

Penyebab dan Cara Mengobati Buruk Sangka

<"xml encoding="UTF-8">

Buruk sangka dalam literatur agama disebut sebagai su'u al-zhan. Buruk sangka merupakan sebuah kondisi batin yang membuat orang yang tertimpa kondisi seperti ini akan kehilangan kepercayaan kepada orang lain dan orang-orang yang ada di sekitarnya. Karena itu, ia terdorong untuk melihat pelbagai peristiwa, kejadian, orang-orang dan pekerjaan-pekerjaan mereka dengan pandangan negatif dan menafsirkannya secara keliru

Buruk sangka (su'u al-zhan) merupakan salah satu dosa dan sifat buruk. Lawan katanya .adalah baik sangka (husn al-zhan) yang merupakan sebuah sifat baik

:Dalam sebuah klasifikasi, buruk sangka dapat dibagi menjadi empat bagian sebagai berikut

.Buruk sangka kepada Allah Swt .1

.Buruk sangka kepada diri sendiri .2

.Buruk sangka kepada para musuh .3

.Buruk sangka kepada orang-orang terdekat, sahabat dan orang-orang beriman .4

Untuk mengelaborasi empat poin di atas kami persilahkan Anda untuk mencermati beberapa :hal berikut ini

Buruk sangka kepada Allah Swt: Buruk sangka kepada Allah Swt artinya su'u al-zhan kepada .1 Allah Swt terkait dengan makhluk-makhluk dan manusia-manusia; seperti putus harapan dari rahmat Allah Swt dimana perbuatan ini merupakan perbuatan yang tercela dan haram. Allah Swt berfirman, "Hai anak-anakku, pergilah kamu, carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya, dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari (rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir."(Qs. Yusuf [12]:87

Buruk sangka seperti ini sama sekali bukan pada tempatnya dan termasuk salah satu dosa besar; orang beriman dengan keluasan rahmat dan ampunan Ilahi tidak boleh berputus asa .terhadap rahmat, maghfirah dan ampunan Ilahi meski dengan dosa seluruh jin dan manusia

Amalan-amalan seperti dosa yang banyak, jahil dan tiadanya pengenalan kepada Allah Swt akan menyebabkan manusia berburuk sangka kepada Allah Swt. Disebutkan dalam sebuah riwayat bahwa sifat bakhil dan pelit akan menyebabkan manusia berburuk sangkat kepada Allah Swt

Dengan mengenal dan mengetahui hal-hal yang dapat menyebabkan buruk sangka kepada Allah Swt akan menyebabkan manusia berbaik sangka kepada Allah Swt. Segala rintangan yang dapat menghalangi ia berbaik sangka kepada Allah Swt harus dihilangkan. Imam Ridha

As bersabda, "Demi Allah! Temukanlah baik sangka kepada Allah Swt; karena Allah Swt berfirman, "Saya menaruh perhatian terhadap baik sangka, apabila ia memperhatikan kebaikan maka ia akan sampai pada kebaikan dan apabila ia berburuk sangka maka ia juga akan ".memperoleh hasilnya

Buruk sangka kepada diri sendiri: Baik sangka yang berlebihan dan tidak pada tempatnya .1 akan menyebabkan runtuh dan turunnya serta sikap tega orang lain terhadap kita. Imam Ridha As bersabda, "Barang siapa yang ridha terhadap dirinya sendiri maka akan banyak orang yang tidak ridha kepada orang tersebut."^[4]Buruk sangka kepada diri sendiri, jika tidak berlebihan, akan menyebabkan kesempurnaan manusia, Imam Ali As bersabda, "Salah satu sifat orang-orang bertakwa adalah memiliki buruk sangka kepada diri sendiri."

2. Buruk sangka kepada musuh: Buruk sangka seperti ini merupakan salah satu perbuatan terpuji dan sifat baik akan menyebabkan manusia tidak lalai dan abai dari tipuan dan makar musuh-musuh. Boleh jadi musuh dengan kedok persahabatan akan menelikung kita dari belakang dan secara lahir menghendaki kebaikan untuk diri kita, namun pada hakikatnya ia ingin menjatuhkan dan menghantam kita dengan kedok persahabatan. Atas dasar itu, kita tidak boleh berbaik sangka terhadap ucapan dan tindakannya. Imam Ali As dalam Nahj al-Balāghah bersabda kepada Malik Asytar, "Berhati-hatilah. Berhati-hatilah dari musuh-musuhmu setelah berdamai; karena terkadang musuh itu mendekat untuk menelikung dari ".dekat; karena itu berpikir jauhlah dan tuduhlah sangka baikmu

Buruk sangka kepada kerabat, sahabat dan orang-orang beriman: Buruk sangka kepada .3 kerabat, sahabat dan orang-orang beriman, harus dikatakan bahwa dari literatur-literatur dan teks-teks agama dapat disimpulkan bahwa hal ini bergantung pada lingkungan dan masyarakat .yang ada di sekeliling kita

Apa yang menyebabkan manusia sehingga ia berburuk sangka?

:Terdapat beberapa faktor yang disebutkan sebagai penyebab buruk sangka, antara lain

Kontaminasi dalam dan luar: Orang-orang yang ternoda dan terkontaminasi maka ia akan .1
.melihat orang lain seperti dengan dirinya

Bergaul dengan orang-orang jahat: Tatkala seseorang berkumpul dan bergaul dengan .2
orang-orang jahat maka sudah barang tentu ia akan berburuk sangka kepad semua orang;
karena ia mengira orang-orang yang ada di sekelilingnya adalah protipe masyarakat. Dalam
sebuah hadis, Imam Ali As bersabda, "Bergaul dengan orang-orang jahat akan memunculkan
".buruk sangka kepada orang-orang baik

.Hidup di lingkungan yang rusak .3

Inferioritas kompleks: Seseorang yang menderita sikap rendah diri atau terendahkan oleh .4
orang lain maka ia akan berusaha merendahkan orang lain dan memandang orang lain itu
rendah yang gemar melakukan perbuatan dosa sehingga ia dapat mengobati perasaan rendah
.dirinya dan memperoleh ketenangan semu

Cara Mengobati Buruk Sangka

:Terdapat beberapa cara untuk dapat mengobati buruk sangka

Menguatkan akal dan pikiran: Buruk sangka disebabkan oleh kurangnya akal dan pikiran .1
sehingga ia mengabaikan segala sesuatu. Imam Ali As bersabda baik sangka adalah salah
.satu ciri-ciri orang berakal

.Menjauhi sifat takabbur dan congkak .2

Berpikir positif: Orang yang mengidap penyakit buruk sangka harus memikirkan prinsip .3
kemuliaan manusia dan menilai positif perbuatan-perbuatan orang-orang yang ada di
.sekelilingnya