

Tips untuk Mencerdaskan Nurani

Berbagai tips ini disusun untuk menajamkan kemampuan kamu dalam menyeleksi berbagai permasalahan dalam hidup agar kamu bisa berjalan dengan tenang dengan pemikiran yang selalu terasah dan intuisi yang tajam. Kamu jadi bisa bertindak dengan matang, sopan, dan baik dengan penilaian moral yang mapan.

Mulailah belajar untuk menjalankan setiap tips ini satu per satu hingga kamu memiliki nurani yang lebih cerdas dan baik. Keterampilan ini tidak akan kamu dapatkan di mana pun dan tidak ada orang yang akan mengajarmu mengenai hal ini. Untuk itu, laksanakan latihan membersihkan hati nurani ini dengan baik dan sungguh-sungguh. Semua latihan ini akan membantumu menjadi pribadi yang dewasa dan bebas masalah.

- Selalu memiliki tujuan yang bersih dan baik. Jika tidak, lebih baik kamu urungkan niatmu untuk melakukan atau mengatakan apa pun.
- Pertimbangkan apa yang akan kamu lakukan atau katakan, apakah akan merugikan atau menyakiti orang lain. Jika demikian, hentikan perbuatanmu sebelum terjadi.
- Sesuatu yang akan kamu katakan atau lakukan membutuhkan perencanaan. Ingat, bahwa kamu harus melakukan apa pun dengan cara yang benar dan baik. Ini akan selalu menjaga hatimu saat melakukannya.
- Jika kamu merasa takut, berdzikirlah. Ingat, Allah Swt selalu bersama hamba-hamba-Nya yang berbuat benar dan baik. Kamu akan kembali merasakan dirimu kuat dan menemukan keyakinan untuk

berbuat atau mengatakan apa yang kamu rencanakan. Katakan pada dirimu, "*Allahu ma'ana*" artinya : Allah beserta kita.

- Saat kamu merasa bingung, ambil waktu beberapa detik, bernapaslah dengan tenang, lalu coba kembali mengingat apa tujuan kamu.

- Jika kamu merasa hatimu tidak enak, resah atau waswas, padahal kamu yakin bahwa kamu melakukan hal yang benar dan baik, jangan takut. Berdzikirlah karena rasa waswas itu datang dari setan. Lalu, kembali ambil focus betindak. Konsentrasi, dan lakukan perbuatanmu dengan benar dan sebaik-baiknya. Berdoalah, "*Hasbunallah wa ni'mal wakiiil*" artinya, 'Mahasuci Allah dan tempat kami memohon pertolongan...'

- Lakukan perbuatan yang telah kamu yakini benar itu dengan cara yang baik dan menyenangkan semua orang. Ini akan menumbuhkan kepercayaan diri dan kesenangan bagi setiap orang yang terlibat. Kamu pun akan merasa ringan melakukannya.

- Jika kamu merasa berat melakukan suatu hal, padahal hal itu benar dan baik, mungkin kamu masih belum siap, atau ada hal dalam diri kamu yang harus kamu bereskan. Berbenah dirilah. Apalagi jika hal yang kamu lakukan itu hal yang sangat penting dan menentukan seluruh hidupmu.

- Jika kamu melakukan suatu hal bersama banyak orang lain, kenali kebiasaan dan cara-cara mereka berbuat, berinteraksi, dan berbicara. Hormati kebiasaan mereka yang baik, tapi harus tetap menjadi dirimu sendiri. Jika ada hal yang tidak menyenangkanmu

karena kamu tahu itu tidak disukai Allah Swt, ingatkan mereka dengan cara-cara yang baik.

