadi, disitu cuma ada dia yang dicintainya, dia membayangkan segala sesuatu yang indah, padahal pada waktu itu syetan sudah mengelilingi hatinya, syetan juga yang menyerupai orang yang dicintainya, lalu syetan membukakan mata hati dan fikirannya, bukan fikiran normal yang dipakai untuk menjawabnya, tapi hatinya yang sudah gila dan berkecamuk oleh segala-galanya. Maka remaja itu akan menjawab secara simpelnya, bahwa cinta adalah kesenangan, keindahan, dan suatu anugerah yang tak ternilai harganya. Dan inilah yang dinamakan cinta yang memakai sabun-sabun yang bermerek hawa nafsu.

Di era seperti ini, banyak sekali beredar novel-novel yang isinya banyak menceritakan tentang cinta, tapi isi ceritanya antara pengarang satu dengan pengarang yang lain itu sangatlah berbeda jauh. Karena mereka memiliki makna atau arti dari cita itu sendiri-sendiri. Sebab ada yang mengatakan, lain orangnya lain juga fikirannya. Itulah yang bukan dinamakan cinta yang sejati.

Kata-kata cinta yang mereka lontarkan kepada sesamanya untuk meyakinkan pada orang yang dicintainya, supaya mereka dianggap mempunyai cinta yang sejati. *“Demi langit dan bumi, kaulah cinta sejatiku, kaulah bidadari yang tercipta dari syurga, aku rela mati demi kamu.”* Tapi semua itu suatu hal konyol, dan tidak masuk akal.

Tanda awalnya dari kecintaan yang diliputi hawa nafsu adalah kesabaran, dan akhirnya terbunuh. Tapi jika kita diantara orang yang mencintai sesuatu karena rasa kagum akan kesempurnaannya, karena kesempurnaan dan keindahan itu hanyalah milik Allah semata yang tiada sekutu bagi-Nya. Cintailah istri dan suamimu hanya karena Sang Kholiq (Allah), jangan engkau mencintai belahan jiwamu dengan kelebihanannya masing-masing dan hati yang dialiri oleh nafsu, *na'udzubillah*.

Cinta sejati tidak harus membutuhkan sentuhan secara fisik, tetapi meskipun demikian mata bathinnya bisa terbuka hingga dapat menatap “wajahnya” dengan tajam. Al-Masyayikh berpendapat tentang orang yang memiliki cinta sejati yakni sedikit bergaul dengan orang lain dan banyak menyendiri. Dalam kesendiriannya selalu memandang Allah merasa tenteram dengannya serta berbisik kepadanya dan ia tidak ikut berebut dengan orang-orang ahli dunia.

Ketahuilah, sesungguhnya sumber rasa cinta adalah kenal (ma'rifat), sedangkan buahnya adalah saling menyaksikan (musyahadah). Tingkat cinta yang paling tinggi adalah cinta kepada Allah, sedangkan cinta yang paling rendah adalah cinta selain Allah.

Seseorang akan selalu menemukan sesuatu yang mengagumkan, jika ia termasuk orang yang seperti ini. Maka cintailah sesuatu itu karena Allah, maka suatu hari engkau akan mendapatkan keindahan dan kemanisannya, tapi kalau sebaliknya, engkau mencintai sesuatu itu hanya karena hawa nafsumu, maka engkau jatuh dalam jurang kema'siatan dan kenistaan. Allah berfirman :

Artinya: “Katakanlah (Muhammad) jikalau kamu sekalian mencintai Allah, maka ikutilah aku (Muhammad), niscaya Allah akan mencintai kamu sekalian.”

