



RESEP>>

RESEP HIDUP BAHAGIA

Dilengkapi dengan Kalimat Doá Sugesti

yang Dapat Mempercepat Tercapainya Hidup yang Lebih Bahagia

Oleh Dr. Slamet Wiyono, Ak, MBA, CHt

Editor: Apt.Nabilla Putri Amalia, S.Fam.

Edisi Asli

Hak Cipta © 2020 Slamet Wiyono

Diterbitkan : Penerbit Saleema Amal Mulia Bhakti Ilmu (SAMBI)

Telepon : (021) 7316704

Website : www.slametwiyono.com

E-mail : saleema.tijarah@gmail.com

Office : Jl. Jahe II No. 14, Komplek Kembang Larangan, Kel.

Larangan Selatan, Kec. Larangan, Tangerang, Prov. Banten - 15154

Undang-Undang RI Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta Sanksi Pelanggaran Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan denda penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

FREE ELECTRONIC - BOOK

GRATIS

RESEP HIDUP BAHAGIA

**“IKHLAS DALAM BERAMAL IBADAH DAN USAHA,
SYUKURI NIKMAT SERTA SABAR DALAM KESULITAN”**

Disertai Dengan “ Kalimat Doa Sugesti Hidup Lebih Bahagia”

Disusun oleh

SLAMET WIYONO

Mei 2020

Kata Pengantar Penulis

Edisi Electronic Book

Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wa barakaatuh

Salah sejahtera dan bahagia bagi kita semua, semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan keberkahan kepada kita semua, *aamin ya rabbal 'alamiin*.

Pada zaman modern seperti sekarang ini, banyak fenomena yang kita temukan di masyarakat kita, terutama kondisi yang serba kontradiktif. Di satu sisi, banyak warga yang secara ekonomi sangat mapan dan kaya tapi kehidupannya seperti di atas bara api (sengsara). Pada sisi lain, banyak juga warga yang secara ekonomi tidak mapan dan kaya, tapi kehidupannya terlihat damai, tenang, gembira, bahagia. Jadi, bahagia dan kekayaan ekonomi belum tentu bisa hadir dalam hidupnya secara otomatis, namun harus diusahakan.

Pada hakekatnya, kebahagiaan hidup sudah dapat kita rasakan di dunia ini yaitu pada saat ini di mana kita hidup dalam keluarga dan masyarakat. Namun, masih ada kehidupan lain yang sifatnya kekal abadi, yaitu bahagia hidup di alam akhirat nanti. Untuk dua kebahagiaan ini harus kita upayakan sebab bahagia tidak akan hadir dengan sendirinya.

Buku ini, yang berjudul lengkap **RESEP HIDUP BAHAGIA**, yang memberikan panduan praktis bagaimana kita dapat mencapai hidup tenteram, gembira, bahagia baik kehidupan di dunia ini maupun di akhirat nanti. Cara-cara praktis ini diambil dari ayat Al Qur'an dan Al Hadist shahih. **Dengan mempraktekannya insyaAllah kita dapat memperoleh hidup yang lebih bahagia.** Secara praktek, di buku ini diberikan **'tips terapi sugesti hidup bahagia'**, apabila dipraktekkan tips ini yakin dapat mempercepat pencapaian hidup yang bahagia. Dalam keadaan apapun kita sekarang ini, kita dapat mengubah keadaan hidup ini menjadi hidup yang membahagiakan. Dampak dari hidup bahagia ini sangat banyak, diantaranya akan meningkatkan kualitas hidup dan kerja, produktivitas kerja, efisiensi kerja, efektifitas kerja, hubungan antar sesama anggota keluarga dan antar manusia, kepedulian terhadap lingkungan, dan sebagainya.

Diharapkan buku ini dapat berkontribusi terhadap pembangunan kualitas hidup masyarakat Indonesia yang dipimpin oleh pemimpin-pemimpin Indonesia, mulai dari Presiden, Menteri, Gubernur, Bupati, Camat, Lurah, RW sampai RT, juga yang dipimpin para ulama di Indonesia. Apabila warga Indonesia bahagia hidupnya maka akan mempunyai dampak positif terhadap pembangunan di segala sektor.

Selamat membaca dan mempraktekkan resep hidup bahagia ini, semoga hidup kita senantiasa dalam kehidupan yang lebih bahagia dalam naungan ridho Allah SWT sehingga kita nanti akan dimasukkan ke dalam surga Allah SWT, *aamiin ya rabbal'alamiin*. Atas segala kekurangan buku ini, mohon saran dan masukan pembaca budiman dan mohon dimaafkan segala khilaf dan kesalahan. **Buku ini banyak menyunting beberapa tulisan ikhwan yang ada di website, atas kontribusinya penulis ucapkan *jazakumullahu khoiron katsiron*, Terima kasih semoga shadaqah ilmu ini akan menghasilkan aliran pahala yang tidak henti-hentinya setiap ilmu ini dipraktekkan dalam kehidupan.** InsyaaAllah, Allah SWT selalu melindungi dan membimbing kita, sehingga kita selalu berada di jalan yang lurus yang diridhoi Allah SWT, *aamiin ya rabbal'alamiin*.

Dalam edisi ke dua ini (***versi Ebook***), telah dilakukan beberapa editan dan beberapa revisi karena adanya kesalahan pengetikan, pengkopian dari sumber asli dan yang lain, atas terjadinya kesalahan di cetakan pertama penulis mohon ampun kepada Allah SWT dan minta maaf kepada para pembaca terutama pembeli dan pemakai buku ini. Penulis selalu melakukan perbaikan terus menerus sehingga buku ini terbebas dari kesalahan dan atas kelapangan hati pembaca untuk memaafkan kekhilafan penulis, kami ucapkan banyak terima kasih dan semoga Allah SWT membalas dengan pahala yang melimpah. *Aamiin ya rabbal'alamiin*.

Wa billahi taufiq wal hidayah,

Wassalamu'alaikum warahmutullahi wa barakatuu

Jakarta, Mei 2020

Penulis

SLAMET WIYONO

DAFTAR ISI >>

DAFTAR ISI

Kata Pengantar (4)

Daftar isi (6)

Bagian 1: What (Apa itu Bahagia) 7

Bagian 2: Why (Mengapa harus Bahagia) 19

Bagian 3: Who (Siapa yang harus Bahagia) 22

Bagian 4: When (Kapan kita bahagia) 23

Bagian 5: Where (Di mana saja kita harus bahagia) 35

**Bagian 6: How (Bagaimana cara kita mencapai Hidup Lebih Bahagia):
Resep Hidup Bahagia “IKHLAS DALAM BERAMAL IBADAH DAN USAHA, SYUKURI
NIKMAT SERTA SABAR DALAM KESULITAN” 38**

**Bagian 7:Penjelasan Bahagia Menurut Al-Quran
dan Cara Mendapatkannya 144**

Daftar Pustaka 169

Biografi Penulis 170

BAGIAN 1>>

Bagian 1

WHAT?

APA ITU BAHAGIA?

A. Berikut diberikan arti atau pengertian dan hal lain yang terkait apa itu bahagia.

1. Kamus Besar Bahasa Indonesia:

Bahagia/ba-ha-gia/ 1 noun (kata benda) keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan); --bahagia dunia akhirat; hidup penuh -- bahagia; 2 adjective-keterangan -beruntung; berbahagia: saya betul-betul merasa -- berbahagia, karena dapat berada kembali di tengah-tengah keluarga;

*Berbahagia/ber-ba-ha-gia/ adjective - sifat 1 dalam keadaan bahagia; bahagia; 2 v erb-kata kerja--menikmati kebahagiaan; bahagia; Membahagiakan/mem-ba-ha-gi-a-kan/ v 1 menjadikan (membuat) bahagia: ia berusaha keras - keluarganya; 2 mendatangkan rasa bahagia:kehadirannya sangat - keluarganya; **Kebahagiaan/ke-ba-ha-gi-a-an/ n kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin: kehadiran bayi itu mendatangkan - dalam rumah tangganya; saling pengertian antara suami dan istri akan membawa - dalam rumah tangganya (<https://kbbi.web.id/bahagia>)***

Definisi Kebahagiaan Menurut Para Ahli

1. Aristoteles (dalam Adler, 2003)

Happiness atau kebahagiaan berasal dari kata “**happy**” atau bahagia yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan.

2. Rusydi (2007)

Kebahagiaan merupakan seongkahan perasaan yang dapat dirasakan berupaperasaan senang, tenang, dan memiliki kedamaian.

3. Biswas, Diener & Dean (2007)

Kualitas dari keseluruhan hidup manusia – apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi.

4. Furnham (2008)

Kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan, contentment, to do your life satisfaction or equally the absence of psychology distress.

5. Diener (2007)

Satisfaction with life merupakan bentuk nyata dari happiness atau kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan dikarenakan pada kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik.

6. Sumner (dalam Veenhoven, 2006)

Menggambarkan kebahagiaan sebagai “memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standard atau harapan, dari segi afektif kebahagiaan terdiri dari apa yang kita sebut secara umum sebagai suatu rasa kesejahteraan (sense of well being), menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal-hal tersebut.”

7. Diener (1985)

Menyatakan bahwa happiness atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan subjective wellbeing dimana subjective wellbeing terbagi atas dua komponen di dalamnya. Kedua komponen tersebut adalah komponen afektif dan komponen kognitif.

(<https://definisi-menurut-para-ahli.blogspot.co.id/2017/08/7-definisi-kebahagiaan-menurut-para-ahli.html>)

3. Bahagia Menurut Beberapa Ahli Psikologi

Pengertian Kebahagiaan

Secara umum, Veenhoven menyatakan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan sejauh mana kualitas hidup seseorang. Pendapat lain mengenai kebahagiaan juga dikemukakan oleh Argyle, Martin, dan Lu menyatakan bahwa **kebahagiaan ditandai dengan keberadaan tiga komponen, yaitu emosi positif, kepuasan, dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan**. (Abdel - Khalek, 2006)

Secara harfiah, kata **bahagia** merupakan kata sifat yang diartikan **sebagai keadaan atau perasaan senang tenteram dan bebas dari segala yang menyusahkan**. Sedangkan kebahagiaan berarti perasaan bahagia; kesenangan dan ketenteraman hidup lahir batin; keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin. (Rofi'udin, 2013) Kata bahagia merupakan terjemahan untuk happy yang menunjuk pada makna untung, mujur, riang, puas, gembira, tepat.

Sedangkan kebahagiaan (happiness) sendiri didefinisikan sebagai suatu keadaan sejahtera yang ditandai dengan kelanggengan relatif, dengan perasaan yang sangat disukai secara dominan yang nilainya berurut mulai dari hanya kepuasan sampai kepada kesenangan hidup yang mendalam dan intens serta dengan suatu hasrat yang alami agar keadaan ini berlangsung terus.

B. Karakteristik (Ciri-Ciri) orang yang bahagia

Menurut David G, Myers, menjelaskan bahwa terdapat empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi.

b. Optimistis

Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi. Sedangkan orang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

c. Terbuka.

*Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta **membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya**. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang mempunyai kepribadian extrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.*

d. Mampu mengendalikan diri.

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik dalam hal pendidikan maupun pekerjaan.

C. Kebahagiaan Sejati (authentic happiness)

Kebahagiaan sejati adalah ketika seseorang mengalami emosi positif terhadap masa lalu, pada masa kini dan terhadap masa depannya, memperoleh banyak gratifikasi dengan menggerakkan kekuatan pribadinya dan menggunakan kekuatan pribadinya tersebut untuk mendapatkan sesuatu yang lebih besar dan lebih penting demi memperoleh makna hidup. Perbuatan baik adalah suatu gratifikasi. Gratifikasi adalah keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat.

Rumus Kebahagiaan yang sejati (authentic happiness)

Menurut Seligman (2005) rumus kebahagiaan adalah sebagai berikut :

$$K = R + L + P$$

K adalah level kebahagiaan jangka panjang, R adalah rentang kebahagiaan, L adalah lingkungan dan P melambangkan faktor-faktor yang berada di bawah pengendalian sadar seseorang (Seligman, 2005)

Kebahagiaanyang dimaksud adalah kebahagiaan yang berjangka panjang dan merupakan tingkat kebahagiaan secara umum yang dirasakan seseorang bukan kebahagiaan yang bersifat sementara. (<http://etheses.uin-malang.ac.id/791/6/10410049%20Bab%202.pdf>)

D.Arti Kebahagiaan Sejati dalam Islam

Kebahagiaan Sejati Menurut Islam adalah di Akhirat.

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan)duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (QS Al-Qashash : 77)

Dalam konsep Islam, kebahagiaan dunia adalah semu dan fana. Sewaktu waktu manusia bisa mendapatkan kebahagiaan, sewaktu-waktu manusia juga bisa mendapatkan kedukaan. Antara susah, senang, dan rasa biasa saja (netral) silih berganti. Untuk itu, ketika manusia mencari kebahagiaan sejati di dunia hal itu mustahil ditemukan.

Seseorang yang memiliki uang banyak bisa saja membangun istana untuk dirinya. Akan tetapi, ia tidak akan bisa membangunnya sendirian, karena ia terbatas. Ia butuh mengeluarkan uang, mempekerjakan orang, bahkan juga harus berkorban.

Untuk itu, Islam memberikan perintah untuk manusia agar mengoptimalkan apa yang ada di dunia untuk bekal akhirat. Hal ini tentu saja tanpa harus meninggalkan kebahagiaan yang ada di dunia. Allah mengatakan bahwa kebahagiaan dunia adalah rezeki dan kenikmatan yang harus diterima dan disyukuri oleh manusia. Akan tetapi tidak boleh melupakan sebagian dari hak-hak orang lain dan juga menjadikannya sebagai bekal pahala kelak.

E. Bentuk Kebahagiaan di Surga:

Bentuk-bentuk kebahagiaan di surga sering kali jarang diteliti dan diperdalam oleh manusia. Bukan berarti kita berharap akan surga berlebihan, karena hanya Allah lah yang berhak untuk memasukkan kita ke surga atau tidak. Akan tetapi jika kita terus berusaha memahami mengenai kebahagiaan surga, maka akan kita rasakan bahwa surga dan dunia adalah perbandingan yang sangat jauh berbeda.

Dunia tidak akan sebanding dengan kebahagiaan yang ada di surga. Bahkan di dalam surga tidak ada sama sekali usaha sebagaimana kehidupan dunia yang penuh resiko dan konsekwensi. Berikut adalah bentuk-bentuk kebahagiaan di surga, menurut informasi Al-Quran.

1. Makanan dan Minuman

*“Inilah yang pernah diberikan kepada kami dahulu.” Mereka diberi **buah-buahan** yang serupa dan untuk mereka di dalamnya **ada isteri-isteri yang suci** dan mereka kekal di dalamnya” (QS Al Baqarah : 25)*

Di dalam surga terdapat makanan berupa buah-buahan. Hal ini tentu akan berbeda dengan dunia yang jika ingin memakan buah, tentunya harus menunggu musim, mengeluarkan uang, atau berusaha untuk menanamnya. Hal ini berbeda dengan di surga, bahwa orang beriman penghuni surga akan mendapatkannya secara mudah dan berada

bersama para pasangannya yang suci. Bahkan mereka akan kekal di dalamnya, selama dalam kehendak Allah.

2. Tempat Tinggal Berupa Istana

*“Maha Suci (Allah) yang jika Dia menghendaki, niscaya dijadikan-Nya bagimu yang lebih baik dari yang demikian, (yaitu) **surga-surga** yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, dan dijadikan-Nya (pula) untukmu **istana-istana**” (QS Al-Furqaan : 10)*

Di dunia hanya para pejabat, raja, atau bangsawan saja yang dapat menikmati hidup di istana. Hal ini tidak terjadi jika manusia berada di surga. Orang-orang beriman akan diberikan istana-istana, tanpa harus memandang miskin kaya, karena di sana sudah tidak ada lagi penilaian tersebut. Tentu sungguh menakjubkan tinggal di dalamnya, karena kebaikan dan Kemaha Dahsyatan Allah yang menciptakannya sebagai bentuk kasih sayang kepada orang beriman.

3. Perhiasan

*“Sesungguhnya Allah memasukkan orang-orang **beriman dan mengerjakan amal yang saleh** ke dalam **surga-surga** yang di bawahnya mengalir sungai-sungai. **Di surga itu mereka diberi perhiasan dengan gelang-gelang dari emas dan mutiara, dan pakaian mereka adalah sutera**” (QS Al Hajj : 23)*

Di dunia, mendapatkan gelang-gelang emas, mutiara, pakaian yang bagus tentu membutuhkan uang, proses yang panjang, dan usaha yang keras. Namun tidak dengan kehidupan di surga, semuanya diberikan secara Cuma-Cuma tanpa harus menunggu menjadi orang yang memiliki banyak uang. Semuanya Allah berikan pada penghuni surga sebagai balasan atas kesabaran dan perjuangannya selama di dunia.

4. Penuh Kesyukuran dan Persaudaraan

Di dalam surga, manusia akan mendapatkan persaudaraan antar sesama penghuni surga. Penghuni di dalamnya akan merasakan persaudaraan dan kesyukuran atas segala nikmat yang Allah berikan. Kesyukuran ini adalah bentuk manusia yang sudah melaksanakan misinya di dunia sesuai dengan Tujuan Penciptaan Manusia.

5. Ada bidadari-bidadari

Ar Rahman: (55:56). "Di dalam syurga itu ada bidadari-bidadari yang sopan menundukkan pandangannya, tidak pernah disentuh oleh manusia sebelum mereka (penghuni-penghuni syurga yang menjadi suami mereka), dan tidak pula oleh jin".

Itulah kehidupan manusia yang ada di akhirat yaitu di surga. Kehidupan di surga adalah sebaik-baiknya balasan dan tempat terbaik yang bisa dicapai oleh manusia. Di dunia, tentunya manusia tidak akan bisa mendapatkan hal tersebut dan kelak Allah membalas kesabaran manusia hanya di akhirat. Tinggal pilihannya mana yang hendak kita dahulukan dan prioritaskan. Kebahagiaan yang ada di dunia atautkah kebahagiaan yang ada di akhirat? Semoga saja kita digolongkan Allah pada golongan penghuni surga. *Aaminn ya rabbal 'alamiin.* (<https://dalamIslam.com/dasar-Islam/bahagia-dalam-Islam>) dengan beberapa modifikasi.

F. Tanda Bahagia Menurut Rasulullah SAW:

Berikut ini diberikan 7 Tanda Bahagia Menurut Rasulullah SAW

Manusia pasti ingin hidup bahagia, damai, dan sejahtera. Ada yang bekerja keras untuk menghimpun harta, dan menyangka bahwa pada harta yang berlimpah itu terdapat kebahagiaan.

Ada yang mengejar kebahagiaan pada tahta dan kekuasaan. Beragam cara dia lakukan untuk merebutnya. Menurutnyanya kekuasaan identik dengan kebahagiaan dan kenikmatan dalam hidup, dengan kekuasaan seseorang dapat berbuat banyak.

Orang sakit menyangka, bahagia terletak pada kesehatan. Orang miskin menyangka, bahagia terletak pada harta kekayaan. Ibnu Abbas seorang sahabat Rasulullah pernah ditanya tentang kebahagiaan, beliau menjawab ada tujuh tanda kebahagiaan hidup

seseorang di dunia.

1. Pertama, *qalbu syakir* yaitu hati yang selalu bersyukur.

Bersyukur kepada Allah dan menerima apa yang dia dapatkan untuk digunakan demi kebaikan. Orang yang pandai bersyukur maka ia akan cerdas memahami kasih sayang Allah, apapun yang diberikan-Nya selalu bernilai dan membuat dekat kepada-Nya. Ia selalu menerima keputusan Allah dengan positif, jika ditimpa kesulitan maka ia ingat dengan sabda Rasulullah: kalau sedang dalam kesulitan, maka perhatikan orang yang lebih sulit dari dia.

Bila diberi kemudahan, maka ia sadar bahwa itu adalah ujian dan semakin bersyukur, jika bersyukur maka Allah akan menambah nikmat dan kemudahan yang lebih besar daripada *nikmat yang telah diterima*.

2. Kedua, *al-Azwaj al-shalihah*, pasangan hidup yang saleh, menciptakan suasana rumah yang nyaman dan menurunkan keluarga yang saleh.

Pada hari kiamat nanti seorang suami akan diminta tanggungjawabnya dalam membimbing istri dan anak. Tentu berbahagia menjadi istri dari suami yang saleh, yang selalu mengajak kepada kebaikan, dan berbahagia menjadi suami dari istri yang tulus selalu mendampingi.

3. Ketiga, *al-aulad al-abrar*, anak-anak yang saleh.

Anak yang senantiasa berbakti dan mendoakan kedua orangtua. Rasulullah ketika selesai melakukan tawaf bertemu dengan seorang pemuda yang lecet dipundaknya.

Kemudian beliau bertanya wahai pemuda kenapa pundakmu itu?

Pemuda tersebut menjawab, aku mempunyai ibu yang sudah tua, ibuku itu tidak mau jauh dariku, aku sangat menyayanginya. aku selalu melayani dan menggendongnya ketika aku selesai salat dan istirahat.

Kemudian pemuda itu bertanya apakah dia termasuk orang yang bakti kepada orangtua. Kemudian Rasulullah menjawab, engkau termasuk anak yang saleh dan berbakti, akan

tetapi kebaikan yang kamu lakukan tidak sepadan dengan cinta orangtuamu kepadamu. Cinta orang tuamu tidak terbalaskan hanya dengan itu.

4. Keempat, *al-bi'ah al-sholihah*, lingkungan yang baik dan kondusif untuk keimanan, lingkungan yang mengingatkan dan mendorong kepada kebaikan.

Mengenal siapapun untuk dijadikan teman tidaklah dilarang, namun untuk menjadikan sebagai sahabat karib haruslah orang yang mempunyai nilai tambah terhadap keimanan. Rasulullah menganjurkan kita untuk bergaul dengan orang saleh, yaitu orang yang mengajak kebaikan dan mengingatkan jika berbuat salah. Karena orang saleh itu memiliki pancaran cahaya yang dapat menerangi orang-orang di sekelilingnya.

