

## Menjaga Hati

Ternyata dalam kehidupan ini tidak saja anggota badan yang tampak yang harus dijaga. Ada bagian lain yang harus selalu dipelihara, yaitu hati. Seseorang suatu ketika badannya merasa sakit, lalu pergi ke dokter, agar diperiksa dan diberi obat. Dengan cara itu, penyakitnya sembuh, lalu sehat kembali.

Anggota badan agar tetap sehat juga harus dipelihara, misalnya dengan cara olah raga. Dengan olah raga, maka aliran darah menjadi lancar, otot-otot dan persendian menjadi tidak kaku, dan akhirnya badan menjadi terasa enak. Dengan cara itu, nafsu makan menjadi terjaga. Badan menjadi sehat.

Berbeda memelihara anggota badan, adalah memelihara hati. Sebab hati kadang juga merasa sakit. Sayangnya orang yang sedang sakit hati tidak selalu merasa bahwa ia lagi sakit. Bahkan bisa jadi, yang dianggap sakit justru orang lain. Sedangkan dirinya sendiri tidak merasakannya.

Gejala orang yang sedang sakit hati ternyata macam-macam. Orang yang suka marah, menganggap orang lain selalu salah, hanya dirinya sendiri yang dianggap benar, iri terhadap prestasi orang lain, dengki, senang tatkala orang lain susah dan sebaliknya susah tatkala orang lain senang, dan masih banyak lainnya, maka semua itu adalah pertanda sedang mengalami sakit hati.

Penyakit seperti itu sebenarnya lebih berbahaya daripada sekedar berpenyakit anggota badan yang tampak dan dirasakan secara jelas. Orang yang sakit fisik, seperti dikemukakan di muka, bisa diperiksakan ke dokter dan kemudian diobati. Penderitanya tahu dan sadar bahwasanya lagi sakit. Penyakit hati, selama ini tidak ada dokternya. Ada layanan psikologi, tetapi juga tidak selalu bisa menyembuhkan. Lagi pula penyakit itu tidak diketahui dan dirasakan, bahkan oleh dirinya sendiri.

Disebutkan bahwa penyakit hati lebih berbahaya, karena akibat penyakit itu tidak saja menimpa dirinya sendiri tetapi juga orang lain. Bahkan orang lain yang ikut menderita itu tidak sebatas orang-orang dekatnya, atau keluarganya, bahkan bisa jadi orang yang tidak terkait dengan kehidupannya sehari-hari. Akibatnya, orang yang sedang sakit hati, biasanya tidak banyak memiliki teman. Orang lain akan menjauh, khawatir kalau terkena akibatnya.

Hati yang ada dalam diri manusia ternyata menjadi sumber kekuatan yang harus dipelihara oleh pemiliknya sendiri. Memelihara hati sebenarnya tidak sulit. Dalam Islam dianjurkan agar banyak bersyukur, khusnudhan, ikhlas, sabar, tawakkal atau berserah diri pada Allah. Hal-hal seperti itulah cara terbaik memelihara hati. Hati yang sedang sakit dan tidak segera disembuhkan, maka penyakit itu semakin lama akan semakin bertambah, dan semakin sulit pula menyembuhkannya. Menjaga hati adalah bagian penting dari ajaran Islam. *Wallahu a'lam.*