Resep cinta Ibnu Athaillah, cinta sejati itu menyembuhkan tidak menyakitkan, tidak ada yang bisa mengusir syahwat atau kecintaan kesenangan duniawi selain rasa takut kepada Allah yang menggetarkan hati atau rasa rindu pada Allah yang membuat hati merana. Maksudnya:

1. Rasa cinta kepada Allah yang luar biasa yang menggetarkan hatimu. Sehingga ketika yang ada dihatimu adalah Allah yang lain dengan sendirinya menjadi kecil dan terusir.
2. Rasa rindu kepada Allah yang dahsyat sampai hatimu merana. Jika kamu merasa merana, sepi, karena rindu pada Allah, kau tidak mungkin merana karena rindu pada yang lain. Jika kau sibuk memikirkan Allah, kau tidak akan sibuk memikirkan yang lain.

“Wahai kawan-kawanku yang selalu dalam dekapan Allah...marilah kita berusaha untuk mendapatkan cinta yang haqiqi, maka suatu hari kita akan mendapatkan sesuatu yang berharga.” []

Jalani Hidup Ini Apa Adanya

Dunia ini penuh kenikmatan, banyak pilihan, bermacam rupa, dan beragam warna. Semua itu bercampur baur dengan kecemasan dan kesulitan hidup. Dan, kita adalah bagian dari dunia yang berada dalam kesukaran.

Kita tidak akan pernah mendapati seorang anak, istri, kawan, sahabat, tempat tinggal, maupun pekerjaan kecuali pasti ada kesulitan padanya. Bahkan, kadang-kadang justru hal buruk dan tidak kita sukai. Oleh karena itu, padamkanlah panasnya keburukan pada hal tersebut dengan dinginnya kebaikan yang ada padanya. Itu, kalau kita ingin selamat seratus persen. Betapapun, setiap luka pasti ada obatnya.

Allah menghendaki dunia ini sebagai tempat bertemunya dua hal yang saling berlawanan, dua jenis yang berlawanan, dua kubu yang berseberangan, dan dua pendapat yang berbeda. Yakni, yang baik dengan yang buruk, kemaslahatan dengan kerusakan, kebahagiaan dengan kesedihan. Dan setelah itu, Allah akan mengumpulkan semua kebaikan, kedamaian dan kebahagiaan itu di syurga. Adapun semua keburukan, kerusakan dan kesedihan akan dikumpulkan di neraka.

“Dunia ini terlaknat, dan terlaknat semua yang ada di dalamnya, kecuali dzikir kepada Allah dan semua yang berkaitan dengan-Nya, seorang alim dan seorang yang belajar.”

Maka, jalanihidup ini sesuai dengan kenyataan yang ada. Jangan larut dalam khayalan. Dan, jangan pernah menerawang ke alam imajinasi. Hadapi kehidupan ini apa adanya, kendalikan jiwa untuk dapat menerima dan menikmatinya! Bagaimanapun, tidak mungkin semua teman tulus kepada kita dan semua perkara sempurna di mata kita. Sebab, ketulusan dan kesempurnaan itu ciri dan sifat kehidupan dunia.

Seyogyanya kita merapatkan barisan, menyatukan langkah, saling memaafkan, memberi toleransi, mengambil jalan yang termudah, meninggalkan hal-hal yang menyulitkan, menutup mata dari beberapa hal untuk saat-saat tertentu, meluruskan langkah, dan mengesampingkan pelbagai hal yang mengganggu.

Menghadapi Kritikan Pedas

Orang-orang pander acapkali mencaci dan mencerca Sang Pencipta, Sang Pemberi Rezeki, Yang Maha Mulia, Yang Maha Tunggal lagi Maha Esa. Maka, apalagi kita sebagai manusia yang selalu terpeleset dan salah. Dalam hidup ini, terutama jika kita adalah seseorang yang selalu memberi, memperbaiki, mempengaruhi dan berusaha membangun, maka kita akan selalu menjumpai kritikan-kritikan yang pedas dan pahit. Mungkin, sesekali kita akan mendapat cemoohan dan hinaan dari orang lain.

Mereka tidak akan pernah diam mengkritik kita sebelum kita masuk ke dalam liang bumi, menaiki tangga ke langit, dan berpisah dengan mereka. Selama kita masih berada diantara mereka, maka akan selalu ada perbuatan mereka yang membuat kita berselisih dan meneteskan air mata, atau membuat tempat tidur kita selalu terasa gerah.