5. Kelima, *al-mal al-halal* yaitu harta yang halal.

Islam tidak melarang orang menjadi kaya, tetapi yang penting adalah kualitas harta bukan kuantitas harta. Rasulullah bersabda: Akan tiba suatu zaman di mana orang tidak peduli lagi terhadap harta yang diperoleh, apakah ia halal atau haram.

14 abad lebih, setelah Rasulullah menyatakan hadis ini, kita sedang menyaksikan sebuah kenyataan dimana orang sangat berani melakukan korupsi, penipuan, penggelembungan nilai proyek, pemerasan, penyuapan, pengoplosan BBM, produksi barang bajakan, dan sebagainya.

Banyak orang yang menjadi korban, bahkan tak jarang orang mengatakan “mencari yang haram aja sulit apalagi yang halal”. Rasulullah pernah bercerita tentang seorang yang sedang dalam perjalanan panjang, rambutnya kusut, pakaiannya kotor. Ia berdoa sambil mengangkat tangan, namun Rasulullah mengatakan bagaimana doamu dapat dikabulkan jika makanan, minuman, pakaian dan tempat tinggal yang kau miliki didapat dari yang haram, karena sesuatu yang haram penyebab ditolaknya doa dan ibadah.

Ada yang mengatakan Rasulullah itu miskin dalam artian tidak mempunyai harta yang berlebih. Tetapi Beliau itu ternyata kaya raya, memiliki harta yang lebih, tapi walaupun begitu hidup beliau sangat sederhana.

Mengapa demikian karena beliau zuhud dengan kekayaannya. Zuhud di sini dalam artian

bukan tidak boleh memiliki harta yang berlimpah, tapi hakikatnya hati tidak terkait atau cinta dengan harta itu. Jadi kita pun patut mencontoh Rasul, kita harus kaya tapi kita tidak boleh mencintai kekayaan kita itu.

Kalau kaya kita bisa bersedakah, berinfak lebih banyak dari orang yang kekayaannya sedikit, bisa berhaji, bisa buat pesantren dan lembaga pendidikan, memberi peluang kerja bagi gelandangan dan pengemis.

6. Keenam, *tafaqquh fi al-din*, semangat mempelajari agama.

Hal ini dapat diwujudkan dengan mengkaji, mempelajari dan mengamalkan ilmu-ilmu agama. Semakin belajar ilmu agama maka hidup manusia akan terarah. Hanya dengan ilmu, amal manusia bernilai pahala. Semakin belajar semakin cinta agama, semakin cinta Allah dan rasul-Nya, cinta ini yang akan mententramkan hatinya.

7. Ketujuh, umur yang berkah.

Semakin tua semakin mulia, semakin banyak amal kebaikan, hidup yang diisi hanya untuk kebahagiaan lahiriah semata, hari tua akan diisi dengan kekecewaan, berangan-angan bahagia sementara tubuh semakin renta dan tidak sanggup mewujudkan angan-angan tersebut.

Hidup yang digunakan untuk mempersiapkan bekal bertemu Allah, maka semakin tua dia akan semakin bahagia, bersikap optimis. Dan tidak ada ketakutan meninggalkan dunia yang fana ini.

G. FAKTOR-FAKTOR YANG DAPAT MENGHANCURKAN KEBAHAGIAAN HIDUP

Secara umum, faktor-faktor yang dapat mengurangi bahkan menghancurkan kebahagiaan hidup adalah sebagai berikut:

1. **5 M**, yaitu, a. **Madon**, berzina; b. **Maling**, korupsi, mencuri; c. **Madat**, yaitu memakai narkoba, ganja, dsb; d. **Minum**, yaitu minuman keras; e. **Main** yaitu

berjudi. Semua faktor ini menghancurkan kebahagiaan hidup diri sendiri dan keluarga, maka jauhilah perbuatan ini.

2. **SMK**, yaitu, a. **Syirik**, menyekutukan Allah, pasti masuk neraka; b. **Munafik**, yaitu sifat pembohong, khianat, dusta kepada orang lain; c. **Kafir**, yaitu ingkar kepada Allah atas Ketuhanan dan kenikmatan yang diterimanya, maka jauhilah sifat dan perbuatan ini.
3. **DPR**, yaitu a. **Depresi**, yaitu tekanan batin berkepanjangan; b. **Pikiran-negatif**, yaitu pikiran yang mengarah pada perbuatan kurang baik dan melawan hukum dan peraturan yang ada; **Pelit (bakhil)** yaitu untuk memberikan sebagian rejeki kepada orang yang membutuhkan (fakir, miskin); c. **Risywah**, yaitu **sogok-menyogok** dalam urusan hidup dan **Riba** (bunga) dalam perdagangan.
4. **TSM**, yaitu, a. **Tamak**, yaitu sifat rakus, serakah; b. **Sombong**, atas Pendidikan, kekayaan, kekuasaan, keantikan; c. **Marah**, kepada diri sendiri dan kepada orang lain; maka tinggalkanlah.
5. **STMG**, yaitu a. **Susah** melihat orang lain senang, b. **Tipu menipu**; c. **Muram durja** (murung hati); d. **Galau** (hatinya tidak tenang dan pikirannya kacau-balau); maka tinggalkanlah.

Untuk meninggalkan sifat dan perbuatan ini kita dapat menggunakan Teknik **SUGESTI PIKIRAN** dengan cara **mengubah data pikiran negative menjadi pikiran positif**. Teknik ini dapat dibaca di bagian **How**, bagaimana menggapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat di buku ini.

Untuk hal-hal tersebut di atas, kita dapat berdoa kepada Allah agar terhindar dari sifat dan perbuatan yang merusak hidup kita. **Berikut doanya:**

“Ya Allah, aku berlindung kepadaMu dari kebingungan dan kedukacitaan; Aku berlindung kepadaMu dari sifat lemah dan malas; Aku berlindung kepadaMu dari sifat penakut dan bakhil; Aku berlindung kepadaMu dari Beban UTANG dan Penindasan orang, aku berlindung kepada-Mu dari nafsu syetan yang dapat menghancurkan kebahagiaan hidup kami”.

Bagian 2

WHY?

MENGAPA HARUS BAHAGIA?

7 Alasan Mengapa Anda Harus Berbahagia Sekarang Juga



Gambar: Ibu-Ibu Majelis Taklim Nurul Falah, Larangan sedang berwisata, Bahagia nian mereka.

*Kebanyakan orang menjadi bahagia sesuai dengan apa yang mereka pikirkan.
–Abraham Lincoln*

Kebahagiaan adalah perasaan universal yang kita semua ingin alami sebanyak mungkin. Tetapi, mengapa perasaan marah, murung, dan depresi justru yang sering kita alami? Memang, berbahagia itu sebuah pilihan.

Berikut ini adalah 7 alasan mengapa Anda harus bahagia sekarang:

1. Ada orang-orang dalam kehidupan Anda yang mencintai Anda dan bergantung pada Anda.

Jika Anda sedang mencari alasan untuk menjadi bahagia, ini adalah tempat tepat untuk memulai. Tidak peduli seberapa buruk hidup Anda, akan selalu ada seseorang yang mencintai Anda tanpa syarat. Apakah Anda pikir orang yang Anda cintai ingin melihat Anda tidak berbahagia dan sengsara? Tentu saja tidak.

Hidup mereka juga bergantung pada Anda. Mereka membutuhkan kehadiran, kasih sayang, dukungan, atau bantuan Anda. Melihat mereka bahagia, atau mendengar mereka mengucapkan terima kasih kepada Anda, sebenarnya sudah cukup membuat Anda bahagia. Jadi, demi orang-orang yang mencintai Anda dan bergantung pada Anda, milikilah perasaan bahagia sekarang juga.

2. Hidup bisa berubah secara dramatis kapan saja.

Hidup itu penuh misteri. Dan banyak kejadian-kejadian yang benar-benar tak terduga. Siapa saja bisa kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang mereka cintai, atau menyadari bahwa memiliki penyakit yang mengancam nyawa. Intinya adalah, kita tidak pernah tahu. Karenanya jangan tunggu sampai esok untuk berbahagia. Pilih untuk menjadi bahagia hari ini dan nikmati setiap waktu yang Anda miliki.

3. Orang bahagia lebih produktif.

Siapa yang menurut Anda akan lebih berhasil dalam kehidupan sehari-hari? Orang yang optimis, bahagia, dan termotivasi, atau orang yang menghabiskan energinya untuk mengeluh, dan mendapati betapa hidup ini tidak adil? Orang-orang bahagia, secara umum, lebih produktif dan lebih mungkin untuk mencapai tujuan mereka daripada orang yang tidak bahagia. **Orang bahagia akan lapang hatinya, luas pikirannya, kreatif dan inovatif sehingga hasil usaha akan lebih maksimal bagi diri keluarga, perusahaan dan masyarakatnya secara luas.**

4. Kita membutuhkan lebih banyak orang-orang bahagia.

Tampaknya setiap minggu kita mendengar tentang tragedi baru yang membuat kita bertanya-tanya. Sayangnya, kita hidup di dunia di mana ada perang, kelaparan, kemiskinan, dan penderitaan. Tapi satu hal yang perlu kita yakini: kebaikan selalu mengalahkan kejahatan. Tindakan-tindakan satu orang bahagia bisa menciptakan dampak yang benar-benar dapat mengubah dunia.

5. Anda masih hidup.

Tidak peduli seberapa sakit, lelah, sedih, atau tidak bahagianya Anda, ada satu hal yang masih bisa Anda syukuri dan itulah fakta bahwa Anda masih di sini. Orang yang kita cintai meninggalkan kita secara tiba-tiba secara periodik. Pikirkan tentang apa yang akan Anda lakukan jika Anda tahu ini adalah hari terakhir Anda di bumi? Apakah Anda menghabiskan waktu merenung dan berpikir tentang semua hal yang tidak Anda miliki? Kemungkinan besar tidak. Anda akan berusaha untuk menghabiskan waktu dengan orang-orang yang paling Anda cintai, untuk bersantai, tertawa dan hidup.

6. Orang bahagia memiliki hubungan yang lebih baik.

Pada kebanyakan survei, orang yang menikah lebih bahagia daripada orang yang belum menikah. Itu tidak berarti Anda harus menikah untuk mencapai kebahagiaan. Maksudnya adalah bahwa ketika Anda memilih untuk menjadi bahagia, Anda akan lebih mudah untuk memiliki hubungan kerja yang lebih baik dan hubungan yang lebih baik dengan teman-teman, anggota keluarga, dan orang-orang terkasih lainnya.

7. Orang bahagia lebih sehat.

Jika Anda membutuhkan alasan lain mengapa Anda harus bahagia sekarang, inilah salah satu yang bagus: penelitian menunjukkan korelasi langsung antara kesehatan dan kebahagiaan. **Orang-orang bahagia cenderung melakukan perawatan yang lebih baik untuk diri mereka sendiri dengan berolahraga lebih banyak dan makan lebih sehat daripada orang-orang yang tidak bahagia.** !<http://www.mandirives.com/artikel/happy/7-alasan-mengapa-anda-harus-berbahagia-sekarang-juga/> dengan beberapa modifikasi.

Bagian 3

WHO?

SIAPA YANG MENDAMBAKAN BAHAGIA?

Pada dasarnya **setiap orang mendambakan kebahagiaan hidup**, karena mereka tidak ingin merasakan penderitaan, kesedihan, ketakutan, stress, galau, dan rasa yang tidak menghadirkan kesenangan, kegembiraan, ketenangan hidup.

Setiap orang tidak ada yang bercita-cita hidup sengsara, menderita batin, sedih, dan di akhirat masuk neraka, tetapi setiap orang bercita-cita hidupnya senang, gembira, bahagia di dunia dan di akhirat masuk surga, karena surga adalah kebahagiaan hakiki, kebahagiaan yang sesungguhnya di alam akhirat nanti. Surga berisi kenikmatan hidup yang digambarkan dengan berbagai kesenangan seperti di bawahnya mengalir sungai-sungai, dibuatkan istana-istana yang di dalamnya disediakan bidadari-bidadari yang cantik jelita yang masih suci yang diperuntukkan bagi orang-orang yang beriman dan beramal sholeh. Di surga disediakan dipan-dipan, kasur-kasur, minuman yang tidak memabukkan, buah-buahan yang menghasilkan kebahagiaan tak terhingga, pakaian dengan kain sutera, gelang-gelang emas surga, dll kenikmatan yang lain.

Singkatnya, anak-anak, remaja, orang dewasa, orang tua, suami, istri, kakek, nenek, pejabat, orang biasa, presiden, rakyat jelata, pebisnis, karyawan, bos, anak buah, siapapun ingin hidupnya bahagia baik di dunia maupun di akhirat. Namun, bahagia tidak datang sendiri, dia harus kita usahakan dan perjuangkan dengan ilmu dan pengetahuan kita, harta dan jiwa kita dengan menerapkan rumus hidup bahagia dunia dan akhirat yaitu dengan rumus **IKHLAS DALAM BERAMAL IBADAH DAN USAHA, SYUKURI NIKMAT SERTA SABAR DALAM KESULITAN** yang akan dijabarkan pada bagian HOW (bagaimana mendapatkan hidup bahagia di dunia dan akhirat).

Bagian 4

WHEN?

KAPAN MERASA BAHAGIA?

Di bawah ini beberapa pendapat tentang kapan bahagia itu datang pada seseorang.

1).Ustadz Felix Siauw

Ustadz Felix Siauw menjelaskan, kapan perasaan Bahagia hadir dalam diri manusia. Inilah tips beliau dengan mendasarkan pada hadist Nabi SAW.

Rasa bahagia sejati itu datang dari berbagi, begitulah Allah jadikan fitrah bagi tiap manusia.

*Sabda Nabi saw "jika kamu ingin melembutkan hatimu maka **berilah makan kepada orang miskin dan usaplah kepala anak yatim**" (HR Ahmad)*

Dengan berbagi kita sebenarnya menolong diri sendiri juga jadi doa agar Allah senantiasa menolong kita

*Karena dalam berbagi itu ada **empati, ada sambung dan olah rasa** dengannya terhubung hati demi hati, menumbuhkan darinya rasa sayang*

Sebaliknya orang yang tak pernah memberi dan hanya mau menerima akan keras hatinya, kelak Allah justru akan tutup kenikmatan darinya

*Tapi tidak hanya berbagi, namun **berbagi karena Allah**, sebab Allah karenanya orang lebih dari bahagia, namun bahagia dalam taat*

Jangan khawatir habis sesuatu saat dia dibagi, justru dia abadi ia melekat di hati jadi bahagia, juga bahagia bagi yang dibagi

Yang mampu berkorban di hari Ied maka lakukanlah, jangan menunggu-nunggu, bahagia itu dicari bukan ditunggu

*Nanti di hari Ied, saat **berkorban**, akan sangat kita rasakan terkadang melihat bahagianya orang lain, lebih nikmat dari menyicip daging*

Berbagilah milikmu pada manusia kelak Allah berbagi milik-Nya kepadamu.

2). Bahagia dikaitkan dengan penerimaan sesuatu kebendaan.

Kebahagiaan adalah kesederhanaan. Mungkin sewaktu kecil kita pernah bercita-cita ingin menjadi orang yang sukses lagi kaya-raja. Punya rumah yang mewah, mobil bagus, istri cantik, pokoknya semua serba megah dan glamor. Sehingga, dari khayalan-khayalan ini kita telah melupakan hal yang sederhana yang sesungguhnya banyak mengandung kebahagiaan.

Memang hidup berkecukupan itu terkesan sangat membahagiakan, mau makan enak sangat gampang, mau tidur nyenyak mudah, semua serba sudah tersedia. Tapi, apakah tidak pernah terbesit dalam pikiran kita, betapa gelisah dan sulitnya hidup menjadi orang yang “kaya”. Punya mobil mewah takut tergores atau bahkan tabrakan, harta dan emas yang melimpat takut ada yang merampok, anak yang lucu takut ada yang nyulik dan istri cantik takut ada yang menggoda dan lebih-lebih diperkosa orang! Betapa gelisah dan tidak tenangnya ia.

Dan karena kegelisahan ini akan menimbulkan kecurigaan kepada setiap orang. Segala bentuk pertahanan dan pengaman ia gunakan, padahal belum tentu semua orang punya niat jahat kepada dirinya. **Ada orang yang merasa bahagia jika mereka dapat meraih kesuksesan.** Kesuksesan yang diperolehnya ini bisa berupa kesuksesan dalam studi maupun karier. Manusia tipe ini tidak terlalu menilai kesuksesan ini dengan banyaknya materi yang diperoleh, tetapi lebih memfokuskan diri untuk meraih keberhasilan (achievements) dalam segala bidang yang ditekuninya.

*Di samping itu ada juga manusia yang merasa bahagia jika ia dapat bersama dengan seseorang yang ia cintai, atau dengan kata lain telah menemukan cinta sejatinya dan membentuk keluarga yang bahagia (loving and fulfilling relationship). Selain tipe manusia di atas, masih ada lagi tipe manusia lain yang mendefinisikan arti bahagia. **Namun sebagian besar, manusia mengatakan bahwa ia akan merasa bahagia jika telah mendapatkan hal-hal tersebut di atas.***

3). Bahagia itu Setelah Mentaati ALLAH SWT

Untuk mendapatkan hidup yang bahagia sejati dan hakiki, ternyata memang harus dihubungkan dengan Allah dan menjalankan perintahNya serta meninggalkan laranganNya. Dengan kata lain, kita harus mentaati Allah dengan mengamalkan kandungan Al Qur'an yang dijabarkan oleh Rasul SAW dalam Sunnahnya.

Allah berfirman dalam Al Qur'an yang artinya : "Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan saja mengatakan; "Kami telah beriman" sedangkan mereka tidak diuji? Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya ALLAH mengetahui orang-orang yang Benar dan, sesungguhnya DIA Mengetahui orang-orang yang Dusta."(Al-Ankabut : 2-3)

*Apa itu 'Bahagia?' yaitu : **tidak ada rasa sedih, takut, gelisah, was was, kesal, kecewa, marah, iri, dengki.** Mungkinkah manusia bisa selalu merasa 'Bahagia' ? Ya. .sangat mungkin karena itu adalah Janji Allah. Bahagia itu datang dari Allah bukan dari Makhluk, rasa Bahagia 'Bukan' datang semata-mata dari suami, bukan dari anak, bukan dari melimpahnya materi, bukan dari kecerdasan yang tinggi. **Tapi Bahagia itu datang dari Allah. Bahagia itu 'Rasa' adanya di dalam Hati. "Bahagia itu di dapat setelah kita 'Mentaati Allah", sebagai balasan dari Allah.***

Berbeda antara 'SENANG' dan 'BAHAGIA'

Orang senang kalau banyak uang tapi belum tentu dia bahagia, berapa banyak orang yang hartanya berlimpah tapi hatinya tidak Bahagia. Org senang anaknya pintar, pasangannya baik, badannya sehat tapi belum tentu hatinya Bahagia; berapa banyak orang yg badannya sehat, anaknya pintar-pintar, pasangannya baik tapi masih mengeluh tidak Bahagia. Berapa banyak orang yang populer, sehat raganya, kaya raya, berkuasa tapi masih mengeluh tidak Bahagia. Berapa banyak yg bercerai karena alasan tidak bahagia, berapa banyak yang nekat bunuh diri putus asa, kecewa karena merasa terus menerus tidak Bahagia.

"Orang yang Senang tidak serta merta dia Bahagia, tapi orang yang Berbahagia pastilah dia juga Senang"

Lalu bisakah kita tetap Bahagia dengan pasangan, dengan anak yang sikapnya buruk, dengan pasangan yang kikir, yang berkhianat, yang selingkuh, dgn anak-anak yang selalu bermasalah, dengan orang tua, dengan mertua, dengan saudara, ipar, teman, pekerjaan yang tidak sesuai dengan keinginan hati ? Dengan situasi dan kondisi yg buruk ? Dengan Rizki yg sedikit, dgn badan yang sakit, dgn segala musibah dan ujian yang datang. ***Bisakah kita tetap Bahagia.. ?! Tidak kesal, tidak sedih, tidak kecewa, tidak takut, tidak marah yang terus menerus, berkepanjangan, tidak mengeluh berkepanjangan, tidak dendam terus menerus ?! Tidak STRESS..?!***

Jawabnya : "YA BISA" Karena Allah sudah berjanji dan berfirman yg artinya : ". . .Maka barangsiapa mengikuti petunjuk Ku, niscaya tidak ada ketakutan atas mereka dan tidak (pula) mereka berduka cita.(Qs Al Baqarah 2:38).

Allah berjanji tidak ada duka cita bagi yang mengikuti petunjuk-Nya. Lalu Petunjuk Allah itu apa ?Yaitu ; Al Quran dan As Sunnh (Hadits) serta Ittiba' pada Rasulullah Shalallahu 'Alaihi Wasallam.

Seperti Firman Allah yang artinya: "Hai sekalian manusia, sungguh telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan Mu (Al Qur'an)' penyembuh penyakit-penyakit dalam Dada, petunjuk dan Rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS Yunus 10:57).

Bukankah sedih kecewa, kesal, benci, iri, dengki, takabur, sombong, takut, gelisah, buruk sangka, banyak keinginan, was was, marah, dendam adalah :penyakit-penyakit dalam dada/Hati.. ?! Itulah yang sering membuat orang sering merasa "Tidak Bahagia". Walaupun sudah diberi banyak kenikmatan masih merasa kurang, tidak bersyukur itulah penyakit Hati.

Bacalah firman Allah yg artinya :

"Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka Bersyukur (Taat).(Qs Al-A'raaf 7:17).

Allah berfirman yg artinya :

"Dan sedikit sekali dari hamba-hamba -Ku yang Berterima Kasih". (Qs Saba':13).

Lantas bagaimana caranya agar dapat "Berbahagia ?".

