# 38594 - Mengeluh Dari Masalah Lupa, Tidak Fokus Dan Tidak Teratur

**Pertanyaan**

Saya kira saya mempunyai sebagian permasalahan kepribadian diantaranya cepat lupa, tidak fokus, malas, meremehkan, tidak teratur dalam bekerja, lemah kepribadian, tidak mampu menolak permintaan orang lain hal ini menyebabkan pada sebagian kesempatan sangat tidak mengenakkan dan adanya penyesalan. Dan permasalahan lainnya yang tidak saya sebutkan. Hal itu meskipun Allah telah memberikan kepadaku sebagian keutamaan dan kenikmatan-kenikmatan diantaranya berhasil dari sisi pekerjaan dan keluarga alhamdulillah. Terkadang ada yang mengatakan bahwa saya termasuk cerdas dan berpengetahuan bahkan kreator. Saya kira perkataan ini ada sedikit benarnya. Akan tetapi permasalahannya adalah (permasalahan) kepribadian seperti yang saya sebutkan di atas, hal itu sangat merepotkan pada banyak kesempatan. Saya mohon nasehat dengan cara memberikan solusi, dimana nasehat tersebut juga diikuti dengan doa untuk diriku.

**Jawaban Terperinci**

Alhamdulillah.

Pertama:

Hendaknya anda memuji kepada Allah Ta’ala atas pemberian-Nya kepada anda dari nikmat Islam, hidayah kesehatan jiwa raga, pendengaran, penglihatan, berbicara dan nikmat-nikmat lainnya yang tidak terhingga. Diantaranya apa yang telah anda sebutkan dari kelebihan berhasil dari sisi pekerjaan dan keluarga. Hendaknya senantiasa lisan anda terus memuji dan bersyukur kepada Allah. berapa banyak orang tidak mendapatkan nikmat ini atau mungkin lebih banyak orang lagi.

Ketika seseorang rela dengan apa yang telah Allah bagikan kepadanya, merasa pemberian Allah ta’ala yang diberikan kepadanya dan mencintainya. Maka jiwanya akan tenang, hatinya lega dan

akan menghilangkan ketakutan dan kesedihannya. Hal ini sering kali membuatnya sejahtera dari banyak hal yang mengganggunya, seperti kurangnya konsentrasi, malu kepada orang dan semisal itu.

Kedua:

Hendaknya anda percaya diri bahwa semua kekurangan yang anda sebutkan tadi, bisa diobati, diperbaiki dan bisa berubah. Akan tetapi hal ini kembali kepada keinginan kuat anda yang benar. Dan membuat sebab-sebab yang membantunya. Yang teragung adalah permintaan kepada Allah ta'ala agar memperbaiki akhlak anda, diberi ilham ke arah yang lebih dewasa, dan dilindungi dari kejelekan diri anda dan semisal doa ini. Maka jagalah dengan memperbanyak berdoa dengan doa-doa yang berasal dari Rasulullah sallallahu 'alaihi wa sallam yang semakna dengan ini.

Diantara sarana-sarana untuk menambah hafalan dan meringankan lupa, sibukkan pikiran dan membiasakan dengan menghafal ayat-ayat suci Al-Qur'an.  Dimana seseorang kalau terbiasa dengan menghafal, maka dia akan mudah, bersemangat dan menambah kemampuan untuk mendapatkannya.

Diantara sarana-sarana lainnya adalah meninggalkan berlebihan dalam pandangan, mendengarkan, perkataan, makan dan tidur. Agar hati bersiap-siap untuk menghafalkan apa yang bermanfaat. Karena banyaknya pekerjaan, menjadikan pikiran terpecah belah dan buyar pikirannya.

Maksud dengan kelebihan adalah tambahan hal ini yang tidak dibutuhkan dan tidak ada manfaatnya.

Diantara sarana-sarana yang membantu hal itu adalah meninggalkan yang haram, terutama makanan dan minuman dan pandangan. Dalam hal ini ada ucapan Imam Syafi'I rahimahullah syair terkenal

شكوت إلى وكيع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي

وقال اعلم بأن العلم نور ونور الله لا يؤتاه عاصي

Saya mengadu kepada Waki’ akan jeleknya hafalanku, maka beliau memberikan arahan kepadaku agar meninggalkan kemaksiatan.

Beliau mengatakan ‘Ketahuilah bahwa ilmu itu cahaya, sementara cahaya Allah tidak akan diberikan kepada pelaku maksiat.

Ketiga:

Tidak mengapa kalau anda meminta bantuan dengan sebagian buku pendidikan yang fokus pada pembelajaran pengaturan dan ketertiban. Seni membuat keputusan dan mengendalikan perasaan cemas dan malu, serta seni berinteraksi dengan orang pada umumnya.

Kami memohon kepada Allah semoga anda mendapatkan taufik, kesuksesaan dan keberhasilan di dunia dan akhirat.