Orang yang duduk di atas tanah tak akan pernah jatuh dan manusia tidak akan pernah menendang anjing yang sudah mati. Adapun mereka, marah dan kesal kepada kita adalah karena mungkin kita mengungguli mereka dalam kebaikan, keilmuan, tingkah laku ataupun harta. Di mata mereka, kita adalah orang berdosa yang tak termanfaatkan hingga kita meninggalkan semua sifat terpuji dan nilai-nilai luhur yang selama ini kita pegang teguh. Dan, mereka menginginkan diri kita menjadi orang bodoh, pandir dan tolol.

Oleh sebab itu, marilah kita waspada terhadap apa yang mereka katakana. Kuatkan jiwa untuk mendengar kritikan, cemoohan dan hinaan mereka. Bersikaplah laksana batu cadas, tetap kokoh berdiri, meski diterpa butiran-butiran salju yang menderanya setiap saat, dan ia justru semakin

kokoh karenanya. Artinya, jika kita merasa terusik dan terpengaruh oleh kritikan atau cemoohan mereka, berarti kita telah meluluskan keinginan mereka untuk mengotori dan mencemarkan kehidupan kita. Padahal, yang terbaik adalah menjawab atau merespon kritikan mereka dengan menunjukkan akhlak yang baik. Acuhkan saja mereka, dan jangan pernah merasa tertekan oleh upaya mereka untuk menjatuhkan kita. Sesungguhnya kritikan mereka yang menyakitkan itu pada hakekatnya merupakan ungkapan penghormatan untuk kita. Yakni, semakin tinggi derajat dan kedudukan kita, maka akan semakin pedas pula kritikan itu.

Betapun, kita akan kesulitan membungkam mulut mereka dan mengunci lidah mereka. Yang kita mampu adalah hanya mengubur dalam-dalam setiap kritikan mereka, mengabaikan tingkah pola mereka pada kita, dan cukup mengomentari setiap perkataan mereka sebagaimana yang diperintahkan Allah,

"Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu, karena kemarahanmu itu" (QS. Ali Imron:119)

Bahkan, kita dapat menyiram mulut mereka dengan merica melalui berbagai keutamaan, memperbaiki akhlak, dan meluruskan setiap kesalahan. Dan bila kita ingin diterima oleh semua pihak, dicintai semua orang, dan terhindar dari aib di dunia, berarti kita telah menginginkan sesuatu yang mustahil terjadi dan mengangankan sesuatu yang terlalu jauh untuk diwujudkan.

Hiasi Hati dengan Kelembutan

Oleh: Vivin Nuroh

Santri PP.Al- Khoiroh Putri

Islam adalah agama yang cinta damai. Allah sangat membenci segala bentuk kekerasan. Bahkan Dia mengutus para nabi ke muka bumi ini hanya untuk menyebarkan risalah perdamaian Dalam surat Al-Anbiya' Ayat 107. diterangkan;

"Dan tiadalah kami mengutus kamu melainkan untuk menjadi rahmat bagi semesta alam."

Banyak ayat Al-quran yang menyinggung soal ini dalam bentuk kupasan yang beragam. Karena itu, sangatlah salah jika ada yang beranggapan bahwa Islam itu menyerukan permusuhan dan pertikaian. Rasa damai Islam haruslah dimulai dari diri sendiri, Islam menganggap rasa damai itu bisa tercipta masing-masing individu yang dapat menghilangkan sifat kerasnya hati dan kasar. Ia haruslah mudah memaafkan kesalahan orang lain, lemah lembut, dan rendah hati. Dalam ayat lain, Allah berfirman dalam surat Ali Imran ayat 159 yang artinya; *"Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka, sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu."*