Mudah yaitu dengan **mentaati** segala aturan Allah yg berupa perintah dan Larangan-

Nya .

Bagaimana supayamudah menjalankan aturan Main Allah ?

yaitu dengan **berlatih terus menerus** . .bukankah orang menjadi mahir karena berlatih terus menerus? Berlatih dengan Apa ?

Berlatih dengan Ujian-ujian yang Allah sudah tetapkan, dengan menggunakan kitab petunjuk yaitu Al Qur an dan as-Sunnah serta dengan neneladani Rasulullah Shalallahu 'alaihi Wasallam..

Allah berfirman yg artinya :

"..maka barangsiapa yang mengikuti petunjuk -KU, niscaya TIDAK ADA KETAKUTAN ATAS mereka, dan TIDAK PULA mereka BERDUKA CITA". (Al Baqarah :38).

Bukankah Tidak berduka cita sama artinya dengan 'Bahagia'?

Allah Berfirman yang artinya: " ..maka barangsiapa BERTAQWA dan BERBUAT KEBAIKAN, TIDAK ada KETAKUTAN Terhadap Mereka dan TIDAK (pula) mereka BERDUKA CITA". (Qs A'Raaf :35).

Dan Allah berfirman yang artinya :

"Sesungguhnya pada DIRI RASULULLAH itu TELADAN yang BAIK bagi kamu, bagi orang-orang yang MENGHARAP (RAHMAT) ALLAH dan hari kemudian dan BANYAK MENGINGAT ALLAH".(Qs al Ahzab 33:21).

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

"Sungguh menakjubkan perkaranya orang mukmin. Sesungguhnya semua perkaranya adalah baik dan tidaklah hal ini dimiliki oleh seorangpun kecuali oleh orang mukmin. Jika dia diberi kenikmatan/kesenangan, dia BERSYUKUR maka jadilah ini sebagai kebaikan baginya. Sebaliknya jika dia ditimpa musibah (sesuatu yang tidak menyenangkan), dia BERSABAR, maka ini juga menjadi kebaikan baginya." (HR. Muslim)

Jika datang Ujian Allah, merujuklah pada Al Quran dan Sunnah serta Ittiba' pada Teladan kita yang Mulia Rasulullah Shalallahu 'Alaihi Wasallam. Dan bergaullah, sering-sering berada dilingkungan orang-orang yang Faham agama, dengan orang-orang yang Sholeh. InsyaaAllah ...akan jadi mudah menyikapi setiap Ujian, Insyaa ALLAH.. hati bisa tetap Bahagia walau Ujian/musibah apapun yang datang. .

Allah Berfirman yang artinya :

"..Barangsiapa yg menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia berbuat kebaikan,

maka bagi nya pahala pada sisi Tuhannya, Dan **tidak ada ketakutan** atas mereka dan **tidak (pula) mereka berduka cita**" (Qs Al Baqarah 112).

Jadi tidak akan ada lagi Stress, tidak ada kemarahan, benci, kesal, kecewa, ketakutan, dendam, keluh kesah, kesedihan, duka cita yang terus menerus, melelahkan jiwa/hati. .kalau pun ada tak akan berlangsung lama, berlarut-larut menetap di dalam dada.. Sehingga tidak lagi merusak jiwa/amal dan merusak raga.. InsyaaAllah...

Allah berfirman yg artinya:

"Dan Aku tidak menciptakan Jin dan Manusia Melainkan supaya mereka menyembah-Ku (beribadah)".(Qs adz-Dzariyat:56).

Dan Ketaatan/Ketaqwaan adalah bentuk Ibadah/penyembahan pada Allah,maka akan dihadiahkan-Nya kebahagiaan dunia dan akhirat bagi yang ber-Taqwa/Taat.

Subhanallah..Sungguh Kebahagiaan itu hanya antara dirimu dan Allah..seperti Firman Allah yg artinya:

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah **hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.**" (Qs Ar Ra'du:28).

Memohonlah hanya kepada Allah agar diberinya kemudahan untuk berTaqwa..Dan berjuanglah dengan sungguh-sungguh dengan hati yg Ikhlas untuk mencapai keTaqwaan.

Karena Allah telah berjanji akan memberi balasan yang baik bagi hambaNya yg bersungguh-sungguh.

Bacalah firman Allah yg artinya ;

"Dan barangsiapa menghendaki kehidupan **akhirat dan berusaha** ke arah itu dengan **sungguh-sungguh**, sedangkan dia beriman, maka mereka itulah orang-orang yang usahanya **dibalasi dengan baik**".(Qs al-Isra' 17 :19).

Karena "**BAHAGIA**" HADIAH dari ALLAH BAGI YANG TAAT KEPADA- NYA. Ini janji Allah dan Allah tidak pernah ingkar janji.

"**Dia lah yg menurunkan ketenangan dalam hati orang-orang mukmin** supaya bertambah keimanan mereka disamping keimanan yg telah ada. Dan kepunyaan Allah tentara yang ada dilangit dan di bumi, dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana"(Qs Al Fat-h 48:4)

Dan **Bersungguh-sungguhlah** menempuh jalan-jalan menuju **keTaqwaan** maka **Kebahagiaanlah** kesudahannya bagimu..Dunia dan Akhirat,

InsyaaAllah..<https://susiamelia.wordpress.com/2011/11/26/bahagia-itu-setelah-menaati-allah/dengan/modifikasi>

Rangkuman, Kapan Kebahagiaan Akan Diperoleh?

1. Pada saat menerima / mendapatkan sesuatu:



Gambar: Wisuda S1 FEB Usakti Jakarta.

Banyak hal yang kita terima atau dapatkan yang bisa mendatangkan kesenangan, kegembiraan, kebanggaan, kepuasan, yang akhirnya dapat menimbulkan kebahagiaan. **Misalnya, setelah selesai kuliah mendapatkan gelar sarjana setelah diwisuda, saat itulah kegembiraan menyelimuti hati sang sarjana tersebut, juga keluarga yang mendambakan anaknya bisa lulus sarjana.** Kita juga akan bisa merasakan bahagia pada saat **menikah**, setelah mendapatkan jodoh pilihan kita. Kemudian bahagia pada saat **kelahiran anak** pertama dan anak-anak berikutnya. Kita juga senang pada saat **menerima rejeki** yang berupa gaji, keuntungan usaha, dan lainnya. Contoh lain adalah kita akan sangat senang dan bahagia saat kita sembuh dari sakit baik ringan maupun berat, bahagia saat terjadi penjualan. Intinya, **apa yang kita terima sesuai harapan**

dan cita-cita dapat membuahkan rasa bahagia bagi penerimanya dan mungkin juga lingkungan keluarganya. Intinya, segala sesuatu yang kita cita-citakan jika terwujud dapat menghadirkan rasa bahagia dalam hidup kita.

Tetapi...hidup itu tidak selamanya mulus seperti yang kita harapkan dan cita-citakan, misalnya, suatu saat mendapat ujian hidup berupa musibah berupa sakit, kecelakaan kendaraan, dsb. Hal ini dapat menimbulkan rasa sedih, gundah, pedih, dsb. sehingga terasa kebahagiaan ini menjauh dari diri kita. Namun, kalau kita bisa mengelola diri kita, dalam keadaan bagaimanapun kita bisa ciptakan kebahagiaan di saat suana yang tidak kita harapkan seperti kecelakaan, sakit tsb. Caranya adalah mengubah pikiran dan hati kita dengan sikap positif dan mengambil hikmah dari keadaan itu semua, kemudian kita kuatkan rasa sabar dan bahkan bisa kita tingkatkan menjadi rasa syukur, karena dengan keadaan sakit tsb dosa kita berkurang, kita semakin dekat dengan Allah, banyak istighfar, berdoa, menghafal al Qur'an **dan bersyukur ujiannya tidak lebih berat dari yang dialami sekarang, sehingga timbullah rasa tenang, ikhlas menerima ujian, sabar, sehingga hati menjadi tenteram, bahagia walaupun dalam keadaan yang tidak diinginkan.** Jadi, keadaan yang tidak kita inginkan bisa kita sikapi dengan sikap positif dan sabar serta syukur sehingga rasa bahagia bisa muncul dalam hati kita.

2. Pada saat memberikan sesuatu



Memberikan sesuatu yang dapat membuahkan rasa bahagia apabila dilaksanakan dengan tulus dan ikhlas. Ikhlas adalah sifat orang memberi tanpa berharap balasan dari orang yang menerima pemberian kita, namun dibolehkan mengharap pahala dan balasan dari Allah SWT. **Berapapun yang kita berikan kepada orang lain dengan dasar ikhlas maka akan membuahkan rasa bahagia dan kadang juga harus bercampur puas karena telah bisa berbagi kepada orang yang membutuhkan.**

Apabila kita memberi sesuatu karena terpaksa, karena tidak enak dengan teman, karena ingin dipuji, karena ikut-ikutan, karena takut dikatakan pelit, dsb, hal ini tidak akan membuahkan kepuasan batin, kegembiraan bahkan kebahagiaan itu sendiri, namun yang diperoleh hanya penyesalan, kedongkolan, menggerutu, umpatan sehingga rasa senang, puas, bahagia tidak akan hadir dalam hati

. Hal ini sangat mudah untuk dibuktikan dalam kehidupan kita, seperti memberikan bantuan uang kepada fakir miskin untuk sekolah, memberi makan para pengemis dan gelandangan, memberikan bantuan pakaian kepada korban banjir, dsb. Kalau pemberian ini dilandasi keikhlasan karena Allah SWT maka yakin kita akan mendapatkan rasa bahagia yang tak terhingga, namun kalau dilakukan dengan rasa terpaksa maka yakinlah kita tidak akan mendapatkan kebahagiaan sedikitpun, bahkan penyesalan dan kekecewaan yang diperoleh. Amal kebaikan tadi / shadaqah yang diberikan dengan dasar iman dan keikhlasan kepada Allah maka di akhirat akan dibalas Allah dengan pahala bisa mencapai 700 kali lipat dibandingkan dengan shadaqah yang diberikan (Al Baqarah:261).

3. Pada saat Melakukan Sesuatu (proses kegiatan) karena Allah SWT

Berikut beberapa contoh amalan kegiatan yang dapat menghadirkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat nanti.

- a. **Shalat (wajib dan sunah):** shalat yang kita laksanakan dengan khusu' akan menghadirkan rasa tenang hati, kepuasan, kedekatan dengan Allah, ketaatan kepadaNya, akhirnya rasa bahagia dapat hadir di dalam hati kita.
- b. **Puasa:** puasa wajib dan sunah yang kita laksanakan dapat menghadirkan rasa kedekatan kita kepada Allah, semakin taat pada perintah Allah, semakin terasa keadaan orang yang lapar sehingga kita bisa merasakan penderitaan para kaum fakir dan miskin sehingga timbul rasa ingin berbagi (sedekah) kepada mereka. Sedekah yang kita lakukan dengan ikhlas karena Allah semata adalah sumber rasa bahagia. Kebahagiaan orang yang berpuasa adalah di saat berbuka puasa dan di saat nanti Allah memberikan imbalan pahala dan surganya di akhirat nanti.
- c. **Zakat, infaq, shadaqah.** Zakat merupakan kewajiban untuk membersihkan harta kita yang diberikan Allah, sehingga dengan zakat harta kita insyaAllah menjadi bersih dan diri kita juga menjadi lebih bersih dari dosa. Orang yang bersih akan menjadi syarat masuk surga Allah. Infaq/shadaqah yang kita berikan dengan ikhlas adalah merupakan investasi akhirat, yang akan dibalas oleh Allah dengan pahala yang melimpah. Tidak saja kita akan menerima kebahagiaan di akhirat nanti tetapi di dunia ini kita langsung akan merasakan kebahagiaan di saat kita dapat memberikan sebagian rizki kita kepada yang membutuhkan dan berhak yaitu fakir dan miskin serta jihad di jalan Allah.
- d. **Haji:** haji adalah kewajiban individu muslim yang mampu untuk memnuhi rukun Islam. Selama proses pelaksanaan haji, kita fokus pada ibadah yang pada saat itu kedekatan kita, ketaatan kita pada Allah sangat tinggi dan di saat itulah kita merasakan kepuasan, ketenangan jiwa, ketentraman yang luar biasa yang tidak dapat digambarkan dan dibandingkan dengan amalan lain. Yang dirasakan adalah rasa kebahagiaan yang tiada hentinya, dan yang paling besar kebahagiaan adalah Allah akan menghadihkan Surga kepada muslimin wal muslimat yang hajinya dinilai Allah mabrur yaitu haji yang diterima Allah karena sesuai dengan syarat dan rukun haji sampai dengan selesai haji dan setelah haji yaitu setelah kembali ke tanah air dengan adanya peningkatan keimanan, ketaqwaan, ilmu dan amal ibadah.

- e. **Umroh:** umroh adalah amalah sunah seperti haji, perbedaannya adalah pada amalan dan kegiatan di padang Arafah dan Lempar Jumrah. Selain itu amalan ibadahnya sama dengan haji dengan waktu yang lebih pendek. Ibadah umroh semakin mendekatkan kita kepada Allah, semakin taat kepada Allah, semakin meningkat keimanan dan ketaqwaan kepada Allah, yang kesemuanya itu menghadirkan rasa bahagia tak terkira di saat melaksanakan umroh maupun kelak nanti di akhirat akan dibalas dengan surga Allah yang kenikmatannya tidak dapat dibandingkan dengan kenikmatan hidup di dunia ini.
- f. **Membaca al Qur'an, menghafal al Qur'an, mengajarkan Al Qur'an, mengamalkan Al Qur'an:** pada saat membaca al Qur'an dengan ikhlas karena Allah dengan memperhatikan mahrajul huruf, tajwidnya, diresapi, dipahami artinya dan tafsirnya maka kita mengetahui kandungan surat dan ayat yang kita baca. Dengan memahami kandungan Al Qur'an maka kita semakin beriman dan semakin banyak memperoleh ilmu Allah, semakin puas rasa hati ini saat kita membaca dan memahami kandungan ayat yang kita baca. Setelah itu, kita berusaha menghafal Surat dan ayat-ayatnya, karena dalam sholat kita harus membaca surat-surat Al Qur'an. Bahkan dengan membaca Al Qur'an, menghafalnya dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari maka selain Allah memberikan pahala, amalan tadi dapat memberikan syafaat di hari kiyamat nanti (sesuai hadits Rasul SAW). Kebahagiaan yang tidak terkira apabila kita berhasil menghafal dari surat ke surat lain, dari juz ke juz lain, bahkan bagi yang bisa hafal 30 Juz maka sudah pasti kebahagiaan yang tiada terkira selalu hadir dalam dirinya. Hanya orang-orang yang bersihlah yang Allah karuniakan menghafal Al Qur'an. Al Qur'an tidak akan bersemayang di hati orang yang banyak dosa karena maksiat dan tidak taat kepada Allah. Oleh karena itu, mari kita galakkan kegiatan membaca, menghafal, mengajarkan dan mengamalkan Al Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, apapun profesi kita di dunia ini.
- g. **Silaturahmi ke orang tua dan sanak saudara:** bersilaturahmi dengan orang tua dan sanak saudara yang sudah agak lama tidak bertemu karena jarak tempat tinggal dapat menghadirkan rasa senang, riang gembira, kepuasan akhirnya

kebahagiaan menyelimuti diri kita. Hikmah dari silaturahmi adalah dapat menambah rizki, menambah umur. Rizki tidak hanya berupa harta uang dan lainnya, tetapi kesehatan, persahabatan, ketenangan hidup adalah rizki. Dengan silaturahmi perasaan menjadi lebih lega, mengurangi beban pikiran karena dapat bertukar pikiran, saling memberi masukan, nasehat bahkan jalan keluar bila ada permasalahan. Dengan demikian, permasalahan hidup dapat berkurang dengan adanya silaturahmi yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kesehatan. Bila badan selalu sehat insyaAllah umur kita akan panjang, walaupun yang tahu berapa umur kita adalah hanya Allah SWT.

- h. **Bertemu dengan orang-orang yang dicintai:** orang yang dicintai bisa orang tua kita, suami, istri, anak-anak, calon istri, calon suami, dan sahabat baik dan sebagainya. Karena ada kerinduan hati maka pada saat bertemu hati kita berbunga-bunga, mengembang dengan penuh rasa haru, senang, gembira, puas dan sebagainya. Itulah rasa bahagia yang dapat kita rasakan dengan adanya pertemuan dengan orang-orang yang kita cintai. Kita juga dapat merasakan kebahagiaan yang tak terkira pada saat kita bertemu dengan anak-anak yatim yang kita cintai. Mencintai anak yatim caranya dengan membantu kebutuhan hidup mereka sampai mereka menjadi orang yang siap mengarungi hidup. Kita bisa membantu pakaiannya, pendidikannya, kebutuhan hidup lainnya. Keikhlasan kita berbagi dan bertemu dengan mereka merupakan kebahagiaan yang tidak terkira. Kita membayangkan seandainya kita masih kecil sudah ditinggalkan ayah tercinta kita sementara ibu kita kurang mampu, betapa sedihnya hati ini. Maka orang-orang yang dapat mengurangi kesedihan mereka itulah yang akan mendapatkan kebahagiaan tiada tara. Bahkan Rasul mengatakan bahwa bagi siapa yang memelihara anak yatim maka nanti di surga akan bersama dengan Rasul dengan posisi seperti dua jari yang tidak berjarak jauh. Maka, marilah kita membantu anak yatim untuk masa depan dengan mereka; ummat dan bangsa ini tergantung dari anak-anak yang sekarang sedang mengalami proses pendidikan dengan pertumbuhannya menuju dewasa.

BAGIAN 5>>

Bagian 5: Where (di mana saja kita harus bahagia?)

Berdasarkan uraian sebelumnya, kita dapat mengambil kesimpulan betapa pentingnya hidup dengan penuh kebahagiaan. Pertanyaan selanjutnya adalah di mana saja kita harus menjalani kehidupan dengan rasa bahagia. Bahagia mempunyai dampak positif terhadap lingkungan kita berada, sehingga pertanyaan tersebut dapat kita jawab berikut ini. Kita harus bahagia :

1. **Di rumah tangga kita.** Rumah tangga adalah tangga pertama kehidupan sebelum melangkah ke lingkungan rumah tangga. Rasa tentram, tenang, tidak marah, senang, suka cita, bercengkrama dengan keluarga, saling asah-asih-asuh, saling menasehati, saling menghargai sesama anggota keluarga, saling mencintai, saling berbagi hadiah, saling menyayangi sesama anggota keluarga dapat menciptakan keharmonisan rumah tangga akhirnya kebahagiaan menyelimuti seluruh anggota keluarga. Kebahagiaan di rumah tangga akan mendorong seluruh anggota keluarga dapat beraktivitas lebih produktif lagi, beribadah lebih banyak lagi, berinteraksi lebih baik lagi sehingga kehidupan keluarga menjadi semakin berkualitas, lebih produktif, lebih kreatif akhirnya apabila keluarga rumah sudah siap berkontribusi, berinteraksi dengan lingkungan dengan suasana hati yang gembira, tenang, perasaan saling sayang saling memberi dan saling siap bekerjasama dalam suasana keharmonisan pikiran dan perasaan.
2. **Di perjalanan menuju tempat kerja, sekolah, kuliah, pasar, dsb.** Selama perjalanan menuju tujuan kita, diperlukan suasana hati dan batin yang penuh keceriaan, kebahagiaan, karena kondisi batiniah ini dapat dijadikan tumpuan dalam berinteraksi selama di jalan menuju tempat tujuan kita. Dengan penuh rasa bahagia dan suka cita dari rumah, maka di perjalanan akan tercipta kondisi yang lebih kondusif sehingga akan terhindar perbuatan dan tindakan di jalan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Perbuatan merugikan diri sendiri

dan orang lain dapat dipicu dari kondisi batin dan perasaan yang misalnya, sedang galau, sedang marah, sedang kesal dengan anggota keluarga, sedang kesal dengan tetangga, dan lainnya sehingga di jalan tempat pelampiasan kemarahan dan kekesalan sehingga berisiko akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan semua pengguna jalan, misalnya, berantam mulut, srempetan kendaraan sampai tabrakan, yang disebabkan oleh rasa amarah serta faktor lainnya yang tidak lain adalah karena kebahagiaan sedang tidak ada dalam diri kita.

3. **Di tempat kerja.** Rasa bahagia di tempat kerja sangat diperlukan, karena rasa bahagia akan dapat mempengaruhi lingkungan kita dengan adanya kiriman sinyal rasa bahagia kita dari rumah tangga. Dengan rasa bahagia kita dari rumah, kita terhindar dari komunikasi yang salah, terhindar dari rasa kesal terhadap rekan kerja, terhindar dari rasa benci, terhindar dari rasa jengkel, terhindar dari rasa iri, dsb sehingga hubungan kerja menjadi lebih kondusif, lebih positif akhirnya dapat menghasilkan komunikasi yang sangat positif. Di samping itu, rasa bahagia yang dibawa dari rumah akan sangat mempengaruhi kesiapan kita dalam bekerja yaitu menyelesaikan tugas-tugas harian dengan lebih produktif. Ya...lebih produktif, karena dengan suasana batin yang nyaman, tenang, suka cita maka kita akan dapat menggunakan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan dan tugas tanpa ada hambatan kejiwaan sehingga pekerjaan akan dapat diselesaikan sesuai target waktu bahkan lebih cepat. Mengerjakan pekerjaan lebih cepat dari yang seharusnya akan menghasilkan efisiensi dan akhirnya produktifitas kerja lebih tinggi.
4. **Di tempat-tempat lain.** Kita berada tidak saja hanya di rumah tangga, di perjalanan, di kantor, tetapi juga di tempat-tempat lain yang sering kita singgahi, misal, di tempat kegiatan seminar, pelatihan, workshop, rapat, tempat wisata, tempat ibadah (masjid, musholla), di kampus, di sekolah, di tempat bertamu, di resepsi pernikahan, di tempat keluarga yang meninggal, di pasar, di mall, dan di manapun kita berada seharusnya kita selalu dalam keadaan bahagia. Kebahagiaan akan menularkan kebahagiaan kepada lingkungan kita. Hukum tarik-menarik mengatakan bahwa 'apa yang kita lemparkan akan kembali kepada kita'.

