

Kawal hawa nafsu, terus istiqamah lakukan kebaikan

Oleh Kazzman Kamaruzzaman dan Dr Kartini Kamaruzzaman bhagama@bh.com.my

Ibadat daripada doa hingga puasa, zakat dan korban mengajar kepentingan hidup secara bersama serta mengambil berat terhadap penderitaan umat Islam dan masyarakat yang lain.

Musibah dan ujian dilalui memerlukan jiwa kental agar tidak menjadikan kita mudah berputus asa serta malas berusaha mencari jalan keluar. Kaedah bermuhasabah dengan kerap dapat melatih diri untuk menilai pemikiran dan perbuatan harian.

Hakikatnya, pemikiran dan tindakan mencerminkan siapakah kita sebenarnya. Soalnya, apakah kita menjadi hamba Allah SWT benar-benar bertakwa atau sekadar hamba kepada sesuatu perkara.

Ibnu Rajab al-Hanbali dalam *Latha'if al-Ma'arif* berkaitan meraih amal ibadah sepanjang tahun: "Tidaklah seseorang itu bergembira tanpa mengingati Allah melainkan dia sebenarnya dilupakan Allah. Seorang lalai akan bergembira dengan hawa nafsu sedangkan orang berakal akan gembira ketika dia semakin dekat kepada Allah."

Kita sebelum ini diberikan fadilat Ramadan seperti hadis Nabi SAW diriwayatkan Tirmizi dan Ibnu Majah bahawa semua pintu syurga dibuka untuk menerima amalan salih Mukmin dan pada bulan itu, muslimin dan muslimat berlumba-lumba melakukan amal ibadah dan kebaikan.

Selepas Ramadan berlalu, kini kita menginjak Zulhijah, apakah kita masih membawa semangat amal ibadat itu atau sudah luntur dimakan masa?

Hakikatnya, Zulhijah mengingatkan kita kepada ibadat haji dan korban. Malah, kita dianjurkan me-

laksanakan amalan baik seperti memperbanyakkan doa, berzikir, berpuasa serta tolong-menolong yang semua itu dapat mendidik jiwa insan.

Dalam menempuh kehicupan seharian, Imam al-Ghazali menekankan lima langkah dalam mengawal hawa nafsu.

Pertama, tazkiyyah al-nafs atau usaha gigih dan bersungguh-sungguh membersihkan serta menyucikan diri daripada sifat buruk dan keji (mazmumah) yang menjadi sebab rintangan kepada penyuburan akhlak mulia atau sifat terpuji (mahmudah).

Kedua, mujahadah atau keperluan bersungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu dengan menggunakan dan mendapatkan ilmu pengetahuan sahah serta mengendalikannya dengan penuh hikmah serta tahap kesabaran tinggi.

Kepentingan bermujahadah ada disebutkan Ibnu Atha'illah As-Sakandari, dalam kitab *al-Hikam*

“Tazkiyyah al-nafs atau usaha gigih dan bersungguh-sungguh membersihkan serta menyucikan diri daripada sifat buruk dan keji (mazmumah) yang menjadi sebab rintangan kepada penyuburan akhlak mulia atau sifat terpuji”

yang menegaskan dalam kalam hikmahnya: "Apabila Allah berkehendak memenangkan seseorang hamba-Nya, maka Allah akan membantunya dengan diberi-Nya bantuan tentera terdiri daripada pelbagai cahaya hidayah langsung masuk ke dalam hati dan Allah juga akan melemahkan nafsu dan syaitan dengan menjauhkan daripada ruang hatinya pelbagai kegelapan dan pelbagai pengaruh makhluk."

Justeru, bagi memperoleh tingkat itu, kesungguhan dan kesabaran adalah kunci utamanya.

Kesungguhan dan kesabaran kunci utama

Ketiga, melazimi atau membiasakan amalan kebaikan secara istiqamah atau berterusan supaya menjadi kebiasaan dalam kehidupan. Ini bermaksud segala amal ibadat dan perkara baik dibuat pada bulan lalu, perlu diteruskan.

Keempat, berusaha tidak melakukan sesuatu ditengah agama dengan mengamalkan sifat mahmudah seperti ikhlas, sabar dan amanah kerana dapat menyelamatkan diri daripada terjerumus melakukan perkara mazmumah seperti cepat marah, khianat dan sombong.

Firman Allah SWT: "Dan mintalah pertolongan kepada Allah dengan jalan sabar dan mengerjakan solat dan sesungguhnya solat itu amatlah berat kecuali kepada orang khusyuk." (Al-Baqarah: 43)

Kelima, muraqabatullah atau pengawasan diri terhadap Allah SWT. Ia menekankan peringatan kepada setiap bernyawa untuk berasakan sentiasa diawasi Allah SWT agar setiap ibadat dilakukan bersungguh-sungguh, tidak lain hanya untuk Allah SWT yang mencipta.

Oleh itu, muhasabah mengajar kita untuk melazimi amal baik seperti istiqamah dalam beristighfar, berdoa, melakukan taubat dan introspeksi diri. Hidup akan lebih bermakna sekiranya kita sentiasa bermuhasabah dan berusaha untuk merdekakan diri daripada jajahan hawa nafsu dan sentiasa bersungguh dalam melakukan perkara kebaikan.



Kazzman adalah Ketua Jabatan Ilmu Wahyu, Pusat Asasi, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), manakala Kartini adalah Ketua Program Komunikasi Media Baharu, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)