Nabi juga sangat mencintai kelembutan, Beliau berdakwah dengan penuh kelembutan hati setiap ajakan yang diserukan kepada umatnya didahului dengan sikap toleran dan kasih sayang. Bahkan, ketika Beliau mendapatkan perlakuan buruk dari kaumnya, Beliau malah membalas dengan kelembutan hatinya. Nah, dari sikap inilah, orang kemudian merasa simpati dan takluk seketika. Tak aneh bila Rasulullah SAW menyebut-nyebut keutamaan sikap lemah lembut. Sabda Beliau; *"Bersikap manis terhadap manusia adalah separuh dari akal, berlemah lembut separuh dari mata pencarian, dan orang yang hidup hemat tidak akan kekurangan."*

Bahkan, dalam hadist lain Beliau bersabda; *"Barang siapa diberi bagian dari kelemahlembutan, maka ia telah diberi bagian dari kebaikan dunia dan akhirat."*

Jadi dalam hadist Nabi yang jujur dan terpercaya mengatakan bahwa barang siapa dikaruniai sifat lemah lembut, berarti ia telah diberi seluruh kebaikan. Dan ini artinya semakin kelemahlembutan seseorang bertambah, maka bertambah pula kebaikan dunia akhiratnya, demikian juga sebaliknya.

Banyak hikmah yang bisa kita petik dari sifat kelembutan. Sifat lemah lembut dapat melahirkan kebaikan, keberkahan, mudah rezeki, memperbanyak teman, dan kesuksesan hidup. Dan di samping itu pula, jika kita bersikap lemah lembut terhadap orang lain maka merekapun akan bersikap sama kepada kita. Sifat lemah lembut tidak saja berlaku kepada sesama manusia. Itu juga bisa kepada siapa saja dan kapan saja. Lemah lembut bisa diterapkan pada saat beribadah, bergaul dan berdo'a. Nabi bersabda;

"Sesungguhnya Allah itu Maha Lemah Lembut, dan mencintai kelemahlembutan, dan memberi sebab lemah lembut pada apa yang tidak Ia berikan sebab yang lain."

Ulama' bijak menitipkan pesan bahwa hati adalah sumber dari segala persoalan di muka bumi ini. Memang topik ini diperbincangkan dengan sederhana namun dari hal yang sederhana itu ia menjamunya menjadi sesuatu yang special. Bicara soal ilmu pengetahuan misalnya; dia lebih menunjukkan bahwa akal akan mengalami kegersangan jika ia tidak dibarengi dengan keimanan. Begitupun sebaliknya, iman akan mengalami kendala jika tidak dibarengi dengan upaya untuk selalu mengolahnya dalam logika. Dia mengatakan, "Ingatlah! Tiada manfaat pengetahuan tanpa memilikannya. Ingatlah! Tiada guna membaca Al- Qur'an tanpa merenungkannya. Ingatlah! Tiada bermakna ibadah tanpa tafakur." Artinya dua hal yang tak dapat dipisahkan antara logika dan iman. Keduanya saling memerlukan dalam menggapai ketenangan hati dan jiwa.

Hati sebagai sumber perilaku juga bisa dilembutkan dan ditaklukkan. Tidak ada sesuatu yang tak bisa diluluhkan apabila kita selalu berusaha untuk memperbaiki hati dan jiwa kita dan membuang jauh-jauh sifat keras hati yang ada pada diri kita. Karena sifat ini adalah sifat yang tercela yang perlu kita jauhi.

"Sesungguhnya mereka yang menghiasi akhlaknya dengan kelemah lembut adalah pemilik karakter mulia nan agung dan penyandang kemuliaan serta kenikmatan abadi."