Kemudian, apa yang kita lemparkan akan mempengaruhi orang yang kena lemparan. Kebahagiaan kita dapat mempengaruhi suasana batin orang di sekeliling kita sehingga akan dapat terpengaruh menjadi orang yang ikut bahagia, senang, tenang, harmonis dan unsur bahagia yang lainnya.

Jadi, di manapun kita berada kita harus dalam suasana bahagia, tenang, senang, sukacita dan sebagainya, yang kita siapkan dari rumah tangga kita masing-masing. Pada waktu mau berangkat tugas, sekolah, kuliah dan sebagainya perlu dilakukan **terapi sugesti 'hidup bahagia'** yang diucapkan sebelum berangkat agar selama di perjalanan suasana hati dalam bingkai kebahagiaan dan senang serta sukacita.

BAGIAN 6>>

Bagian 6: HOW?

BAGAIMANA MENCAPAI BAHAGIA DUNIA DAN AKHIRAT?

RESEPNYA:

**“IKHLAS DALAM BERAMAL IBADAH DAN USAHA,
SYUKURI NIKMAT SERTA SABAR DALAM KESULITAN”**

Apa itu Ikhlas?

Secara harfiah, *ikhlas* artinya tulus dan bersih. Adapun menurut istilah, *ikhlas* ialah mengerjakan sesuatu kebaikan dengan semata-mata mengharap rida Allah SWT. Bagi orang yang *ikhlas*, suatu perbuatan baik tidak harus dikaitkan dengan imbalan atau balasan, melainkan semata-mata ingin mendapatkan rida Allah SWT. Jadi meskipun tidak mendapat imbalan apa pun dan dari pihak mana pun, akan tetap melakukan perbuatan baiknya tersebut. Ciri-ciri sifat *ikhlas* dalam jiwa seseorang dapat tampak dari sikap perilakunya sehari-hari. diantaranya pada hal-hal berikut ini :

- a. Tidak mengharapkan imbalan apa pun dari manusia, selain rido Allah SWT. semata.
- b. Tidak merasa terpaksa atau terbebani dalam emlakukan suatu pekerjaan.
- c. Tidak atas dasar perintah atau tugas dan kewajiban dari pihak lain.
- d. Mengerjakannya dengan sepenuh hati dan sungguh-sungguh.
- e. Tidak karena ingin dipuji atau disanjung oleh pihak lain.
- f. Melakukannya dengan penuh pengabdian.

Ikhlas adalah sikap perbuatan terpuji yang harus dimiliki oleh setiap muslim. Orang yang memiliki sikap perilaku *ikhlas*, tidak akan pernah merasa berat dalam menjalankan setiap tugas dan pekerjaan. Sebab sikap jiwa *ikhlas* dapat meringankan beban dan perasaan berat dalam mengerjakan suatu perbuatan. Suatu perbuatan yang dilakukan tanpa keikhlasan, tidak akan mendatangkan kebaikan, baik bagi pelakunya maupun bagi pihak lain yang berkaitan dengan pekerjaan tersebut. Oleh sebab itu, Allah SWT. menyeru kita untuk selalu *ikhlas* dalam beramal, khususnya dalam beribadat kepada

Allah SWT. Sebagaimana firman-Nya: Artinya; **"Sesungguhnya Kami menurunkan kepadamu kitab (Al Quran) dengan (membawa) kebenaran. Maka sembahlah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya."** (Q.S. Az-Zumar: 2-3).

<https://www.bacaanmadani.com/2016/09/pengertian-dan-ciri-ciri-sifat-ikhlas.html>

Mengapa harus ikhlas dalam beramal ibadah dan usaha?

Keutamaan Ikhlas dan Buahnya:

1. Seseorang yang ikhlas dan beramal karena Allah, maka di dunia dia akan dapat bertawassul kepada Allah dengan amalnya yang ikhlas karena Allah itu, agar dia selamat dari setiap kesulitan dan kesusahan serta musibah yang menimpanya.

Di dalam hadits shahih yang diriwayatkan Imam Bukhari dan Imam Muslim, dari sahabat Abdullah bin Umar bin Khaththab Radhiyallahu 'anhu, dikisahkan tentang tiga orang yang terpaksa bermalam di dalam gua, kemudian tiba-tiba ada sebuah batu besar jatuh dari atas gunung hingga menutup pintu gua itu. Lalu mereka berkata, bahwa tidak ada yang dapat menyelamatkan mereka, melainkan mereka harus berdo'a kepada Allah dengan (menyebutkan) amal mereka yang paling shalih, kemudian mereka menyebutkan amal mereka masing-masing yang ikhlas karena Allah, agar batu itu bergeser dan mereka dapat keluar. Dengan pertolongan Allah, mereka dapat keluar dari gua tersebut.

2. Selamatnya Nabi Yusuf Alaihissallam dari godaan wanita yang akan menjerumuskannya pada perzinaan disebabkan pertolongan Allah Azza wa Jalla dan keikhlasannya. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

Sesungguhnya wanita itu telah bermaksud (melakukan perbuatan itu) dengan Yusuf, dan Yusuf pun bermaksud (melakukan pula) dengan wanita itu, andaikan dia tidak melihat tanda (dari) Rabb-nya. Demikianlah agar kami memalingkan daripadanya kemunkaran dan kekejian. Sesungguhnya Yusuf itu termasuk hamba Kami yang terpilih. [Yusuf: 24].

3. Seorang ghulam (pemuda) yang mu'min, dengan keikhlasannya dan pertolongan dari Allah, ia mendapat kedudukan yang besar di sisi Allah. Yaitu dengan berimannya sebagian besar rakyat dengan kematiannya. Dia menyuruh Sang Raja, bila ingin membunuhnya, maka Sang Raja harus mengatakan بسم الله برب الغلام di hadapan

rakyatnya. Lalu dilepaskan anak panah dan matilah anak muda ini. Seketika itu juga, rakyat yang menyaksikan kejadian ini berucap “kami beriman kepada Rabb anak muda ini”.

4. Seseorang yang mengucapkan kalimat *La ilaha illallah* dengan ikhlas, ia akan dibukakan pintu-pintu langit, dihapus dosa-dosanya, dan diharamkan Allah Azza wa Jalla masuk neraka.

5. Orang yang berwudhu dengan ikhlas akan dihapuskan dosa-dosanya. [HR Muslim].

6. Orang yang bersujud dengan ikhlas, ia akan diangkat derajatnya oleh Allah dan dihapuskan satu kesalahan. [HR Ahmad, Tirmidzi dan Nasa-i].

7. Orang yang berpuasa dengan ikhlas, ia akan dihapuskan dosa-dosanya yang lalu. [HR Bukhari].

8. Orang yang pergi shalat berjama’ah di masjid dengan ikhlas, maka setiap langkahnya menuju masjid akan menghapuskan dosa dan mengangkat derajatnya sampai masuk masjid. Dan bila ia masuk masjid, maka malaikat bershalawat atasnya dan mendo’akannya:

“Ya Allah, berilah rahmat kepadanya. Ya Allah, ampunilah dosa-dosanya. Ya Allah, terimalah taubatnya”.

Selama di tempat shalat itu ia tidak mengganggu orang lain dan selama belum hadats (belum batal). [HR Bukhari dan Muslim].

9. Orang yang ikhlas dalam bershadaqah, ia termasuk tujuh golongan yang akan mendapat perlindungan dari Allah pada hari kiamat kelak. [HR Bukhari dan Muslim].

10. Orang yang ikhlas membangun masjid, maka ia akan dibangun rumah di surga. [HR Ahmad, Bukhari, Muslim dan lainnya]

11. Orang yang tawadhu` dengan ikhlas karena Allah, ia akan diangkat derajatnya oleh Allah. [HSR Muslim]

12. Ada tiga perkara yang menjadikan hati seorang mukmin **tidak menjadi seorang pengkhianat**, yaitu : **ikhlas beramal karena Allah**, memberikan nasihat yang baik kepada pemimpin kaum muslimin, dan senantiasa komitmen kepada jama'ah kaum Muslimin. [HR Bazzar, dari sahabat Abu Said Al Khudri dengan sanad hasan. Lihat Shahih Targhib Wat Tarhib 1/104-105, no. 4].

13. Ummat ini akan ditolong oleh Allah dengan orang-orang yang lemah, karena keikhlasan mereka. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

Sesungguhnya Allah menolong ummat ini dengan orang-orang yang lemah dengan do'a, shalat dan keikhlasan mereka. [HSR Nasa-i, 6/45].

14. Orang yang ikhlas akan ditolong oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala dari penyesatan iblis. [Shad : 82-83].

15. Orang yang ikhlas akan ditambah petunjuk Allah Subhanahu wa Ta'ala. [Al Kahfi : 13].

16. Orang yang berdzikir dengan ikhlas dan sesuai dengan Sunnah, maka ia akan diberi ketenangan hati [Ar Ra'd : 28]. Sumber: <https://almanhaj.or.id/2978-keutamaan-ikhlas.html/dengan-modifikasi>.

Disamping itu, Ikhlas dalam beramal mempunyai banyak dampaknya dalam kehidupan. Mengapa kita harus ikhlas dalam beramal? Ikhlas itu berada di dalam hati. Hati adalah penggerak utama yang dapat mendorong seluruh anggota badan untuk bersikap, berucap, berbuat, dan bertindak.

Apa beberapa pengaruh dan dampak yang sangat penting dalam beramal, jika amal dilakukan dengan ikhlas.

Paling tidak ada 8 pengaruh/dampaknya, yaitu sebagai berikut:

1. Ikhlas menjadi sumber kekuatan.

Keikhlasan hati dalam beramal merupakan sumber kekuatan yang dapat mendorong diri seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan itu dengan sungguh-sungguh. Seseorang yang ikhlas dalam beramal pasti dia mau melakukan pekerjaan dengan baik.

2. Ikhlas memberi persiapan diri untuk bekerja.

Kalau Anda berbiat, berarti Anda telah mempersiapkan diri Anda untuk bekerja. Saraf-saraf yang berkaitan dengan motivasi bekerja dipersiapkan untuk mempersiapkan diri melakukan suatu perbuatan sehingga dia dapat melakukan suatu pekerjaan dengan baik.

3. Ikhlas membuat seseorang percaya diri.

Seseorang yang ikhlas dalam beramal akan membuat diri percaya diri dan melakukan pekerjaan itu atas kesadaran dirinya, bukan karena dorongan orang lain, bukan pula karena takut kepada orang lain, bukan karena takut kepada atasannya, dan bukan pula karena takut dinilai oleh orang lain.

4. Ikhlas membuat seseorang bekerja dengan sempurna.

Ikhlas membuat seseorang dapat melakukan sebuah pekerjaan secara sempurna. Orang yang ikhlas tidak mau melakukan sesuatu secara sembarangan dan apa adanya. Dengan keikhlasannya seseorang harus melakukan melakukan pekerjaan dengan baik, sempurna, dan dengan hasil yang maksimal.

5. Ikhlas adalah pengawasan diri.

Seseorang yang ikhlas dalam beramal mengawasi dirinya sendiri dalam bekerja. Orang yang ikhlas bekerja tidak perlu diawasi dalam melaksanakan suatu pekerjaan. Dia akan tetap bekerja dengan baik dan sempurna walau tanpa pengawasan dari siapa pun. Sebab, keikhlasannya itulah yang mengawasi dirinya.

6. Ikhlas membuat amal lebih bernilai.

Keikhlasan dalam melakukan sesuatu menyebabkan amal seseorang mendapat nilai di sisi Allah swt. Amal yang didasarkan keikhlasan mendapatkan pahala dari Allah. Kata Rasulullah: "Setiap amal harus didasarkan pada niat yang ikhlas." Kita ingin agar setiap amal kita bermakna bagi diri kita. Makna amal terletak pada niat yang ikhlas itu.

7. Ikhlas membuat prima dalam pelayanan.

Keikhlasan dalam beramal membuat seseorang memberi pelayanan terbaik kepada siapa pun yang membutuhkannya. Hati yang ikhlas senantiasa terdorong untuk memberi pelayanan yang terbaik dan sempurna.

8. Ikhlas membuat sabar dalam beramal.

Keikhlasan membuat seseorang bersabar dan tabah menghadapi tantangan apa pun dalam bekerja. Tidak ada pekerjaan yang tidak memiliki tantangan. Bertambah besar cita-cita yang ingin dicapai, maka bertambah besar pula tantangan yang dihadapi. Keikhlasan menjadi penangkal untuk menghadapi tantangan-tantangan itu.

Untuk itu, setiap amal yang dilakukan harus didasarkan atas niat yang ikhlas. Semoga Allah senantiasa memberi kekuatan kepada untuk beramal secara ikhlas sehingga kita dapat melakukan amal dengan baik, sempurna, serta memiliki makna bagi diri kita.

Syukur.

Apa itu Syukur?

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia.

syukur/syu·kur/ **1** n rasa terima kasih kepada Allah: ia mengucapkan -- kepada Allah karena terlepas dari marabahaya; **2** p untunglah (pernyataan lega, senang, dan sebagainya): -- suamiku tidak mengalami cedera dalam kecelakaan itu;

bersyukur/ber·syu·kur/ v berterima kasih; mengucapkan syukur: *saya - karena dia terhindar dari bahaya;*

mensyukuri/men·syu·kuri/ v mengucapkan terima kasih kepada Allah; berterima kasih karena suatu hal;

syukuran/syu·kur·an/ **1** n ucapan syukur; **2** v mengadakan selamat untuk bersyukur kepada Tuhan (karena terhindar dari maut, sembuh dari penyakit, dan sebagainya): *ibu membagikan tumpeng untuk - putrinya yang baru sembuh*

<https://kbbi.web.id/syukur>

Makna Syukur Dalam Pandangan Agama Islam.

Kata syukur diambil dari kata *syakara, syukuran, wa syukuran, dan wa syukuran* yang berarti berterima kasih kepada-Nya. Bila disebut kata *asy-syukru, maka artinya ucapan terimakasih, syukuranlaka artinya berterimakasih bagimu, asy-syukru artinya berterimakasih, asy-syakir artinya yang banyak berterima kasih*. Menurut Kamus Arab - Indonesia, kata syukur diambil dari kata *syakara, yaskuru, syukran dan tasyakkara yang berarti mensyukuri-Nya, memuji-Nya*. Syukur berasal dari kata syukuran yang berarti mengingat akan segala nikmat-Nya. Menurut bahasa *syukur adalah suatu sifat yang penuh kebaikan dan rasa menghormati serta mengagungkan atas segala nikmat-Nya, baik diekspresikan dengan lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan*.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa syukur menurut istilah adalah bersyukur dan berterima kasih kepada Allah, lega, senang dan menyebut nikmat yang diberikan kepadanya dimana rasa senang, lega itu terwujud pada lisan, hati maupun perbuatan. Untuk itu seorang mukmin, diuntut ia menyikapi nikmat-nikmat Allah Swt tersebut dengan bersyukur. Ia sadar bahwa nikmat tersebut adalah pemberian dari yang Maha Kuasa, dipergunakan dalam rangka ketaatan kepada Allah Swt dan tidak menyebabkan mereka sombong dan lupa kepada yang memberikan nikmat tersebut. Dan barang siapa yang mensyukuri nikmat-Nya, maka Allah pun akan membalasnya. Sebagaimana firman Allah Swt: "Dan ketika Tuhanmu memaklumkan: 'Sesungguhnya jika

kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.” (QS. Ibrahim: 7)
 Ulama tasawuf terdahulu, membagi-bagi syukur itu atas tiga bagian yaitu:

1. Syukur dengan Hati. Syukur hati yaitu menggambarkan dan selalu merasakan Kurnia Allah Swt, kemahamurahan dan anugrah-Nya. Serta merealisasikan perasaan tersebut menjadi perasaan cinta kepada Allah Swt, Kitab suci-Nya dan Rasul Nya. Rasulullah Saw bersabda dalam sebuah hadith yang diriwayatkan oleh Ibnu Abi Dunya: *“Empat perkara, barang siapa diberi keempatnya berarti ia telah mendapatkan kebaikan dunia akhirat: hati yang selalu bersyukur, lisan yang selalu berzikir, diri yang selalu bersabar menghadapi bala' dan istri yang tidak berkhianat pada dirinya dan pada harta suaminya.”* (‘Ash-Shabru wats Tsawabu’alaihi, tilisan Ibnu Abi Dunya hal. 36.)

2. Syukur dengan Lisan. Adapun syukur dengan lisan adalah penilaian hati, getaran hati yang menjalar kepada anggota badan melalui mulutnya yang senantiasa basah, memuji nikmat-Nya dan menyebut nama Allah Swt berupa wirid dan dzikir seperti tahmid, takbir, tasbih dan bentuk puji-pujian yang lain terhadap Allah Swt. Termasuk dalam katagori syukur pada lisan ini ialah seorang yang sentiasa memuji-muji nikmat Allah di hadapan manusia lainnya, mengajak manusia untuk sama-sama bersyukur dan menzhohirkan kesyukuran itu melalui ibadah dan majlis-majlis ilmu yang bertujuan untuk mengajak manusia supaya taat dan patuh kepada Allah Swt.

3. Syukur dengan Seluruh Anggota Tubuh. Selanjutnya yang termasuk dengan bersyukur pada seluruh anggota adalah kita telah menyadari bahwa seluruh anggota badan, jiwa dan raga milik Allah Swt semata. Kemudian kita menggunakan dan memakainya untuk hal-hal kebaikan juga. Dari mulai mata, telinga, tangan, kaki, mulut dan sebagainya itu semua milik AllahSwt dan kita harus menggunakannya untuk keridhoan Allah Swt juga. Itulah tadi bentuk-bentuk kesyukuran, maka hendaknya kita untuk senantiasa bersyukur kepada Allah Swt yakni dengan terus memuji, baik itu dengan hati, lisan ataupun anggota badan. **Maka syukur nikmat bisa berarti bahwa kita sentiasa ingat, sadar, memahami, mengerti, mengucapkan, melaksanakan dan senantiasa memandang kepada Yang Memberi Nikmat yaitu Allah Swt.** Inilah salah satu sikap dari orang yang beriman. Mereka menyadari kelemahan mereka di hadapan

Allah, mereka memanjatkan syukur dengan rendah diri atas setiap nikmat yang diterima. Bukan hanya kekayaan dan harta benda yang disyukuri. **Karena orang-orang yang beriman mengetahui bahwa Allah adalah Pemilik segala sesuatu, mereka juga bersyukur atas kesehatan, keindahan, ilmu, hikmah, kepahaman, wawasan, dan kekuatan yang dikaruniakan kepada mereka.** Mereka bersyukur karena telah dibimbing dalam kebenaran. Mudah-mudahan kita termasuk orang-orang yang bersyukur.

Mengapa harus syukuri nikmat?

Berikut ini alasan mengapa kita harus banyak-banyak bersyukur demi hidup yang bahagia.

1. Nikmat Allah yang Tak Terhingga

Mengapa seluruh manusia diharuskan untuk selalu bersyukur? Alasan yang paling utama adalah karena nikmat Allah yang diberikan tak pernah bisa terhitung jumlahnya dan tak pernah putus masanya. Nikmat yang diberikan Allah bukan hanya dalam bentuk materi seperti uang dan kekayaan yang melimpah. Nikmat hidup, memiliki tubuh yang sempurna, sehat fisik dan mental adalah nikmat yang tak bisa kita elak. Coba bayangkan, ketika kita dilanda sakit, bagaimana rasanya? Kita akan merasa lemah dan sulit beraktivitas, karena itulah sehat begitu berharga.

Betapa indahnya, ayat Al-Quran pada surat Ar-Rahman yang artinya, "Nikmat Tuhan mana lagi yang kau dustakan?" Karena sesungguhnya, nikmat Allah benar-benar tak terhingga.

2. Ada Kelapangan di Balik Rasa Syukur

Pernah merasa sangat sedih? Putus asa karena banyak hal yang kamu impikan tidak berjalan dengan lancar. Saat terpuruk seperti ini, bersyukur adalah cara yang paling dianjurkan Islam. Seperti kekuatan senyum saat kita terluka, bersyukur membuat hati kita lebih lapang dan lebih kuat menjalani hari-hari selanjutnya.

Coba selalu mengucapkan Alhamdulillah untuk mensyukuri apa pun yang masih kamu miliki. Lihat masalah dengan kaca mata yang positif untuk bisa mendapatkan apa yang bisa kamu syukuri. Resapi dan renungkan, kamu akan merasa ada kelegaan tersendiri bahkan ketika kamu sedang merasa sedih.

3. Janji Allah Tentang Orang-orang Bersyukur

Dengan bersyukur Allah akan senantiasa menambahkan nikmat yang diberikan, namun bila kita mengingkari nikmat yang Allah berikan maka sesungguhnya azab Allah sangat pedih.

“Sesungguhnya barang siapa yang bersyukur, maka akan Kutambah nikmatmu, dan barang siapa yang mengingkarinya, maka sesungguhnya adzab-Ku sangat pedih.”(Q.S. Ibrahim : 7)

Salah satu cara untuk bersyukur adalah dengan sedekah atau berbagi apa yang sudah kita miliki dengan orang lain yang membutuhkan, seperti bersedekah harta maupun ilmu. Karena sesungguhnya, berbagi tidak akan membuat seseorang kekurangan. Sebaliknya, dengan berbagi, segala nikmat justru akan ditambahkan Allah.

4. Terhindar dari Keserakahan

Alasan lain mengapa kita harus bersyukur adalah karena manusia tak akan pernah berhenti untuk berharap dan bermimpi. Karena itu, untuk menjaga agar kita tidak menjadi orang yang serakah, syukur akan membuat kita lebih menjaga, menyayangi, dan mencintai apa yang sudah kita miliki.