- Jika kamu ingin melakukan sesuatu tapi tidak tahu bagaimana melakukannya, ingatlah bahwa kata hati itu selalu bersih dan mengarah pada kebaikan. Jika ada satu saat dimana kamu merasa kehabisan ide, menepilah, pandang alam sekitar beberapa saat dan ingatlah kebesaran Allah Swt yang telah membuatmu berada di tempatmu sekarang. Kamu akan merasakan syukur itu berkembang dan mengalir menjadi rangkaian gagasan dan kreativitasmu mengalir dengan jernih dan deras. Pilih gagasan terbaik dan asyik, lalu lakukanlah.

- Jika kamu harus melakukan hal yang belum pernah kamu lakukan, merasa takut atau ragu, jangan surut. Setiap hal adalah sebuah tantangan. Jika kamu berhasil, berarti kamu mengalami kemenangan berlipat-lipat.

- Jika kamu harus melakukan suatu hal sendiri, jangan surut. Ambil kekuatanmu dari dalam diri. Yakini bahwa kamu bisa dan bahwa kamu tidak pernah sendiri. Ada dua malaikat yang selalu mencatat amal baik dan burukmu, ada Allah Swt yang selalu dekat denganmu dan ada orang-orang saleh dan orang-orang baik di banyak tempat di bumi. Mereka akan selalu menolong orang-orang yang melakukan kebenaran dan kebaikan. Maka, jangan takut! Tumbuhkanlah rasa percaya dirimu.

- Jika kamu harus melakukan suatu hal bersama orang-orang yang tidak kau sukai, jangan merasa kesal atau benci. Mungkin mereka juga tidak menyukai kamu. Jika begitu, berarti kalian berada dalam posisi seimbang. Kadang-kadang, berada dalam keadaan demikian

akan membuatmu berkembang dan kalian bisa menemukan hal yang menyenangkan. Ingat bahwa setiap musuh harus bisa dijadikan teman karena umat manusia diciptakan bukan untuk saling bermusuhan.

- Jangan lupa untuk selalu tersenyum. Ini akan membuat hatimu merasa gembira dan ringan. Masalahmu akan terangkat dan pikiran menjadi jernih. Jika merasa pusing atau kesal, tersenyumlah.

- Jika merasa marah akan suatu hal,berhati-hatilah. Tahan kemarahan itu atau ubah menjadi energi yang bermanfaat untuk melakukan hal lain. Contohnya, belatih tinju dengan samsak. Tapi, jangan pernah meledak di depan orang lain karena kamu akan rugi. Hatimu akan menjadi kotor tidak bisa mengendalikan perbuatan dan kata-katamu. Begitu kemarahan mulai muncul, berdzikirlah. Atau jika kamu tidak sanggup menghadapinya, keluarlah dari situasi itu. Jika kamu masih belum menemukan cara untuk menghadapi situasi itu jika muncul lagi, hindarilah. Jaga hati kamu agar tetap jernih. Jangan sampai kamu menumbuhkan kebencian pada siapa pun. Hal ini akan membuat hati nuranimu tertutup. Ingat bahwa setiap orang bisa kembali jadi baik.

- Jika merasa sedih, cobalah temui orang-orang dengan hati riang yang selalu bisa membuatmu tersenyum kembali. Kadang-kadang, perasaan sedih juga bisa membuat kita tidak bisa merasakan isi hati kita lagi. Karena itu, kembalilah dari perasaan sedih itu, jadi ceria lagi. Perasaan senang akan membuatmu bersemangat mengerjakan banyak hal. Bahkan hal yang tadinya tidak bisa kamu lakukan, bisa terasa lebih mudah apabila kamu senang. Saat rasa sedih muncul, kamu bisa kehilangan rasa kepercayaan diri, kekuatan, dan keyakinan untuk

melakukan apa pun. Tersenyumlah... walau mungkin tidak menyelesaikan masalah, gerak syaraf wajah kita karena senyum itu akan membuat otak kembali segar dan kita akan merasa lebih nyaman dengan diri sendiri.

Referensi :

Al Ilmi, Gina & ILNA Learning Center. 2006. *Cara Jitu Hidup Tanpa Masalah*. Bandung: PT Syaamil Cipta Media