Mengenali Racun Hati

Oleh: Wagiyanti

Santri PP.Al-Khoiroh Putri

Perlu kita ketahui bahwa semua maksiat dalam bentuk apapun adalah merupakan racun bagi hati, penyebab sakitnya hati bahkan juga penyebab matinya hati. Meninggalkan dosa dan maksiat dapat menjadikan hidupnya hati, dan sebaik-baik jiwa adalah yang mampu meniadakan perbuatan dosa dalam dirinya. Maka barang siapa yang menginginkan hatinya menjadi hati yang selamat, hendaklah membersihkan diri dari racun-racun hati, kemudian dengan menjaganya tatkala ada racun hati yang berusaha menghampirinya, dan apabila terkena sedikit dari racun hati, segeralah untuk menghilangkannya dengan taubat dan istighfar.

Racun-racun hati itu banyak macamnya, di antaranya adalah berlebih-lebihan (banyak) bicara atau fudhulul kalam. Dikatakan, bahwa belumlah bisa istiqomah iman seseorang sebelum istiqomah lisannya. Maka lurus dan istiqomahnya hati dalam memegang keimanan itu dimulai dari lisan yang istiqomah. Oleh karena itulah Islam mengajarkan kepada ummatnya agar tidak banyak berbicara tanpa disertai dzikir kepada Allah, karena akan mengakibatkan kerasnya hati.

"Sebagian dari tanda bagusnya Islam seseorang apabila ia bisa meninggalkan ucapan yang tidak berguna baginya."

Berkata Sahl. "Barang siapa yang masih suka bicara yang tidak berguna, maka ia tidak layak dikatakan shiddiq." Apalagi bila seseorang sampai menyakiti orang lain, maka belum bisa dijadikan jaminan iman yang dimilikinya, sebagaimana sabda Rasulullah saw. "Demi Allah, tidaklah beriman, demi Allah, tidaklah beriman." Kemudian ditanyakan. "Siapakah gerangan yang engkau maksudkan, wahai Rasulullah?" Jawabnya, "orang yang menjadikan tetangganya merasa tidak aman lantaran kejahatannya."

Dengan demikian, maka hendaklah seorang mu'min mencukupkan diri dari ucapan yang tidak berguna, seperti; berdusta, suka mengadu domba, ucapan yang keji, ghibah, suka mencela, beryanyi, menyakiti orang lain dan lain sebagainya. Itu semua merupakan racun-racun hati, sehingga apabila seseorang banyak melakukan seperti ini, maka hati akan teracuni. Dan apabila hati sudah teracuni maka lambat laun, cepat atau lambat akan mengakibatkan sakitnya hati, semakin banyak racunnya, maka akan semakin parah penyakit dalam hatinya, dan kalau tidak tertolong maka akan mengakibatkan mati hatinya.

Macam-Macam Hati.

Dalam tubuh manusia, kedudukan hati dengan anggota yang lainnya adalah seorang raja dengan seluruh bala tentara dan rakyatnya, yang semuanya tunduk di bawah kekuasaan dan perintahnya, dan bekerja sesuai dengan apa yang dikehendakinya. "Ketahuilah bahwa dalam jasad ini ada segumpal daging. Apabila segumpal daging itu baik, maka akan menjadi baik semuanya. Dan apabila segumpal daging itu jelek, maka akan jeleklah semuanya, ketahuilah bahwa daging itu adalah hati."

1. Hati yang sehat

Yaitu hati yang terbesar dari berbagai penyakit hati. Dan selamat dari semua nafsu syahwat yang bertentangan dengan perintah Allah dan larangannya, dan dari semua syubhat yang memalingkan dari kebenaran. Dan mengikhlasakan seluruh peribadatnya hanya karena Allah, iradah-Nya, kecintaannya, tawakalnya dan taubatnya. Dan semuanya itu diikhlasakan hanya karena Allah.

2. Hati yang mati.

Yaitu kebalikan dari hati yang sehat, hati yang tidak mengenal dengan robhnya, tidak melakukan ibadah sesuai dengan apa yang diperintahkan, dicintai-Nya dan diridhoi-Nya. Bahkan selalu memperturutkan nafsu dan syahwatnya serta kenikmatan dan hingar bingarnya dunia, walaupun ia tahu bahwa ia amatlah dimurkai Allah dan dibenci-Nya. Ia tidak pernah peduli tatkala memuaskan diri dari nafsu syahwatnya itu diridhoi-Nya atau dimurkai-Nya, dan ia menghambakan diri dalam segala bentuk kepada selain Allah.