Misalnya, ketika orang-orang di sekeliling kita berlomba menjadi yang terkini dengan selalu gonta-ganti gadget terbaru, sedangkan kita belum memiliki rezeki untuk ikut-ikutan, apa yang harus kita lakukan? Dari pada bingung mencari cara agar bisa melakukan hal yang sama yang bahkan bisa menimbulkan rasa iri dengki, bukankah lebih baik kita mensyukuri apa yang sudah kita miliki?

5. Bersyukur Membuat Hidup Bahagia

Kunci hidup bahagia salah satunya adalah dengan bersyukur. Mensyukuri apa yang sudah diberikan Allah akan membuat hidup kita terhindar dari rasa iri, riya, dan sifat-sifat buruk lainnya. Kita tidak perlu pusing dengan persaingan kekayaan orang lain, karena kita selalu bisa bersyukur. Kita juga tidak perlu dirundung keputusan jika banyak hal yang tidak berjalan sesuai harapan, **karena bersyukur membuat kita lapang. Dengan begitu, hidup akan lebih tenang dan juga bahagia.**

Itu semua alasan mengapa kita harus selalu bersyukur. Semua orang punya rezeki masing-masing, juga masalah masing-masing. Karena itu, tidak perlu menjadikan orang lain sebagai tolak ukur kebahagiaan kita, karena sesungguhnya, *kebahagiaan juga hasil dari kemampuan kita dalam bersyukur.*

Apa itu Sabar dan

Mengapa Harus Sabar untuk Bahagia?

❖ Apa itu Sabar?

Pengertian sabar menurut Kamus Bahasa Indonesia (KBI).

Sabar/sa·bar/ a **1** tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati); tabah: *ia menerima nasibnya dengan --; hidup ini dihadapinya dengan --; 2 tenang; tidak tergesa-gesa; tidak terburu nafsu: *segala usahanya dijalankannya dengan --;**

Bersabar/ber·sa·bar/ v bersikap tenang (tentang pikiran, perasaan): *hendaknya kita - dalam menghadapi cobaan hidup;*

menyabarkan/me·nya·bar·kan/ v menenangkan perasaan (pikiran dan sebagainya); menenteramkan hati: *sebaiknya kita - kedua orang yang sedang bertengkar itu;*

Tersabar/ter·sa·bar/ a paling tenang (tidak mudah putus asa, marah, jengkel, dan sebagainya): *ia termasuk gadis - di antara teman-temannya sekelas;*

Mempersabar/mem·per·sa·bar/ v menjadikan lebih sabar (tabah, tenang);

Penyabar/pe·nya·bar/ n orang yang bersikap tenang (tidak terburu nafsu dan tidak lekas marah): *seorang - biasanya tidak cepat marah karena persoalan kecil;*

Kesabaran/ke·sa·bar·an/ n ketenangan hati dalam menghadapi cobaan; sifat tenang (sabar): *ia pun akan kehilangan -nya apabila diperlakukan tidak adil dan melampaui batas.* <https://kbbi.web.id/sabar>

❖ **Sabar menurut Muhammad bin Shalih Al 'Utsaimin.**

Sya-ikh Muhammad bin Shalih Al 'Utsaimin *rahimahullah* berkata, “*Sabar adalah meneguhkan diri dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, menahannya dari perbuatan maksiat kepada Allah, serta menjaganya dari perasaan dan sikap marah dalam menghadapi takdir Allah....*” (Syarh Tsalatsatul Ushul, hal. 24).

❖ **Apa jenis-jenis Sabar?**

Syaikh Muhammad bin Shalih Al 'Utsaimin *rahimahullah* berkata, “Sabar itu terbagi menjadi tiga macam:

1. Bersabar dalam menjalankan ketaatan kepada Allah
2. Bersabar untuk tidak melakukan hal-hal yang diharamkan Allah
3. Bersabar dalam menghadapi takdir-takdir Allah yang dialaminya, berupa berbagai **hal yang menyakitkan dan gangguan** yang timbul di luar kekuasaan manusia ataupun yang berasal dari orang lain (Syarh Tsalatsatul Ushul, hal. 24)

❖ **Mengapa Harus Sabar dalam Kesulitan?**

Bersabar banyak mengandung keutamaan hidup, inilah keutamaan-keutamaan yang sangat berguna bagi ummat manusia dalam menggapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat nanti.

Di dalam Al Qur'an disebutkan oleh Allah Subhanahu wa ta'ala berbagai macam keutamaan bagi seorang muslim yang bersabar, diantaranya sebagai berikut :

1. Allah akan melipatkan pahala bagi orang yang bersabar.

“Mereka itu diberi pahala dua kali (karena beriman kepada taurat dan Al qur'an) disebabkan kesabaran mereka...” (Qs. Al Qashas :54)

“Hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa batas.” (Qs. Az zumar :10).

2. Allah ta'ala mengaitkan pertolongan-Nya dengan sabar dan taqwa.

“Ya (cukup). Jika kamu bersabar dan bertaqwa ketika mereka datang menyerang kamu dengan tiba-tiba, niscaya Allah akan menolongmu dengan lima ribu malaikat yang memakai tanda.” (Qs. Ali Imran: 125)

3. Sabar dan Taqwa adalah perisai dari tipu daya dan makar musuh.

“Dan jika kamu bersabar dan bertaqwa, tipu daya mereka tidak akan menyusahkan kamu sedikitpun...” (Qs. Ali Imran : 120)

4. Para Malaikat memberi salam kepada orang beriman di surga karena kesabaran mereka.

“Para malaikat masuk ke tempat mereka dari semua pintu, sambil mengucapkan (selamat sejahtera atasmu karena kesabaranmu) maka alangkah nikmatnya tempat kesudahan itu.” (Qs. Ar ra’d : 23-24)

5. Allah Subhanahu wa ta’ala mencintai orang-orang yang bersabar.

“Dan Allah mencintai orang-orang yang bersabar.”(Qs. Ali Imran :146)

6. Allah ta’ala memberikan ampunan dan pahala yang besar bagi orang yang bersabar.

“Kecuali orang-orang yang sabar, dan beramal shaleh, mereka memperoleh ampunan dan pahala yang besar.”

Berikut diuraikan setiap huruf dari resep tersebut dan penjelasan menurut dalil al Qur’an, Sunah Rasul dan keterangan lainnya.

RESEP HIDUP BAHAGIA: “IKHLAS DALAM BERAMAL IBADAH DAN USAHA, SYUKURI NIKMAT SERTA SABAR DALAM KESULITAN”

Untuk mempercepat dalam memperoleh karunia rasa BAHAGIA dalam hati kita, berikut ini diberikan panduan atau tips sebagai **TERAPI SUGESTI HIDUP BAHAGIA.**

Tips ini sangat dianjurkan oleh Bapak Dedy Susanto seorang Ahli Terapi Pemulihan Jiwa. Terapi sugesti ini menggunakan kalimat 'sekarang atau present tense' yaitu seolah-olah hal yang kita terapikan **SUDAH TERJADI**, bukan menggunakan kalimat 'future tense'. Karena kalimat future tense itu akan dipahami oleh pikiran bawah sadar kita sebagai sesuatu yang belum terjadi dan akan terjadi kapan-kapan. Hal ini tujuannya adalah merangsang jiwa dan pikiran kita untuk mewujudkan yang kita inginkan, seolah sudah terjadi pada diri kita saat ini walaupun belum terjadi yang kita inginkan, tentu saja dengan pertolongan Allah SWT Yang Maha Kuasa.

Terapi Sugesti hidup bahagia ini dimulai dengan kalimat:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA: -----

kemudian ikuti dengan rumus hidup bahagia yang ada di bawah ini.

misal,

SEKARANG SAYA SUDAH BISA 'beriman dan beramal shaleh setiap hari; memberi bantuan kepada fakir miskin; sholat berjama'ah di masjid; puasa senen kamis rutin; membaca al qur'an setiap hari satu juz, dsb'.

Kalimat terapi ini mempengaruhi 'pikiran bawah sadar (PBS)' sehingga akan mendorong pikiran dan tindakan kita ke arah yang kita ucapkan tadi, yaitu, beriman kepada Allah dan beramal shaleh setiap hari. Untuk mempertajam amal shaleh, sebutkan bentuk amal shaleh apa saja, misalnya, membantu orang miskin dengan infaq/sedekah. Amalan inilah yang akan menghasilkan rasa bahagia saat itu, dan pastinya juga nanti di akhirat yaitu berupa Surga Allah SWT.

Untuk mengubah hal-hal negatif yang tidak diinginkan, maka gunakan kalimat

POSITIF JUGA:

KEADAAN NEGATIF, SEKARANG SAYA SUDAH POSITIF: ---

Contoh,

MALAS SHOLAT, SEKARANG SAYA SUDAH RAJIN SHOLAT..

**PELIT, SEKARANG SAYA SUDAH MENJADI ORANG YANG MURAH HATI, SUKA
BERBAGI..**

STRESS, SEKARANG SAYA SUDAH GEMBIRA DAN CERIA..

DSB

Dengan kalimat terapi ini, pikiran bawah sadar kita akan menghilangkan keadaan negatif tersebut. Kalau hal ini diulang berkali-kali maka semakin tertanam dalam pikiran bawah sadar akhirnya pikiran bawah sadar kita akan menghilangkan sifat-sifat negatif tersebut. Bila sifat negatif hilang maka rasa senang, lega, bahagia segera muncul menggantikan perasaan yang tidak menyenangkan, tidak membahagiakan tersebut.

BISA JUGA DENGAN “ HARI INI DAN SETERUSNYA

SAYA SANGAT...

Misal, HARI INI DAN SETERUSNYA SAYA:

SANGAT KREATIF, INOVATIF, PRODUKTIF BEKERJA DAN BERUSAHA.

SANGAT SEHAT, FIT BADAN

GEMBIRA, PUAS, BERSUKUR, IKHLAS, SABAR DALAM MENGHADAPI KEHIDUPAN

DSB.

Selamat mempraktekkan dengan Resep Bahagia di Bawah ini.

Resep Hidup Bahagia:

Resep hidup Bahagia diambil dari huruf terdepan dari

**“IKHLAS DALAM BERAMAL IBADAH DAN USAHA,
SYUKURI NIKMAT SERTA SABAR DALAM KESULITAN”**

❖ **Iman, taqwa dan amal shaleh sumber kebahagiaan**

“Berbahagialah orang yang panjang umurnya dan baik amalnya” (HR. Thabrani)

-Ikhlas(Mukhlis)beramal ibadah dan usaha kunci keberkahan.

“Berbahagialah orang-orang yang *ikhlas*, mereka adalah pelita-pelita hidayah yang dari mereka setiap fitnah yang gelap menjadi terang” (HR. Abu Nuaim)

-Ihsan beribadah seolah dilihat Allah, menjadikan khusu' beribadah. **Ber-Iman kepada Nabi Muhammad Saw meski tidak menjumpainya.**

“Berbahagialah orang yang melihatku dan *beriman kepadaku* dan berbahagialah dan (beruntunglah) orang yang tidak melihatku dan *beriman kepadaku*” (HR. Bukhari)

DALIL AL QUR'AN

Al Baqarah:1-5

(1) Alif laam miim.

(2) Kitab (Al Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa,

(3) (yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebahagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.

(4) dan mereka yang beriman kepada Kitab (Al Quran) yang telah diturunkan kepadamu dan Kitab-kitab yang telah diturunkan sebelumnya, serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat.

(5) Mereka itulah yang tetap mendapat petunjuk dari Tuhan mereka, dan merekalah orang-orang yang **beruntung. (bahagia)**

Surat Al Maidah: 85

“Maka Allah memberi mereka pahala terhadap perkataan yang mereka ucapkan, (yaitu) surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, sedang mereka kekal di dalamnya. Dan itulah balasan (bagi) orang-orang yang berbuat kebaikan (yang ikhlas keimanannya)”

Surat Saba': 46

Katakanlah: "Sesungguhnya aku hendak memperingatkan kepadamu suatu hal saja, yaitu supaya kamu menghadap Allah (dengan ikhlas) berdua-dua atau sendiri-sendiri; kemudian kamu fikirkan (tentang Muhammad) tidak ada penyakit gila sedikitpun pada kawanmu itu. Dia tidak lain hanyalah pemberi peringatan bagi kamu sebelum (menghadapi) azab yang keras

Surat Yunus: 105

"...dan (aku telah diperintah): "Hadapkanlah mukamu kepada agama dengan tulus dan ikhlas dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang musyrik"

SURGA = KEBAHAGIAAN HIDUP

SURGA DUNIA DAN SURGA AKHIRAT

2. Al Baqarah

25. "Dan sampaikanlah berita gembira kepada mereka yang beriman dan berbuat baik, bahwa bagi mereka disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya. Setiap mereka diberi rezki buah-buahan dalam surga-surga itu, mereka mengatakan : "Inilah yang pernah diberikan kepada kami dahulu." Mereka diberi buah-buahan yang serupa dan untuk mereka di dalamnya ada isteri-isteri yang suci dan mereka kekal di dalamnya".

22. Al Hajj

23. Sesungguhnya Allah memasukkan orang-orang beriman dan mengerjakan amal yang saleh ke dalam surga-surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai. Di surga itu mereka diberi perhiasan dengan gelang-gelang dari emas dan mutiara, dan pakaian mereka adalah sutera.

22. Al Hajj

Balasan terhadap orang yang beriman dan beramal saleh

14. Sesungguhnya Allah memasukkan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh ke dalam surga-surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai. Sesungguhnya Allah berbuat apa yang Dia kehendaki.

9. At Taubah

72. Allah menjanjikan kepada orang-orang mukmin, lelaki dan perempuan, (akan mendapat) surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai, kekal mereka di dalamnya, dan (mendapat) tempat-tempat yang bagus di surga 'Adn. Dan keridhaan Allah adalah lebih besar; itu adalah keberuntungan yang besar.

65. Ath Thalaq

11. (Dan mengutus) seorang Rasul yang membacakan kepadamu ayat-ayat Allah yang menerangkan (bermacam-macam hukum) supaya Dia mengeluarkan orang-orang yang beriman dan beramal saleh dari kegelapan kepada cahaya. Dan barangsiapa beriman kepada Allah dan mengerjakan amal yang saleh niscaya Allah akan memasukkannya ke

dalam **surga-surga** yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Sesungguhnya Allah memberikan rezki yang baik kepadanya.

18. Al Kahfi: 107

Surga Firdaus bagi orang-orang yang beramal saleh

107. Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka adalah **surga Firdaus** menjadi tempat tinggal, ..

30. Ar Ruum:15

15. Adapun orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, maka mereka di dalam taman (surga) bergembira.

16. An Nahl:31

31. (yaitu) syurga 'Adn yang mereka masuk ke dalamnya, mengalir di bawahnya sungai-sungai, di dalam surga itu mereka mendapat segala apa yang mereka kehendaki. Demikianlah Allah memberi balasan kepada orang-orang yang bertakwa,

15. Al Hijr

45. Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa itu berada dalam surga (taman-taman) dan (di dekat) mata air-mata air (yang mengalir).

10. Yunus

26. Bagi orang-orang yang berbuat baik, ada pahala yang terbaik (surga) dan tambahannya^[686]. Dan muka mereka tidak ditutupi debu hitam dan tidak (pula) kehinaan^[687]. Mereka itulah penghuni **syurga**, mereka kekal di dalamnya.

7. Al A'raaf

42. dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang saleh, Kami tidak memikulkan kewajiban kepada diri seseorang melainkan sekedar kesanggupannya, mereka itulah penghuni-penghuni surga; mereka kekal di dalamnya.

85. Al Buruuj

11. Sesungguhnya orang-orang yang **beriman dan mengerjakan amal-amal yang saleh** bagi mereka surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; itulah keberuntungan yang besar.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGKATKAN IMAN
KEPADA ALLAH SWT.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL SHOLEH SECARA ISTIQOMAH.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA IKHLAS DALAM MELAKSANAKAN AMAL IBADAH DAN
USAHA.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA IHSAN DALAM BERIBADAH KEPADA ALLAH SWT.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA LEBIH BERIMAN DAN MENCINTAI RASUL MUHAMMAD
SAW.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN LARANGAN ALLAH SWT.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN HAL-HAL YANG TIDAK BERGUNA BAGI
HIDUP SAYA DI DUNIA DAN AKHIRAT.

TERUSKAN YANG LAIN....

❖ **Kebutuhan hidup, penuhilah agar kita bisa hidup yang wajar dan mendukung kebutuhan ibadah.**

Sandang:

Sebagai manusia yang hidup di dunia ini dengan standar hidup yang memenuhi kebutuhan akan kesehatan, estetika, etika menutup aurat maka kebutuhan sandang haruslah dapat dipenuhi. Apabila kebutuhan dasar ini terpenuhi maka rasa aman, tentram, kewajaran, kehangatan, tidak takut sakit karena kurang sandang, tidak takut melanggar etika menutup aurat sehingga rasa kebahagiaan akan hadir dalam kehidupan kita. Dengan sandang yang cukup maka kita akan terhindar dari berbagai rasa yang kurang nyaman sehingga rasa bahagia akan selalu menyertai hidup kita.

Papan:

Papan atau rumah atau tempat tinggal merupakan kebutuhan dasar manusia sebagai pelindung pada saat siang dan malam, pada saat panas dan hujan. Dengan tersedianya rumah maka kegiatan beridrah, berteduh, beristirahat dapat terpenuhi sehingga dapat menghasilkan rasa aman, nyaman, tenteram dan insyaAllah rasa bahagia akan menyelimuti seluruh anggota keluarga kita.

Pangan:

Makanan yang halal dan thoyyib (baik) diwajibkan bagi orang yang beriman karena dengan makanan yang halal akan menghasilkan pahala di sisi Allah dan makanan yang thoyyib (baik) akan menyehatkan badan. Allah berfirman dalam QS Al Baqarah: 57." Dan Kami naungi kamu dengan awan, dan Kami turunkan kepadamu "manna" dan "salwa"^[53]. Makanlah dari makanan yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu; dan tidaklah mereka menganiaya Kami; akan tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri".

Kita dilarang memakan makanan yang haram: Al Baqarah:168. "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu". Al Baqarah:172. "Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah".

Al Maidah:88. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

An Nahl: 114. Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.

Al Hajj:30: "...Dan telah dihalalkan bagi kamu semua binatang ternak, terkecuali yang diterangkan kepadamu keharamannya, maka jauhilah olehmu berhala-berhala yang najis itu dan jauhilah perkataan-perkataan dusta."

Al Baqarah: 173. Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah^[108]. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Al Maa'idah: 3. "Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah^[394], daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelihnya^[395], dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. Dan

(diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah^[396], (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan...”

Pendidikan:

Pendidikan pada dasarnya adalah kegiatan menuntut ilmu. Ilmu Allah meliputi ilmu duniawi dan ukhrowi . Untuk mencapai tujuan di dunia diperlukan ilmu dan untuk menggapai tujuan akhirat juga dibutuhkan ilmu yaitu ilmu Islam. Pada dasarnya, semua ilmu yang bersumber dari Allah adalah ilmu Islam. Secara berjenjang, pendidikan dimulai dari TK, kemudian SD, SMP, SMA, Perguruan tinggi (atau TK, madrasah ibtida'iyah, madrasah tsanawiyah, madrasah aliyah, dan kuliyyah). Allah memberikan kedudukan orang yang berilmu dan beriman.

Al Mujaadilah:11. “Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Al Baqarah:269. Allah menganugerahkan al hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah).

At Taubah: 122. “Tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya”.

An Nisaa': 59. “Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya”.

Al Ahzab: 21. “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah”. Suri tauladan Rasulullah SAW dapat ditemukan dalam hadist-hadist shahih Buchori dan Muslim, yang berupa ucapannya; juga perilaku Rasul serta sikap Rasul terhadap sesuatu. Semua ucapan, kebiasaan, sikap Rasul selalu dalam

bimbingan Allah SWT sehingga mustahil Rasul melakukan kesalahan karena Rasul adalah utusan Allah untuk menyampaikan kebenaran dari Allah. Oleh karena itu, ambillah suri tauladan dari Rasul Muhammad SAW sebagai pemimpin kehidupan kita.

Kesehatan:

Kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting bagi kehidupan ini. Dengan badan yang sehat kita dapat beribadah maksimal; dapat mencari nafkah; dapat berjihad di jalan Allah dan berbuat kebaikan lagi untuk kemaslahatan hidup di dunia ini. Allah telah memerintahkan untuk memelihara kesehatan sehingga menjadi ummat yang kuat diantara ummat lain.

Untuk mendapatkan kesehatan maka harus diusahakan melalui makanan yang halal dan thoyyib, olah raga yang cukup, tidur minimal 6 jam sehari, pikiran yang positif, singkirkan pikiran negatif, hindari kecemasan dengan memperkuat iman kepada Allah SWT dan amal shaleh, hindari penyakit hati seperti sombong, dengki, pamer. Dengan melakukan hal-hal tersebut insyaAllah badan kita akan terpelihara dengan baik.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

**SEKARANG SAYA SUDAH SEHAT
SEKARANG SAYA SUDAH BISA SELALU MAKAN DAN MINUM YANG HALAL DAN
THOYYIB
SEKARANG SAYA SUDAH BISA BEROLAH RAGA RUTIN UNTUK MENDAPATKAN BADAN
SEHAT
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN REJEKI YANG HARAM DAN SUBHAT
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDAPATKAN RUMAH YANG SAYA IDAMKAN
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBERIKAN PENDIDIKAN ANAK KE SEKOLAH ISLAM
YANG BAIK
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN KEPADA ISTRI SAYA, ANAK SAYA
UNTUK BERPAKAIAN MUSLIMAH
TERUSKAN YANG LAIN....**

❖ **Hormati orang tua;** hormati dan hormati orang yang lebih tua, **hargai** yang lebih muda, kita akan mendapatkan kemuliaan

Surat al Ahzab:44

“Salam penghormatan kepada mereka (orang-orang mukmin itu) pada hari mereka menemui-Nya ialah: Salam; dan Dia menyediakan pahala yang mulia bagi mereka”

Surat al Ahzab:56

“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya”

Surat Al Furqaan: 75

“Mereka itulah orang yang dibalasi dengan martabat yang tinggi (dalam surga) karena kesabaran mereka dan mereka disambut dengan penghormatan dan ucapan selamat di dalamnya”

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA LEBIH MENGHORMATI ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SELALU MEMBERIKAN KEBUTUHAN ORANG TUA SAYA

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERSHALAWAT KEPADA RASUL MUHAMMAD SAW
SEBANYAK 100 X SEHARI*

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHARGAI ADIK-ADIK SAYA YANG LEBIH MUDA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHORMATI KAKAK- KAKAK SAYA YANG LEBIH TUA

TERUSKAN YANG LAIN...