Orang yang demikian menjadikan hawa nafsu sebagai imamnya, syahwat sebagai komandannya, kebodohan menjadi sopirnya, dan kelalaian sebagai tunggangan dan kendaraanya. Pikirannya hanya untuk mendapatkan dunia yang menipu ini. Ia tidak membutuhkan nasehat-nasehat dan selalu mengikuti langkah-langkah syetan yang selalu merayu dan menggodanya. Maka bergaul dengan orang seperti ini akan merelakan kita berkawan dengannya akan meracuni kita, dan duduk dengannya akan membinasakan kita.

3. Hati yang Sakit

Yaitu hati yang hidup tapi ada penyakitnya, hati orang yang taat terhadap perintah-perintah Allah tetapi kadangkala juga berbuat maksiat, dan kadang-kadang salah satu diantara keduanya saling berusaha untuk mengalahkannya. Hati jenis ini, mencintai Allah, iman kepada-Nya beribadah kepada-Nya dengan ikhlas dan tawakkal kepada-Nya, itu semua dilakukannya tetapi ia juga mencintai nafsu syahwat dan kadang-kadang sangat berperan dalam hatinya serta berusaha untuk mendapatkannya. Hasad, sombong (dalam beribadah kepada Allah) ujub, dan terombang-ambing antara dua keinginan yaitu keinginan terhadap kenikmatan kehidupan akhirat serta keinginan untuk mendapatkan gemerlapnya dunia.

Maka, hati yang pertama hidup, tumbuh, khusus' dan yang kedua layu kemudian mati. Adapun yang ketiga dalam keadaan yang tidak menentu, apakah akan hidup atukah akan mati. Kemudian banyak sekali orang yang hatinya sakit dan sakitnya bahkan semakin parah, tetapi tidak merasa kalau hatinya sakit, bahkan sekalipun telah mati hatinya tetapi tidak tahu kalau hatinya telah mati. *Na'udzubillah mindzalik*

Resep Masakan

Kue Empleng Mlinjo Renyah

***Bahan-bahan:**

- ◆ 150 gr mentega;
- ◆ 100 gr gula kastor;
- ◆ 1 sdt garam;
- ◆ 3 kuning telur ayam;
- ◆ 150 gr emping mlinjo, goreng, haluskan;

* **Ayak:**

- ◆ 200 gr tepung terigu
- ◆ ½ sdt baking powder
- ◆ ¼ sdt soda kue
- ◆ 1 ons susu bubuk

* **Olesan:**

2 kuning telur ayam, kocok lepas.

* **Cara Membuat:**

- ◆ Siapkan loyang datar segi empat, semir margarine hingga rata. Sisiikan.
- ◆ Kocok mentega, gula, dan garam hingga rata. Masukkan kuning telur satu persatu sambil kocok terus hingga lembut.
- ◆ Masukkan tepung terigu ayak dan emping halus secara bergantian sambil aduk hingga rata dan adonan dapat dipulung.
- ◆ Ambil 1 ½ sdt adonan, bentuk bulat pipih setebal 1 cm diameter 2 ½ cm.
- ◆ Atur di atas loyang. Olesi permukaan atasnya dengan bahan olesan hingga rata.
- ◆ Panggang dalam oven panas bersuhu 140° C selama 2 menit hingga matang berwarna kuning kecoklatan. Angkat, dinginkan.
- ◆ "Empleng Mlinjo Renyah" siap dinikmati.