- ❖ **Lakukan** amalan wajib dan sunah (sholat , puasa , zakat, haji, umroh) untuk mendapatkan pahala, ridho, rahmat dan pahalanya

Surat Al Baqarah: 110

“Dan dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. Dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi dirimu, tentu kamu akan mendapat pahalanya pada sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Melihat apa-apa yang kamu kerjakan”

Surat Al Baqarah: 277

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”

Puasa

Al Baqarah: 183. “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa,”

Al Baqarah: 185: “ (Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur”.

Zakat

Al Baqarah: 110. “Dan dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. Dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi dirimu, tentu kamu akan mendapat pahalanya pada sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Melihat apa-apa yang kamu kerjakan”.

Al Baqarah : 177:” Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa”.

Haji dan Umroh

Ali ‘Imran:97. “Padanya terdapat tanda-tanda yang nyata, (di antaranya) maqam Ibrahim^[215]; barangsiapa memasukinya (Baitullah itu) menjadi amanlah dia; mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu (bagi) orang yang sanggup mengadakan perjalanan ke Baitullah^[216]. Barangsiapa mengingkari

(kewajiban haji), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu dari semesta alam”.

Al Hajj: 27. “Dan berserulah kepada manusia untuk mengerjakan haji, niscaya mereka akan datang kepadamu dengan berjalan kaki, dan mengendarai unta yang kurus^[984] yang datang dari segenap penjuru yang jauh,...”

Al Baqarah: 196. “Dan sempurnakanlah ibadah haji dan 'umrah karena Allah. Jika kamu terkepung (terhalang oleh musuh atau karena sakit), maka (sembelihlah) korban^[120] yang mudah didapat, dan jangan kamu mencukur kepalamu^[121], sebelum korban sampai di tempat penyembelihannya. Jika ada di antaramu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu ia bercukur), maka wajiblah atasnya berfid-yah, yaitu: berpuasa atau bersedekah atau berkorban. Apabila kamu telah (merasa) aman, maka bagi siapa yang ingin mengerjakan 'umrah sebelum haji (di dalam bulan haji), (wajiblah ia menyembelih) korban yang mudah didapat. Tetapi jika ia tidak menemukan (binatang korban atau tidak mampu), maka wajib berpuasa tiga hari dalam masa haji dan tujuh hari (lagi) apabila kamu telah pulang kembali. Itulah sepuluh (hari) yang sempurna. Demikian itu (kewajiban membayar fidyah) bagi orang-orang yang keluarganya tidak berada (di sekitar) Masjidil Haram (orang-orang yang bukan penduduk kota Mekah). Dan bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah sangat keras siksaan-Nya”.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

**SEKARANG SAYA SUDAH BISA SHOLAT WAJIB 5 X BERJAMA'AH DI MASJID.
SEKARANG SAYA SUDAH BISA SHOLAT TAHAJJUD SETIAP MALAM 8 RAKA'AT PLUS
WITIR.**

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SHOLAT DHUHA SETIAP HARI 8 RAKA'AT.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SHOLAT HAJJAD SETIAP HARINYA.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA PUASA SENIN DAN KAMIS SECARA RUTIN.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBAYAR ZAKAT, INFAQ DAN SHADAQAH.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN UMROH BERSAMA KELUARGA.

TERUSKAN YANG LAIN....

❖ **Amal shaleh dan beriman akan mendapat pahala dan surga**

Amal shaleh banyak, diantaranya:

Sholat (wajib dan sunah), puasa (wajib dan sunah), zakat, infaq, shadaqah, wakaf, umroh, haji, infaq / shadaqah, silaturahmi, menuntut ilmu, berjihad membela agama Allah.

Surat Al Baqarah: 82

“Dan orang-orang yang beriman serta beramal saleh, mereka itu penghuni surga; mereka kekal di dalamnya”. (suatu kebahagiaan hakiki, nikmat tak terperi, dapat menghuni surga Ilahi)

Surat Al Baqarah: 62

“Sesungguhnya orang-orang mukmin, orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani dan orang-orang Shabiin, siapa saja diantara mereka yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kemudian dan beramal saleh, mereka akan menerima pahala dari Tuhan mereka, tidak ada kekhawatiran kepada mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati”

4. An Nisaa'

57. Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan-amalan yang shaleh, kelak akan Kami masukkan mereka ke dalam surga yang di dalamnya mengalir sungai-sungai; kekal mereka di dalamnya; mereka di dalamnya mempunyai isteri-isteri yang suci, dan Kami masukkan mereka ke tempat yang teduh lagi nyaman.

2. Al Baqarah

82. Dan orang-orang yang beriman serta beramal saleh, mereka itu penghuni surga; mereka kekal di dalamnya.

3. Ali 'Imran

198. Akan tetapi orang-orang yang bertakwa kepada Tuhannya, bagi mereka surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, sedang mereka kekal di dalamnya sebagai tempat tinggal (anugerah)^[261] dari sisi Allah. Dan apa yang di sisi Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang berbakti^[262].

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA LEBIH BERIMAN KEPADA ALLAH, MALAIKAT DAN RASUL-RASULNYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA LEBIH BERIMAN KEPADA KITAB SUCI AL QUR'AN, HARI KIAMAT DAN QODHO, QIDHAR ALLAH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACA AL QUR'AN SETIAP HARI SATU JUZ BESERTA TERJEMAHNYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHAFAL AL QUR'AN 1 JUZ SELAMA 3 BULAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAMALKAN AL QUR'AN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI SAYA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Syukuri** nikmat, Allah akan memberikan kenikmatan yang lebih banyak lagi, **Sabar**(dari ujian, dari barang haram),**Sabar** dalam ketaatan pada Allah, **sabar** menerima musibah dan cobaan, ujian hidup.

Syukur.

Dalil Al Qur'an:

14. Ibrahim: 7

7. Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."

Bahagia diperoleh manakala kita dapat mensyukuri segala nikmat yang kita terima dari Allah SWT apakah sesuai harapan maupun yang tidak sesuai harapan. Kalaupun kita suatu saat kehilangan helm motor, misalnya, maka syukuri atas kehilaman helm tsb karena motor yang kita miliki tidak ikut hilang, Allah masih memberikan kenikmatan

memiliki sepeda motor, jadi haruslah bersyukur. Apabila sepeda motor hilang, kita sikapi alhamdulillah hanya motor yang hilang sedangkan mobil masih ada tidak dibawa maling. Atas kehilangan ini, ikhlaskanlah dan anggaplah sebagai sedekah kepada orang yang mengambil, kita bisa berdo'a kepada Allah untuk minta gantinya 10 buah motor, 50 motor atau 100 motor bahkan 700 buah motor.

Sabar.

2. Al Baqarah:153

153. Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu⁹⁹, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

28. Al Qashash:80

80. Berkatalah orang-orang yang dianugerahi ilmu: "Kecelakaan yang besarlah bagimu, pahala Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh, dan tidak diperoleh pahala itu, kecuali oleh orang-orang yang sabar."

16. An Nahl:110

110. Dan sesungguhnya Tuhanmu (pelindung) bagi orang-orang yang berhijrah sesudah menderita cobaan, kemudian mereka berjihad dan sabar; sesungguhnya Tuhanmu sesudah itu benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

16. An Nahl:96

96. Apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

13. Ar Ra'd:22

22. Dan orang-orang yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik),

8. Al Anfaal:46

46. Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

3. Ali 'Imran:146

146. Dan berapa banyaknya nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA LEBIH MENSYUKURI NIKMAT YANG SUDAH SAYA TERIMA DARI ALLAH SWT, SEPERTI NIKMAT IMAN, ISLAM, KESEHATAN, REJEKI HALAL, KELUARGA, PEKERJAAN, TEMAN YANG BAIK, KELUARGA YANG HARMONIS.

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERSABAR MENERIMA SEMUA UJIAN YANG DIBERIKAN ALLAH INI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERLAPANG HATI MENERIMA PENYAKIT SAYA INI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENERIMA KEKURANGAN RIZKI KALI INI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SHOLAT TAHAJUD SETIAP MALAM SEBAGAI TANDA SYUKUR KEPADA ALLAH ATAS NIKMAT YANG TELAH DIKARUNIAKAN KEPADA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERSEDEKAH KEPADA PARA FAKIR MISKIN SEBAGAI TANDA SYUKUR ATAS REJEKI YANG TELAH ALLAH KARUNIAKAN KEPADA SAYA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Damai dengan segala kekurangan dan penyakit, menghadirkan ketenangan bathin; dzikir kepada Allah hadirkan rasa cinta kepadaNya, Dosa besar, seperti syirik, zina, narkoba, riba, dll, jauhilah dari kehidupan kita.**

Damai dengan segala kekurangan dan penyakit yang ada.

Menata hati sangatlah penting, baik dalam keadaan lapang maupun keadaan sempit. Dalam keadaan lapang, misalnya, ekonomi sedang baik serba kecukupan maka kelapangan hati diwujudkan dengan syukur alhamdulillah dan membagikan sebagian rizki yang telah kita peroleh dari Allah SWT. Keadaan seperti ini tentulah akan menghasilkan

rasa bahagia. Namun, dalam keadaan sempit, seperti ekonomi sedang kurang, badan sakit dan memperoleh musibah, kita masih bisa mendapatkan kebahagiaan apabila kita bisa bersabar dengan melapangkan hati kita. Dengan bersabar menerima ujian dari Allah maka hati tetap bisa bahagia. Oleh karenanya, sikap lapang dada, lapang hati di saat memperoleh kesulitan hidup akan tetap membuahakan rasa bahagia dalam hati. Jadi, dalam kondisi apapun kita bisa bahagia, tergantung bagaimana kita mengelola potensi diri kita.

Dalil dzikir:

Al Baqarah:152. Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu^[98], dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

Ar Ra'd: 28." (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram".

Al Baqarah: 200. "Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu, maka berdzikirlah dengan menyebut Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu^[126], atau (bahkan) berdzikirlah lebih banyak dari itu. Maka di antara manusia ada orang yang bendoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami (kebaikan) di dunia", dan tiadalah baginya bahagian (yang menyenangkan) di akhirat".

Al Jumu'ah: 10. "Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung".

33. Al Ahzab:41

*41. Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) **Allah**, zikir yang sebanyak-banyaknya.*

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERLAPANG HATI MENERIMA UJIAN ALLAH YANG MENIMPA KELUARGA SAYA INI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERSABAR MENERIMA KEADAAN YANG TIDAK SAYA INGINKAN INI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERDAMAI MENERIMA PENYAKIT SAYA INI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENERIMA KEKURANGAN RIZKI KALI INI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENERIMA KEKURANGAN FISIK DARI ISTRI / SUAMI SAYA INI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENERIMA ATAS BELUM PUNYA MOBIL INI, INSYAALLAH SEGERA ALLAH BERIKAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENERIMA KEKURANGAN PERHATIAN TETANGGA SAYA SELAMA INI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERDZIKIR SETIAP ADA KESEMPATAN DI RUMAH, DI KANTOR, DI TEMPAT PEKERJAAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SELALU BERDO'A UNTUK MENDAPATKAN YANG SAYA BUTUHKAN UNTUK KEHIDUPAN DAN IBADAH KEPADA ALLAH SWT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN PERBUATAN SYIRIK, ZINA, NARKOBA, KORUPSI UNTUK SELAMA-LAMANYA.

TERUSKAN YANG LAIN....

❖ Al Qur'an dan al Hadist pedoman hidup untuk bahagia dunia dan akhirat, maka baca, hafalkan dan Amalkan serta Ajarkan semaksimal mungkin.

Baca

Al 'Ankabuut: 45. "Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar

(keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. “

Al Ahzab: 34. Dan ingatlah apa yang dibacakan di rumahmu dari ayat-ayat Allah dan hikmah (sunnah nabimu). Sesungguhnya Allah adalah Maha Lembut lagi Maha Mengetahui.

Al A'raaf:52. Dan sesungguhnya Kami telah mendatangkan sebuah Kitab (Al Quran) kepada mereka yang Kami telah menjelaskannya atas dasar pengetahuan Kami^[546]; menjadi petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

Al An'aam:155. “Dan Al-Quran itu adalah kitab yang Kami turunkan yang diberkati, maka ikutilah dia dan bertakwalah agar kamu diberi rahmat”.

Al Israa': 9. “Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar,..”

Ar Ra'd:27. “Orang-orang kafir berkata: “Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?” Katakanlah: “Sesungguhnya Allah menyatak^[773] siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya”,..”

Ar Ra'd: 28.” (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Al A'raaf: 52. “Dan sesungguhnya Kami telah mendatangkan sebuah Kitab (Al Quran) kepada mereka yang Kami telah menjelaskannya atas dasar pengetahuan Kami^[546]; menjadi petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

Al An'aam: 155. “Dan Al-Quran itu adalah kitab yang Kami turunkan yang diberkati, maka ikutilah dia dan bertakwalah agar kamu diberi rahmat”.

An Nisaa': 13. “(Hukum-hukum tersebut) itu adalah ketentuan-ketentuan dari Allah. Barangsiapa taat kepada Allah dan Rasul-Nya, niscaya Allah memasukkannya kedalam surga yang mengalir didalamnya sungai-sungai, sedang mereka kekal di dalamnya; dan itulah kemenangan yang besar”.

Al A'raaf: 204

“Dan apabila dibacakan Al Quran, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah

dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACA AL QUR'AN SATU JUZ SATU HARI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACA TERJEMAH AL QUR'AN SATU JUZ SATU HARI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAMALKAN AL QUR'AN DALAM KEHIDUPAN SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHAFAKAL JUZ 30 SELAMA 2 BULAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN BACA AL QUR'AN KEPADA ANAK SAYA

**SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACA HADIST NABI MINIMAL 5 HADIST BUCHORI
DAN MUSLIM SETIAP HARINYA**

TERUSKAN YANG LAIN....

❖ **Laaillaaha illallah...** dibacakan oleh kawan yang sholeh, anak, istri, suami di telinga saat seseorang akan meninggal (saat sakaratul maut), insyaAllah akan meninggal dengan husnul khatimah yang balasannya di akhirat adalah Surga Allah.

“Barang siapa di akhir hayatnya dapat mengucapkan kalimat ‘*laaillaaha illallah*’ maka dia akan masuk surga”

(Hadist Nabi)

Laknat Allah (neraka jahanam) bagi orang musyrik, kafir dan munafiq; oleh karena itu jauhilah perbuatan tersebut agar kita dapat menggapai surga Allah SWT.

Al Baqarah: 89

89.” Dan setelah datang kepada mereka Al Quran dari Allah yang membenarkan apa yang ada pada mereka^[70], padahal sebelumnya mereka biasa memohon (kedatangan Nabi)

untuk mendapat kemenangan atas orang-orang kafir, maka setelah datang kepada mereka apa yang telah mereka ketahui, mereka lalu ingkar kepadanya. Maka la'nat Allah-lah atas orang-orang yang ingkar itu.”

2. Al Baqarah

Laknat Allah terhadap orang-orang yang menyembunyikan ayat-ayat Allah dan terhadap orang-orang kafir

159. Sesungguhnya orang-orang yang menyembunyikan apa yang telah Kami turunkan berupa keterangan-keterangan (yang jelas) dan petunjuk, setelah Kami menerangkannya kepada manusia dalam Al Kitab, mereka itu dila'nati Allah dan dila'nati (pula) oleh semua (mahluk) yang dapat mela'nati,

Al Bayyinah: 6

6. “Sesungguhnya orang-orang yang kafir yakni ahli Kitab dan orang-orang yang musyrik (akan masuk) ke neraka Jahannam; mereka kekal di dalamnya. Mereka itu adalah seburuk-buruk makhluk”.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACAKAN *Laaillaaha illallah* KEPADA DIRIKU SENDIRI, KELUARGA DAN SAHABATKU

SEKARANG SAYA BISA MEMBACAKAN *Laaillaaha illallah* KEPADA SAUDARA YANG SEDANG SAKARATUL MAUT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACA LAAILLAHA ILLALLAH UNTUK MEMANTAPKAN IMAN SAYA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Antisipasi dan atasi musuh-musuh kebahagiaan (syetan dan manusia).**

Waspada! godaan syetan dalam beramal, bermuamalah, beribadah, kehidupan sosial, dll. Syetan, iblis, jin kafir musuh orang yang beriman. Jangan ikuti perintahnya, rayuannya, godaannya.

7. Al A'raaf

Al A'raaf: 200. "Dan jika kamu ditimpa sesuatu godaan syaitan maka berlindunglah kepada Allah^[590]

16. An Nahl

An Nahl: 98. "Apabila kamu membaca Al Quran hendaklah kamu meminta perlindungan kepada Allah dari syaitan yang terkutuk".

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGUSIR NAFSU SYETAN YANG DIBISIKKAN SYETAN KE DALAM HATI SAYA

SEKARANG SAYA BISA MENINGGALKAN PERINTAH JAHAT SYETAN, IBLIS, JIN KAFIR AGAR MUSYRIK, MENERJANG LARANGAN ALLAH DAN MENINGGALKAN PERINTAH ALLAH

SEKARANG SAYA BISA MENGUSIR IBLIS, SYETAN, JIN KAFIR DARI KEHIDUPAN SAYA

SEKARANG SAYA BISA MENGHALAU PENGARUH IBLIS, SYETAN, JIN KAFIR DARI RUMAH TANGGA SAYA, KELUARGA SAYA, ANAK-ANAK SAYA, ISTRI / SUAMI SAYA

TERUSKAN YANG LAIN....

❖ **Mengubah kekurangan menjadi kebahagiaan, dengan cara selalu melapangkan hati dan mensyukuri segala keadaan.**

Sesuatu yang tidak sesuai harapan tetap disyukuri, niscaya kebahagiaan akan hadir dalam kehidupan kita.

Bila kita merasa kekurangan harta, kemudian membuat perasaan kita susah, sedih, galau dan tidak nyaman hidup ini maka lihatlah orang-orang yang penghasilannya jauh lebih rendah dari kita, niscaya kita akan merasa lebih beruntung. Dan saat itulah baru perasaan kita menjadi lebih baik lagi, lebih bersyukur dan lebih lega hati. Demikian juga

bila kita sedang sakit membuat kita sedih, tersiksa maka lihatlah orang lain yang sakitnya lebih parah dibandingkan sakit kita, InsyaAllah perasaan sedih kita menjadi lebih ringan.

Mampu Menahan lidahnya.

“Berbahagialah orang yang dapat menahan lidahnya...”

(HR. Baihaqi).

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENERIMA KEKURANGAN REJEKI SAYA, TAPI SAYA TETAP AKAN BERUSAHA MENJEMPUT REJEKI ALLAH YANG LEBIH BANYAK LAGI UNTUK IBADAH DAN JIHAD DI JALAN ALLAH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERLAPANG HATI ATAS PENYAKIT YANG ADA PADA DIRI SAYA DAN SAYA TETAP BERUSAHA UNTUK MENGOBATINYA

SEKARANG SAYA BISA SABAR DALAM MENJALANKAN PERINTAH ALLAH

SEKARANG SAYA BISA BERLAPANG HATI ATAS SIFAT KURANG BAIK ISTRI / SUAMI, ANAK-ANAK SAYA DAN SAYA TETAP MENASIHATINYA

TERUSKAN YANG LAIN,,.

❖ Bahagia melihat orang lain senang dan bahagia dan bahagiakanlah orang lain niscaya kita akan mendapat kebahagiaan yang lebih besar lagi.

Hukum tanam-tuai / tarik-menarik (the law of attraction) berlaku bagi kehidupan; berikanlah sebagian harta kita maka kita akan menerima harta yang lebih banyak dari Allah.

Bentengi diri dan keluarga dari api neraka.

2. Al Baqarah

Al Baqarah :201. “Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa

neraka”^[127]. “

3. Ali 'Imran : 16:

Ali 'Imran: 16. "(Yaitu) orang-orang yang berdoa: Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami telah beriman, maka ampunilah segala dosa kami dan peliharalah kami dari siksa neraka,"

25. Al Furqaan

Al Furqaan: 65. "Dan orang-orang yang berkata: "Ya Tuhan kami, jauhkan azab jahannam dari kami, sesungguhnya azabnya itu adalah kebinasaan yang kekal."

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

**SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELIHAT ORANG LAIN BAHAGIA, SEMOGA SAYA
TAMBAH BAHAGIA**

**SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELIHAT ORANG LAIN MEMPEROLEH KESENANGAN
SEKARANG SAYA SUDA BISA BERGABUNG DENGAN ULAMA DALAM BELA AGAMA
ISLAM, BELA AL QUR'AN**

**SEKARANG SAYA SUDAH BISA BELA RASUL SAW KARENA RASUL DIHINA, DICACI
OLEH ORANG-ORANG KAFIR DAN MUNAFIK**

**SEKARANG SAYA SUDAH BISA BELA ULAMA KARENA DIHINA, DICACI OLEH ORANG-
ORANG KAFIR DAN MUNAFIK DI NEGERI INI**

**SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBENTENGI KELUARGA SAYA DARI PERBUATAN
YANG MENGAKIBATKAN MASUK NERAKA, SEPERTI MUSYRIK, PERZINAAN, LGBT,
NARKOBA, MUNAFIQ, FASIQ (LALAI MENJALANKAN AGAMA)**

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Emphaty (ikut merasakan kesulitan, keduakaan, masalah orang lain dan mau membantunya) kepada siapapun; seperti membantu menghilangkan kesedihan, kekurangan harta kebutuhan sehari-hari, menghilangkan kegalauan, menghilangkan kesulitan keuangan untuk membayar sekolah, dll.**

2. Al Baqarah

Anjuran membelanjakan harta

Al Baqarah: 215. "Mereka bertanya tentang apa yang mereka nafkahkan. Jawablah: "Apa

saja harta yang kamu nafkahkan hendaklah diberikan kepada ibu-bapak, kaum kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin dan orang-orang yang sedang dalam perjalanan." Dan apa saja kebaikan yang kamu buat, maka sesungguhnya Allah Maha Mengetahuinya."

Al Baqarah: 254. Hai orang-orang yang beriman, belanjakanlah (di jalan Allah) sebagian dari rezki yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang hari yang pada hari itu tidak ada lagi jual beli dan tidak ada lagi syafa'at^[160]. Dan orang-orang kafir itulah orang-orang yang zalim.

Al Baqarah : 261. "Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah^[166] adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui".

Hadist Nabi:

"Barang siapa yang mencukupi kebutuhan saudaranya, niscaya Allah akan memenuhi kebutuhannya, dan barang siapa yang melepaskan satu kesusahan yang dialami oleh seorang muslim, maka Allah akan meng-hindarkannya dari satu kesusahan di hari kiamat."(H.R. muslim)

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA EMPATI KEPADA SAUDARAKU YANG SEDANG DIRUNDUNG MALANG KESEDIHAN DENGAN MENGHIBURNYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BEREMPATI KEPADA SAUDARAKU YANG SEDANG KENA MUSIBAH KEBAKARAN RUMAH DENGAN MEMBERIKAN BANTUAN UANG

SEKARANG SAYA SUDAH BISA EMPATI KEPADA JAMA'AH MASJID YANG KEHILANGAN SEPEDA MOTORNYA DENGAN MEMBANTU UANG SEMAMPUNYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA EMPATI KEPADA SAUDARAKU YANG HIDUPNYA MISKIN DENGAN MEMBANTU ZAKAT BULANAN DIBERIKAN KEPADANYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA EMPATI KEPADA TEMAN KANTOR YANG DITINGGAL MENINGGAL ANAKNYA DENGAN MENGHIBURNYA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Rendah hati dan ramah pada siapapun menghadirkan kemuliaan. Rahmat Allah akan turun kepada orang-orang yang selalu mentaati perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya. Raihlah rahmat Allah karena rahmat Allah yang akan mengantarkan kita ke surgaNya.**

31. Luqman

18. *Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.*

40. Al Mu'min

76. *(Dikatakan kepada mereka): "Masuklah kamu ke pintu-pintu neraka Jahannam, sedang kamu kekal di dalamnya. Maka itulah seburuk-buruk tempat bagi orang-orang yang sombong."*

32. As Sajdah

15. *Sesungguhnya orang yang benar-benar percaya kepada ayat-ayat Kami adalah mereka yang apabila diperingatkan dengan ayat-ayat itu mereka segera bersujud^[1192] seraya bertasbih dan memuji Rabbnya, dan lagi pula mereka tidaklah sombong.*

27. An Naml

31. *Bahwa janganlah kamu sekalian berlaku sombong terhadapku dan datanglah kepadaku sebagai orang-orang yang berserah diri."*

17. Al Israa'

37. *Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung.*

16. An Nahl

23. *Tidak diragukan lagi bahwa sesungguhnya Allah mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka lahirkan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong.*

Hadist Nabi:

Sesungguhnya Allah telah mewahyukan kepadaku untuk menyuruh kalian bersikap

rendah hati, sehingga tidak ada seorang pun yang membanggakan dirinya di hadapan orang lain, dan tidak seorang pun yang berbuat aniaya terhadap orang lain. (HR. Muslim)

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA RENDAH HATI KEPADA SIAPUN, TANPA HARUS RENDAH DIRI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA RAMAH KEPADA SIAPAPUN DALAM KESEMPATAN APAPUN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHINDARI SIFAT SOMBONG SEHINGGA BISA SELALU RENDAH HATI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA TIDAK PAMER KELEBIHAN SAYA BAIK HARTA, ILMU, PANGKAT SEHINGGA HATI MENJADI LAPANG DAN GEMBIRA DAN ORANG LAIN AKAN MENYUKAI SAYA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Akhirat, adalah kehidupan yang sejati, maka kebahagiaan akhirat adalah kebahagiaan sejati yang harus kita perjuangkan.**

Akhirat adalah kehidupan hakiki kita, perjuangkan dengan amalan-amalan sholeh agar memperoleh keridhoan Allah dan pahala sebagai bekal hidup di surga.

Al Baqarah: 217

... "Barangsiapa yang murtad di antara kamu dari agamanya, lalu dia mati dalam kekafiran, maka mereka itulah yang sia-sia amalannya di dunia dan di akhirat, dan mereka itulah penghuni neraka, mereka kekal di dalamnya".

2. Al Baqarah: 201

201. Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka'.

13. Ar Ra'd

26. Allah meluaskan rezki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. Mereka

bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit).

12. Yusuf

109. Kami tidak mengutus sebelum kamu, melainkan orang laki-laki yang Kami berikan wahyu kepadanya diantara penduduk negeri. Maka tidakkah mereka bepergian di muka bumi lalu melihat bagaimana kesudahan orang-orang sebelum mereka (yang mendustakan rasul) dan sesungguhnya kampung akhirat adalah lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Maka tidakkah kamu memikirkannya?

10. Yunus

64. Bagi mereka berita gembira di dalam kehidupan di dunia dan (dalam kehidupan} di akhirat. Tidak ada perubahan bagi kalimat-kalimat (janji-janji) Allah. Yang demikian itu adalah kemenangan yang besar.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGUCAPKAN ALHAMDULILLAH SETIAP MERASAKAN NIKMAT ALLAH YANG SAYA RASAKAN, SEPERTI NIKMAT ISLAM, IMAN, SEHAT, PANJANG UMUR, REJEKI, ISTRI / SUAMI, ANAK

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGUCAPKAN TERIMA KASIH KEPADA SIAPAPUN YANG TELAH MEMBERIKAN SESUATU, SEPERTI, PEKERJAAN, REJEKI, INFORMASI, BUKU, MAKANAN, PERTOLONGAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGUCAPKAN TERIMA KASIH KEPADA SIAPAPUN YANG MEMBERIKAN KRITIK, SARAN, NASEHAT, ILMU, PERHATIAN, PERINGATAN ATAS KESALAHAN

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Memberi bantuan- al wahab (infaq, shadaqah) kepada yang membutuhkan;Menyenangkan hati orang lain; mempunyai Anak sholeh dan sholehah yang Mendoakan orang tuanya**

"Sungguh seorang manusia akan ditinggikan derajatnya di surga, maka dia bertanya: Bagaimana (aku bisa mencapai) semua ini? Maka dikatakan padanya: ini disebabkan istighfar anakmu untukmu" (HR Ibnu Majah).

Al Baqarah: 254. Hai orang-orang yang beriman, belanjakanlah (di jalan Allah) sebagian dari rezki yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang hari yang pada hari itu tidak ada lagi jual beli dan tidak ada lagi syafa'at¹⁶⁰. Dan orang-orang kafir itulah orang-orang yang zalim.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBANTU MERINGANKAN BEBAN EKONOMI SAUDARA SAYA DENGAN MEMBERIKAN UANG ZAKAT, INFAQ, SHADAQAH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBERIKAN SEBAGIAN TANAHKU UNTUK SAYA WAKAFKAN GUNA PENDIRIAN MASJID, PENDIDIKAN SEKOLAH ISLAM

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBERIKAN PENDIDIKAN ISLAM KEPADA ANAK-ANAKKU SEHINGGA BISA MENDOAKAN ORANG TUANYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEWAKAFKAN SEBAGIAN UANG SAYA UNTUK MEMBELI GEDUNG KANTOR DAKWAH ISLAMIYYAH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBANTU MEMBANGUN MASJID DENGAN TENAGA DAN PIKIRAN SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEWAKAFKAN DIRI UNTUK JIHAD FI SHABILILLAH

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Akhlaq mulia-raih dan jagalah** demi kehidupan yang berguna dan membahagiakan.

38. Shaad

46. Sesungguhnya Kami telah mensucikan mereka dengan (menganugerahkan kepada mereka) akhlak yang tinggi yaitu selalu mengingatkan (manusia) kepada negeri akhirat.

16. An Nahl

Pokok-pokok akhlak yang baik

90. Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.

“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap rahmat Allah dan kedatangan hari kiamat dan dia banyak menyebut nama Allah.” (Al-Ahzab:21).

Hadist nabi:

Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya orang yang paling aku cintai dan paling dekat kedudukannya dengan majelisku pada Hari Kiamat nanti adalah orang yang paling baik akhlaknya. Sebaliknya, orang yang aku benci dan paling jauh dari diriku adalah orang yang terlalu banyak bicara (yang tidak bermanfaat, pen.) dan sombong." HR at-Tirmidzi).

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN AKHLAQ YANG MULIA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI, SEPERTI, SUKA MENOLONG, SUKA KEBERSIHAN, JUJUR, AMANAH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENJAGA AKHLAQ MULIA SAYA, KELUARGA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN PERBUATAN YANG MERUSAK AKHLAQ MULIA, YAITU MENINGGALKAN PERGUNJINGAN, NGERUMPI, SOMBONG, RIYA HARTA DAN KEKUASAAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJAK KELUARGA SAYA UNTUK SELALU BERAKHLAQ MULIA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Lupakan** keburukan orang lain, **ingat kebaikan** orang lain pada diri kita, niscaya hati kita tambah lega, bahagia.

21. Al Anbiyaa'

35. *Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan.*

49. Al Hujuraat

12. *Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.*

72. Al Jin

10. *Dan sesungguhnya kami tidak mengetahui (dengan adanya penjagaan itu) apakah keburukan yang dikehendaki bagi orang yang di bumi ataukah Tuhan mereka menghendaki kebaikan bagi mereka.*

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELUPAKAN KEBURUKAN TEMAN SAYA, TETANGGA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SELALU MENGINGAT KEBAIKAN TEMAN SAYA, KELUARGA SAYA, SAUDARA SAYA, TETANGGA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGINGAT JASA BAIK SAUDARA SAYA DI MASA SULIT SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELUPAKAN KEJAHATAN TEMAN SAYA TERHADAP SAYA DAN MEMAAFKANNYA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Ilmu agama** terus menuntut dan **amalkan** niscaya hidup di dunia dan akhirat akan terselamatkan; **istighfar** selalu ucapkan setiap saat sehingga Allah mengampuni dosa kita, akhirnya berkat rahmatNya kita bisa masuk surgaNya.

“Berbahagialah orang yang dalam catatan amalnya terdapat banyak istighfar” (HR. Ibnu Majah)

18. Al Kahfi

65. Lalu mereka bertemu dengan seorang hamba di antara hamba-hamba Kami, yang telah Kami berikan kepadanya rahmat dari sisi Kami, dan yang telah Kami ajarkan kepadanya ilmu dari sisi Kami^[886].

4. An Nisaa'

110. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

29. Al 'Ankabuut

49. Sebenarnya, Al Quran itu adalah ayat-ayat yang nyata di dalam dada orang-orang yang diberi ilmu^[1156]. Dan tidak ada yang mengingkari ayat-ayat Kami kecuali orang-orang yang zalim.

28. Al Qashash

80. Berkatalah orang-orang yang dianugerahi ilmu: "Kecelakaan yang besarlah bagimu, pahala Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh, dan tidak diperoleh pahala itu, kecuali oleh orang-orang yang sabar."

22. Al Hajj

54. dan agar orang-orang yang telah diberi ilmu, meyakini bahwasanya Al Quran itulah yang hak dari Tuhan-mu lalu mereka beriman dan tunduk hati mereka kepadanya dan sesungguhnya Allah adalah Pemberi Petunjuk bagi orang-orang yang beriman kepada jalan yang lurus.

21. Al Anbiyaa'

74. dan kepada Luth, Kami telah berikan hikmah dan ilmu, dan telah Kami selamatkan dia dari (azab yang telah menimpa penduduk) kota yang mengerjakan perbuatan keji^[965]. Sesungguhnya mereka adalah kaum yang jahat lagi fasik,

20. Thaahaa

114. Maka Maha Tinggi Allah Raja Yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al qur'an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu^[946], dan katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan."

9. Maryam

43. Wahai bapakku, sesungguhnya telah datang kepadaku sebahagian ilmu pengetahuan yang tidak datang kepadamu, maka ikutilah aku, niscaya aku akan menunjukkan kepadamu jalan yang lurus.

8. Al Anfaal

47. Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang keluar dari kampungnya dengan rasa angkuh dan dengan maksud riya' kepada manusia serta menghalangi (orang)

dari jalan Allah. Dan (ilmu) Allah meliputi apa yang mereka kerjakan.

11. Huud

14. Jika mereka yang kamu seru itu tidak menerima seruanmu (ajakanmu) itu maka ketahuilah, sesungguhnya Al Quran itu diturunkan dengan ilmu^[713] Allah, dan bahwasanya tidak ada Tuhan selain Dia, maka maukah kamu berserah diri (kepada Allah)?

72. Al Jin

28. Supaya Dia mengetahui, bahwa sesungguhnya rasul-rasul itu telah menyampaikan risalah-risalah Tuhannya, sedang (sebenarnya) ilmu-Nya meliputi apa yang ada pada mereka, dan Dia menghitung segala sesuatu satu persatu.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACA BUKU-BUKU AGAMA ISLAM UNTUK MEMPERKAYA ILMU AGAMA SAYA GUNA DIAMALKAN DALAM KEHIDUPAN SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACA AL QUR'AN DAN AL HADIST BESERTA TERJEMAHNYA UNTUK MENDAPATKAN ILMU ALLAH YANG TERKANDUNG DI DALAMNYA SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGUCAPKAN KALIMAT ISTIGHFAR (MOHON AMPUN PADA ALLAH) SESERING MUNGKIN, KARENA ALLAH AKAN BERIKAN JALAN KELUAR DARI SEGALA KESULITAN DAN AMPUNI DOSA-DOSA SAYA SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN ILMU AGAMA ISLAM KEPADA KELUARGA SAYA MELALUI KULTUM DAN POSTING DI WA GROUP

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Bohong**, adalah sifat yang akan mengakibatkan Allah menurunkan azab bagi mereka yang berbuat kebohongan tersebut, maka tinggalkanlah.

4. An Nisaa'

36. Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang

miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh[294], dan teman sejawat, Ibnu Sabil[295] dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri,

5. Al Maa'idah

63. Mengapa orang-orang alim mereka, pendeta-pendeta mereka tidak melarang mereka mengucapkan perkataan bohong dan memakan yang haram? Sesungguhnya amat buruk apa yang telah mereka kerjakan itu.

24. An Nuur

Tuduhan yang bohong terhadap 'Aisyah r.a. Ummul Mu'minin

11. Sesungguhnya orang-orang yang membawa berita bohong itu adalah dari golongan kamu juga. Janganlah kamu kira bahwa berita bohong itu buruk bagi kamu bahkan ia adalah baik bagi kamu. Tiap-tiap seseorang dari mereka mendapat balasan dari dosa yang dikerjakannya. Dan siapa di antara mereka yang mengambil bahagian yang terbesar dalam penyiaran berita bohong itu baginya azab yang besar^[1031].

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN PERBUATAN BOHONG TERHADAP
KELUARGA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN PERBUATAN BOHONG DI LINGKUNGAN
KANTOR SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN PERBUATAN BOHONG DALAM URUSAN
KEUANGAN PERUSAHAAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN PERBUATAN BOHONG DALAM URUSAN
KEUANGAN KELUARGA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHENTIKAN PENYIARAN INFORMASI BOHONG UNTUK
ORANG LAIN

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Adil**, harus ditegakkan sebagai pemimpin rumah tangga, masyarakat, kantor, perusahaan, pemerintahan karena pemimpin yang adil akan diganjar Allah dengan surga.

Q.S Al-Maidah [5]: 8-10

“Wahai orang-orang yang beriman! Jadilah kamu sebagai penegak keadilan karena Allah, (ketika) menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah kebencianmu terhadap suatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah. Karena (adil) itu lebih dekat kepada takwa. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah maha teliti apa yang kamu kerjakan. Allah telah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan beramal saleh, (bahwa) mereka akan mendapat ampunan dan pahala yang besar. Adapun orang-orang yang kafir mendustakan ayat-ayat Kami, mereka itulah penghuni neraka.” (Q.S Al-Maidah [5]: 8-10).

4. An Nisaa'

58. *Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.*

7. Al A'raaf

29. *Katakanlah: "Tuhanku menyuruh menjalankan keadilan." Dan (katakanlah): "Luruskanlah muka (diri)mu^[533] di setiap sembahyang dan sembahlah Allah dengan mengikhhlaskan ketaatanmu kepada-Nya. Sebagaimana Dia telah menciptakan kamu pada permulaan (demikian pulalah kamu akan kembali kepadaNya)."*

16. An Nahl

Pokok-pokok akhlak yang baik

90. *Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.*

49. Al Hujuraat

9. *Dan kalau ada dua golongan dari mereka yang beriman itu berperang hendaklah kamu damaikan antara keduanya! Tapi kalau yang satu melanggar perjanjian terhadap yang lain, hendaklah yang melanggar perjanjian itu kamu perangi sampai surut kembali pada perintah Allah. Kalau dia telah surut, damaikanlah antara keduanya menurut keadilan, dan hendaklah kamu berlaku adil; sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berlaku adil.*

57. Al Hadiid

25. *...Sesungguhnya Kami telah mengutus rasul-rasul Kami dengan membawa bukti-bukti*

yang nyata dan telah Kami turunkan bersama mereka Al Kitab dan neraca (keadilan) supaya manusia dapat melaksanakan keadilan. ...

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBUAT ADIL DALAM HAL KEUANGAN DI RUMAH TANGGA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBUAT ADIL DALAM HAL PEMBAGIAN TUGAS DI KANTOR

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBUAT ADIL DALAM HAL MEMBERIKAN BONUS DAN HADIAH PADA KARYAWAN SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBUAT ADIL DALAM HAL MEMBERI PENGHARGAAN PADA ANAK-ANAK DAN KARYAWAN DI PERUSAHAAN SAYA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Dakwah** menurut kemampuan masing-masing, dengan **amar ma'ruf nahi munkar**, niscaya Allah mengganjar pahala yang melimpah

16. An Nahl

125. Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah^[845] dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.

18. Al Kahfi

27. Dan bacakanlah apa yang diwahyukan kepadamu, yaitu kitab Tuhanmu (Al Quran). Tidak ada (seorangpun) yang dapat merubah kalimat-kalimat-Nya. Dan kamu tidak akan dapat menemukan tempat berlindung selain dari padaNya.

Hadist Nabi:

Dari Abdullah ibn Amr bahwa Nabi saw. bersabda, "Sampaikanlah dariku walaupun hanya satu ayat. Ceritakanlah apa yang telah aku beritahukan mengenai Bani Israil karena demikian itu tidak berdosa. Barang siapa sengajaberdusta tentang aku, kelak tempatnya di neraka." (H.R. al-Bukhari no. 3202)

“Siapa yang mencontohkan perbuatan baik dalam Islam, lalu perbuatan itu setelahnya dicontoh (orang lain), maka akan dicatat untuknya pahala seperti pahala orang yang mencontohnya tanpa dikurangi sedikitpun pahala mereka yang mencontohnya. Dan barangsiapa mencontohkan perbuatan buruk, lalu perbuatan itu dilakukan oleh orang lain, maka akan ditulis baginya dosa seperti dosa orang yang menirunya tanpa mengurangi mereka yang menirunya. (HR. Muslim dari Jarir bin Abdillah ra).

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN DAKWAH DI KELUARGA SAYA
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN DAKWAH DI MASJID SAYA
SEKARANG SAYA SUDAH BISA DAKWAH DI KANTOR SAYA
SEKARANG SAYA SUDAH BISA DAKWAH LEWAT WA GROUP
SEKARANG SAYA SUDAH BISA DAKWAH LEWAH AMAL PERBUATAN SAYA
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN NAHI MUNKAR DI KELUARGA SAYA DAN
LINGKUNGAN SAYA
TERUSKAN YANG LAIN...

Amal Shaleh dan jariyah selalu laksanakan secara konsisten

6. Al An'aam

127. Bagi mereka (disediakan) darussalam (syurga) pada sisi Tuhannya dan Dialah Pelindung mereka disebabkan amal-amal saleh yang selalu mereka kerjakan.

85. Al Buruuj

11. Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang saleh bagi mereka surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; itulah keberuntungan yang besar.

34. Saba'

37. Dan sekali-kali bukanlah harta dan bukan (pula) anak-anak kamu yang mendekatkan kamu kepada Kami sedikitpun; tetapi orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal (saleh, mereka itulah yang memperoleh balasan yang berlipat ganda disebabkan apa yang telah mereka kerjakan; dan mereka aman sentosa di tempat-tempat yang tinggi (dalam syurga).

19. Maryam

76. Dan Allah akan menambah petunjuk kepada mereka yang telah mendapat petunjuk. Dan amal-amal saleh yang kekal itu lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu dan lebih baik kesudahannya.