Oleh: Mila Fitriyanti
Santri PP. Al-Khoirot Putri

Oleh A. Fatih Syuhud

Bersyukur itu penting dan merupakan bagian dari pola berfikir (*mindset*) dan perilaku kehidupan yang sehat. Oleh karena itu, Allah memerintahkan kita untuk bersyukur (QS Ibrahim 14:7). Karena pada dasarnya, bersyukur itu untuk kepentingan dan kemaslahatan diri kita sendiri (QS An Naml 27:40). Bersyukur dilakukan sebagai bentuk penghargaan atas keuntungan yang kita dapatkan atau hilangnya kesulitan yang menimpa.

Ungkapan rasa syukur tentu saja tidak terbatas pada ekspresi untaian kata karena ungkapan verbal hanyalah salah satu bentuk rasa syukur. Setidaknya ungkapan syukur dapat dilakukan dalam tiga ekspresi.

Pertama, syukur dengan hati (*bil qalbi*). Yaitu dengan menikmati anugerah Allah yang sudah dan sedang kita peroleh. Kesalahan umat manusia yang kurang bersyukur adalah karena ketidakmampuan mereka dalam mengingat dan mendata serta menikmati pemberian-pemberian Allah yang sudah dan sedang dalam genggaman atau yang sudah kita raih. Plus dibarengi dengan rasa tamak atas apa yang belum kita dapat yang kebetulan sudah dimiliki orang-orang di sekitar kita.

Bercita-cita untuk mencapai apa yang belum kita raih adalah manusiawi bahkan dianjurkan. Yang tidak wajar dan tidak boleh adalah ketika keinginan itu menghalangi kita untuk mensyukuri nikmat yang ada serta menutup mata kita atas anugerah yang kita miliki..

Kedua, syukur dengan kata-kata (*bil lisan*). Adalah dengan mengucapkan kata syukur secara verbal. Diungkapkan dalam kesendirian atau di depan orang lain (QS Adh Dhuha 93:11). Baik dengan sepatah kata "alhamdulillah" atau kata-kata ungkapan senada yang lain.

Ketiga, syukur dengan perilaku (*bil hal*). Yaitu dengan cara belajar lebih rajin dan membagi ilmu yang diperolehnya bagi yang dianugerahi ilmu pengetahuan. Bekerja lebih keras dan bersedekah lebih banyak bagi yang mendapat limpahan rezeki. Serta semakin mawas diri dalam bertindak bagi yang terlepas dari himpitan masalah.

Kebahagiaan dan ketenangan hati kita sangat tergantung, salah satunya, pada kemampuan kita dalam mensyukuri nikmat yang sudah dan sedang kita capai. Dan ini tidaklah mudah. Karena memang kecenderungan awal dari manusia adalah memikirkan dan menginginkan apa yang belum dimiliki dan ini sering berakibat pada lupanya kita untuk menikmati dan mensyukuri yang ada. .

Sekedar contoh kecil, berapa banyak dari kita yang bersyukur saat kita sehat? Tidak banyak. Yang sering terdengar adalah keluhan saat kita sakit. Berapa banyak dari kita yang bersyukur atas kenyataan bahwa kita dianugerahi fisik yang normal dan tidak cacat? Sedikit. Yang banyak adalah nada tidak puas atas bentuk fisik yang kita miliki; merasa kurang cantik atau kurang tampan: hidung yang kurang mancung atau terlalu panjang, kulit yang kurang putih atau terlalu putih, badan yang terlalu pendek atau ketiggian, terlalu kurus atau kegemukan.

Kemudian, dari ketiga ekspresi syukur di atas mana yang paling dianjurkan? Ketiga-tiganya. Ungkapan syukur *bil qalb* dan *bil lisan* itu perlu karena akan membuat hati kita tenang dan selalu berbahagia. Merasa hidup penuh berkelimpahan. Ungkapan syukur *bil hal* juga tak kalah penting karena selain akan membuat kita bahagia juga dapat menularkan kebahagiaan itu pada orang lain di sekitar kita. Baik yang mendapat manfaat langsung dari syukur *bil hal* kita atau tidak. Keharmonisan sosial juga ditentukan oleh, antara lain, seberapa besar kita melakukan ungkapan rasa syukur *bil hal* kita.[]