4. An Nisaa'

124. Barangsiapa yang mengerjakan amal-amal saleh, baik laki-laki maupun wanita sedang ia orang yang beriman, maka mereka itu masuk ke dalam surga dan mereka tidak dianiaya walau sedikitpun.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN AMAL JARIYAH-INFAQ SECARA
ISTIQOMAH (KONSISTEN) SETIAP HARI
SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL WAKAF UANG RUTIN PER BULAN MENURUT
KEMAMPUAN KEUANGAN SAYA
SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL IBADAH SECARA KONSISTEN – SHOLAT JAMA'AH
KE MASJID TERUTAMA SHOLAT SUBUH BERJAMA'AH
SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL IBADAH SECARA KONSISTEN – SHOLAT DHUHA
8 RAKA'AT SETIAP HARINYA
TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Hijrah** selalu dilakukan-pindah dari sifat tidak baik ke sifat baik; **Hati yang lapang.**

“Berbahagialah orang yang diberi petunjuk kepada Islam, hidupnya sederhana, dan ia rela atasnya” (HR. Turmudzi)

Orang hijrah adalah yang meninggalkan segala yang dilarang Allah SWT. Hr. Ahmad (164-241H), Ibn Hibban (w.354 H)

4. An Nisaa'

100. Barangsiapa berhijrah di jalan Allah, niscaya mereka mendapati di muka bumi ini tempat hijrah yang luas dan rezki yang banyak. Barangsiapa keluar dari rumahnya dengan maksud berhijrah kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian kematian menimpanya (sebelum sampai ke tempat yang dituju), maka sungguh telah tetap pahalanya di sisi Allah. Dan adalah Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA HIJRAH DARI SIFAT BURUK KIKIR SAYA SEKARANG SAYA
SUDAH BISA HIJRAH DARI SIFAT MALAS SAYA UNTUK SHOLAT TEPAT WAKTU
SEKARANG SAYA SUDAH BISA HIJRAH DARI EKONOMI RIBAWI KE EKONOMI ISLAMI
SEKARANG SAYA SUDAH BISA HIJRAH DARI UCAPAN TIDAK BERGUNA
SEKARANG SAYA SUDAH BISA HIJRAH DARI PERBUATAN DOSA KE PERBUATAN
BERPAHALA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA HIJRAH DARI POLITIK KAFIR KE POLITIK ISLAMI
SEKARANG SAYA SUDAH BISA HIJRAH DARI PERBUATAN SYIRIK KE PERBUATAN YANG
DIRIDHOI ALLAH SWT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERHIJRAH DARI PEMIKIRAN KAFIR, MUNAFIK, FASIQ KE
PEMIKIRAN ISLAMI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERHATI LAPANG DALAM MENYIKAPI KEKURANGAN
HIDUP SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERLAPANG DADA UNTUK MEMAAFKAN KESALAHAN
TEMAN

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Doa senjata kaum muslimin**, selalu kerjakan dalam keadaan senang dan susah

3. Ali 'Imran

147. Tidak ada doa mereka selain ucapan: "Ya Tuhan kami, ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebih-lebihan dalam urusan kami^[235] dan tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."

2. Al Baqarah

201. Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka"^[127].

9. At Taubah

Keharusan penguasa memungut zakat

103. Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan^[658] dan mensucikan^[659] mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) **ketenteraman jiwa** bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

40. Al Mu'min

60. Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku^[1326] akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina."

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERDO'A SECARA KHUSU' SETELAH MELAKSANAKAN SHOLAT WAJIB DAN SHOLAT SUNAH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERDOA UNTUK MENGATASI SEGALA MASALAH, DAN ALLAH SWT MENGABULKANNYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERDO'A UNTUK KEMENANGAN UMMAT ISLAM PALESTINA ATAS PENJAJAHAN ISRAEL

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERDO'A UNTUK KESELAMATAN, KESEHATAN DAN PERTOLONGAN ALLAH UNTUK PARA ULAMA ISLAM INDONESIA DAN DUNIA SEBAGAI PEWARIS NABI MUHAMMAD SAW

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Amanah** adalah sifat nabi yang harus senantiasa kita jalankan dalam kehidupan ini. Laksanakan amanat yang diberikan Allah kepada kita niscaya surga akan diberikan kepada kita.

8. Al Anfaal

27. Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui.

4. An Nisaa'

58. *Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.*

5. Al Maa'idah

92. *Dan taatlah kamu kepada Allah dan taatlah kamu kepada Rasul-(Nya) dan berhati-hatilah. Jika kamu berpaling, maka ketahuilah bahwa sesungguhnya kewajiban Rasul Kami, hanyalah menyampaikan (amanat Allah) dengan terang.*

11. Huud

57. *Jika kamu berpaling, maka sesungguhnya aku telah menyampaikan kepadamu apa (amanat) yang aku diutus (untuk menyampaikan)nya kepadamu. Dan Tuhanku akan mengganti (kamu) dengan kaum yang lain (dari) kamu; dan kamu tidak dapat membuat mudharat kepada-Nya sedikitpun. Sesungguhnya Tuhanku adalah Maha Pemelihara segala sesuatu.*

Al -Anfaal:27

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul dan janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui. [QS. Al-Anfaal : 27]

Hadist Nabi:

“Berilah jaminan kepadaku, kalian niscaya kujamin beroleh surga. Bila berbicara bicaralah yang benar, tepatilah bila kalian berjanji, dan tunaikanlah amanat yang dipercayakan orang kepada kalian.” (Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Ibnu Hibban, Al-Hakim, dan Al-Baihaqi).

“Tandanya orang munafik adalah tiga: Jika berbicara ia berdusta, jika berjanji ia cedera, dan jika dipercaya ia berkhianat.” (Diriwayat-kan oleh Bukhari dan Muslim).

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKUKAN AMANAH (TUGAS) SEBAGAI DIREKTUR
PERUSAHAAN DENGAN BENAR

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKUKAN AMANAH (TUGAS) SEBAGAI MANAJEER
PERUSAHAAN DENGAN BAIK DAN BENAR

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKUKAN AMANAH (TUGAS) SEBAGAI DEKAN
FAKULTAS DENGAN BAIK DAN BENAR

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKUKAN AMANAH (TUGAS) SEBAGAI DOSEN DENGAN
BAIK DAN BENAR

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKUKAN AMANAH (TUGAS) SEBAGAI KEPALA RUMAH
TANGGA DENGAN BAIK DAN BENAR

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKUKAN AMANAH (TUGAS) SEBAGAI ISTRI DENGAN
BAIK DAN BENAR

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Nikmat iman, Islam, rejeki, kesehatan maka syukurilah, niscaya Allah akan menambahkan kenikmatan kepada kita**

2. Al Baqarah

211. Tanyakanlah kepada Bani Israil: "Berapa banyaknya tanda-tanda (kebenaran)^[132] yang nyata, yang telah Kami berikan kepada mereka." Dan barangsiapa yang menukar nikmat Allah^[133] setelah datang nikmat itu kepadanya, maka sesungguhnya Allah sangat keras siksa-Nya.

7. Al A'raaf

69. ...Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan.

14. Ibrahim

7. Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."

55. Ar Rahmaan

13. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

46. Al Ahqaaf

15. Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: **"Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri."**

41. Fushshilat

51. Dan apabila Kami memberikan nikmat kepada manusia, ia berpaling dan menjauhkan diri; tetapi apabila ia ditimpa malapetaka, maka ia banyak berdoa.

8. Al Anfaal

74. Dan orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad pada jalan Allah, dan orang-orang yang memberi tempat kediaman dan memberi pertolongan (kepada orang-orang muhajirin), mereka itulah orang-orang yang benar-benar beriman. Mereka memperoleh ampunan dan rezki (nikmat) yang mulia.

8. Al Anfaal

4. Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya. Mereka akan memperoleh beberapa derajat ketinggian di sisi Tuhannya dan ampunan serta rezki (nikmat) yang mulia.

16. An Nahl

114. Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENSYUKURI NIKMAT IMAN DAN ISLAM YANG ALLAH KARUNIKAN KEPADA SAYA DENGAN CARA MELAKSANAKAN PERINTAH-PERINTAHNYA DAN MENINGGALKAN LARANG-LARANGANNYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENSYUKURI NIKMAT REJEKI DENGAN MEMBAYAR ZAKAT, INFAQ/SHADAQAH, WAKAF

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENSYUKURI NIKMAT SEHAT DAN PANJANG UMUM DENGAN MEMPERBANYAK IBADAH SHOLAT, PUASA, MENOLONG SESAMA MANUSIA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENSYUKURI NIKMAT AGAMA ISLAM DENGAN MENDUKUNG JIHAD PARA ULAMA DALAM AMAR MA'RUF DAN NAHI MUNKARNYA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Ujian hidup adalah kesenangan dan penderitaan di dunia ini, berhati-hatilah dengan ujian-ujian ini jangan sampai kita terlena.**

39. Az Zumar

49. Maka apabila manusia ditimpa bahaya ia menyeru Kami, kemudian apabila Kami berikan kepadanya nikmat dari Kami ia berkata: "Sesungguhnya aku diberi nikmat itu hanyalah karena kepintaranku." Sebenarnya itu adalah ujian, tetapi kebanyakan mereka itu tidak mengetahui.

89. Al Fajr

KEKAYAAN DAN KEMISKINAN ADALAH UJIAN TUHAN BAGI HAMBA-HAMBANYA

15. Adapun manusia apabila Tuhannya mengujinya lalu dia dimuliakan-Nya dan diberi-Nya kesenangan, maka dia akan berkata: "Tuhanku telah memuliakanku."

89. Al Fajr

16. Adapun bila Tuhannya mengujinya lalu membatasi rizkinya maka dia berkata:

"Tuhanku menghinakanku"[1575].

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGATASI UJIAN HIDUP BERUPA KEKURANGAN HARTA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGATASI UJIAN HIDUP BERUPA KEKURANGAN
KESEHATAN -SAKIT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGATASI UJIAN HIDUP BERUPA PELECEHAN TETANGGA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGATASI UJIAN HIDUP BERUPA PERLAKUAN
SEWENANG-WENANG DARI TEMAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGATASI UJIAN HIDUP BERUPA PERLAKUAN
MERENDAHKAN

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Sabar dan shalat sebagai penolong orang beriman;**

Sibuk dengan aib sendiri

"Berbahagialah orang yang menangisi kesalahannya" (HR. Thabrani)

Sifat Sombong, tinggalkanlah.

"Barang siapa di dalam hatinya ada seberat zarah rasa sombong, maka haram bau surga baginya" (HR. Buchori)

Surat Al Baqarah: 153

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar"

11. Huud

11. kecuali orang-orang yang sabar (terhadap bencana), dan mengerjakan amal-amal saleh; mereka itu beroleh ampunan dan pahala yang besar.

28. Al Qashash

80. Berkatalah orang-orang yang dianugerahi ilmu: "Kecelakaan yang besarlah bagimu, pahala Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh, dan tidak diperoleh pahala itu, kecuali oleh orang-orang yang sabar."

22. Al Hajj

35. (yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, orang-orang yang sabar terhadap apa yang menimpa mereka, orang-orang yang mendirikan sembahyang dan orang-orang yang menafkahkan sebagian dari apa yang telah Kami rezkikan kepada mereka.

16. An Nahl

96. Apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

2. Al Baqarah

45. Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',

2. Al Baqarah

155. Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SABAR DALAM MENGHADAPI SEMUA MASALAH KESEHATAN, KEUANGAN, KELUARGA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN SHOLAT TAHAJJUD, HAJAD, DHUHA UNTUK MENDAPATKAN PERTOLONGAN ALLAH SWT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENYESALI DAN MENANGISI ATAS KESALAHAN SAYA DI MASA LAMPAU DAN TIDAK AKAN MENGULANGI LAGI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHILANGKAN RASA SOMBONG

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Amalkan harta titipan Allah (menjadi amal shaleh);**
engkau akan tenang hidupmu, pahala mengalir, bahagia hidup kita.

4. An Nisaa'

124. Barangsiapa yang mengerjakan amal-amal saleh, baik laki-laki maupun wanita sedang ia orang yang beriman, maka mereka itu masuk ke dalam surga dan mereka tidak dianiaya walau sedikitpun.

10. Yunus

9. Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal saleh, mereka diberi petunjuk oleh Tuhan mereka karena keimanannya^{670]}, di bawah mereka mengalir sungai- sungai di dalam syurga yang penuh kenikmatan.

6. Al An'aam

127. Bagi mereka (disediakan) darussalam (syurga) pada sisi Tuhannya dan Dialah Pelindung mereka disebabkan amal-amal saleh yang selalu mereka kerjakan.

34. Saba'

37. Dan sekali-kali bukanlah harta dan bukan (pula) anak-anak kamu yang mendekatkan kamu kepada Kami sedikitpun; tetapi orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal (saleh, mereka itulah yang memperoleh balasan yang berlipat ganda disebabkan apa yang telah mereka kerjakan; dan mereka aman sentosa di tempat-tempat yang tinggi (dalam syurga).

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAMALKAN HARTA SAYA DALAM BENTUK WAKAF
MASJID

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAMALKAN HARTA SAYA UNTUK MEMBANTU FAKIR
MISKIN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAMALKAN HARTA SAYA UNTUK DAKWAH ISLAM
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAMALKAN HARTA SAYA UNTUK IBADAH KEPADA
ALLAH SWT

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Halal dan thoyib semua rejeki, diperoleh dan penggunaannya; harta Allah harus dijaga untuk kemaslahatan ummat.**

16. An Nahl

Makanan yang halal dan yang haram

114. Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.

16. An Nahl

116. Dan janganlah kamu mengatakan terhadap apa yang disebut-sebut oleh lidahmu secara dusta "ini halal dan ini haram", untuk mengada-adakan kebohongan terhadap Allah. Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah tiadalah beruntung.

10. Yunus

59. Katakanlah: "Terangkanlah kepadaku tentang rezki yang diturunkan Allah kepadamu, lalu kamu jadikan sebagiannya haram dan (sebagiannya) halal." Katakanlah: "Apakah Allah telah memberikan izin kepadamu (tentang ini) atau kamu mengada-adakan saja terhadap Allah?"

8. Al Anfaal

69. Maka makanlah dari sebagian rampasan perang yang telah kamu ambil itu, sebagai makanan yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

5. Al Maa'idah

88. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

2. Al Baqarah

Makanan yang halal dan yang haram

172. Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.

6. Al An'aam

118. Maka makanlah binatang-binatang (yang halal) yang disebut nama Allah ketika menyembelihnya, jika kamu beriman kepada ayat-ayatNya.

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENJAMIN BAHWA REJEKI SAYA HALAL DAN THOYYIB
(BAIK)

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGGUNAKAN REJEKI SAYA DI JALAN ALLAH YANG
DIRIDHOINYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENJAGA REJEKI YANG DITITIPKAN ALLAH DENGAN AMAL
JARIYAH INFAQ, SHODAQA, WAKAF

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGGUNAKAN REJEKI HARTA ALLAH YANG DITITIPKAN
UNTUK KEMASLAHATAN UMMAT ISLAM

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Anak sholeh**, didiklah aqidah, akhlaqnya sebagai investasi dunia dan akhirat.

18. Al Kahfi

46. Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan.

34. Saba'

37. Dan sekali-kali bukanlah harta dan bukan (pula) anak-anak kamu yang mendekatkan kamu kepada Kami sedikitpun; tetapi orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal (saleh, mereka itulah yang memperoleh balasan yang berlipat ganda disebabkan apa yang telah mereka kerjakan; dan mereka aman sentosa di tempat-tempat yang tinggi (dalam syurga).

13. Ar Ra'd

23. (yaitu) syurga 'Adn yang mereka masuk ke dalamnya bersama-sama dengan orang-orang yang saleh dari bapak-bapaknya, isteri-isterinya dan anak cucunya, sedang malaikat-malaikat masuk ke tempat-tempat mereka dari semua pintu;

37. Ash Shaaffaat

Penyembelihan Ismail a.s.

100. Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh.

Hadist Nabi:

Apabila seseorang meninggal dunia, maka terputuslah semua amalnya kecuali tiga hal, yaitu: sedekah jariyah, ilmu yang bermanfaat, dan doa anak yang saleh.” (HR. Muslim, Abu Dawud, dan Tirmidzi)

“Sesungguhnya Allah mengangkat derajat seorang hamba sholeh di surga, lalu ia berkata: Wahai Tuhanku, darimana aku dapatkan semua ini? Kemudian Allah menjawab: Dengan sebab istighfar anakmu untuk dirimu.” (HR. Ahmad)

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDIDIK ANAK SAYA MENJADI ANAK SHOLEH DAN SHOLEHAH DENGAN MEMBERIKAN PENDIDIKAN ISLAM

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDIDIK ANAK – ANAK SAYA DENGAN AQIDAH ISLAM YANG KUAT MELALUI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM, BACAAN-BACAAN AQIDAH ISLAMIYYAH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDIDIK ANAK-ANAK SAYA DENGAN PENDIDIKAN AKHLAQ YANG MULIA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDIDIK ANAK-ANAK MENJADI ANAK YANG SHOLEH DAN SHOLEHAN YANG MENDOAKAN ORANG TUANYA

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ **Syahadat, kata kunci untuk diterimanya semua amal menuju surga Allah.**

Dari Umar bin Al-Khathab radhiyallahu ‘anhu, dia berkata,

Ketika kami tengah berada di majelis bersama Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam pada suatu hari, tiba-tiba tampak di hadapan kami seorang laki-laki yang berpakaian sangat putih, berambut sangat hitam, tidak terlihat padanya tanda-tanda bekas

perjalanan jauh dan tidak seorang pun di antara kami yang mengenalnya. Lalu ia duduk di hadapan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dan menyandarkan lututnya pada lutut Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dan meletakkan tangannya di atas pahanya.

Selanjutnya ia berkata, "Hai Muhammad, beritahukan kepadaku tentang Islam." Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam menjawab, "Islam itu engkau bersaksi bahwa tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah dan sesungguhnya Muhammad itu utusan Allah, engkau mendirikan shalat, mengeluarkan zakat, berpuasa pada bulan Ramadhan dan mengerjakan ibadah haji ke Baitullah jika engkau mampu melakukannya." (HR. Muslim, no. 8).

❖ **Syariah (hukum Allah) praktekkan semaksimal mungkin niscaya Allah akan mengganti kita dengan kedudukan yang mulia di dunia dan akhirat nanti.**

Hukum Allah: halal, haram, wajib, sunah, makruh, mubah.

Halal adalah hukum Allah yang membolehkan manusia melaksanakan sesuatu, misalnya, makanan halal, minuman halal, pasangan halal, rejeki halal, dsb.

Haram adalah hukum Allah yang tidak membolehkan (melarang) manusia melaksanakan sesuatu, misalnya, makanan, minuman, pasangan, rejeki, yang diperoleh dengan cara haram; bangkai, mengundi nasib atau judi, berzina, LGBT, mencuri, riba, dsb.

Wajib adalah hukum Allah yang mengharuskan manusia melaksanakan sesuatu; bila dilaksanakan mendapatkan pahala dan jika ditinggalkan mendapatkan dosa, misal, wajib shalat lima waktu, wajib puasa romadhon, wajib zakat, wajib haji, wajib menafkahi keluarga, orang tua.

Sunah adalah hukum Allah di mana suatu amalan bila dikerjakan mendapatkan pahala sedangkan bila ditinggalkan tidak mendapatkan dosa, namun sangat dianjurkan untuk dilaksanakan.

45. Al Jaatsiyah

18. Kemudian Kami jadikan kamu berada di atas suatu syariat (peraturan) dari urusan (agama itu), maka ikutilah syariat itu dan janganlah kamu ikuti hawa nafsu orang-orang

yang tidak mengetahui.

21. Al Anbiyaa'

92. *Sesungguhnya (agama Tauhid) ini adalah agama kamu semua; agama yang satu[971] dan Aku adalah Tuhanmu, maka sembahlah Aku.*

[971]. *Maksudnya: sama dalam pokok-pokok kepercayaan dan pokok-pokok Syari'at.*

2. Al Baqarah

215. *Mereka bertanya tentang apa yang mereka nafkahkan. Jawablah: "Apa saja harta yang kamu nafkahkan hendaklah diberikan kepada ibu-bapak, kaum kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin dan orang-orang yang sedang dalam perjalanan." Dan apa saja kebaikan yang kamu buat, maka sesungguhnya Allah Maha Mengetahuinya.*

4. An Nisaa'

26. *Allah hendak menerangkan (hukum syari'at-Nya) kepadamu, dan menunjukimu kepada jalan-jalan orang yang sebelum kamu (para nabi dan shalihin) dan (hendak) menerima taubatmu. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.*

Al – Maidah: 44

44. *Barangsiapa yang tidak memutuskan menurut apa yang diturunkan Allah, maka mereka itu adalah orang-orang yang kafir. (QS. Al-Maidah: 44)*

Hadist Nabi:

Dari Abu Abdullah, Jabir bin Abdullah Al Anshary radhiallahuanhuma: Seseorang bertanya kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, seraya berkata: Bagaimana pendapatmu jika saya melaksanakan shalat yang wajib, berpuasa Ramadhan, Menghalalkan yang halal dan mengharamkan yang haram dan saya tidak tambah sedikitpun, apakah saya akan masuk surga?. Beliau bersabda: Ya. (Hadist Riwayat Muslim).

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENERAPKAN HUKUM HALAL DAN HARAM DALAM HAL MAKANAN, MINUMAN, PAKAIAN, KESEHATAN, PENDIDIKAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN HAL-HAL YANG HARAM MENURUT HUKUM ISLAM

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN HAL-HAL YANG SUBHAT (YANG TIDAK JELAS HALAL DAN HARAMNYA)

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN HAL-HAL YANG MAKRUH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGERJAKAN AMALAN-AMALAH YANG SUNAH, SEPERTI SHOLAT SUNAH, PUASA SUNAH, INFAQ, SHADAQAH, WAKAF, UMROH

TERUSKAN YANG LAIN...

❖ Umur panjang yang barokah membawa ketaqwaan dan keimanan.

“Berbahagialah orang yang panjang umurnya dan baik amalnya” (HR. Thabrani)

Hadist Nabi:

Dari Abdurrahman bin Abu Bakrah, dari bapaknya, bahwa seorang laki-laki berkata, “Wahai Rasûlullâh, siapakah manusia yang terbaik?” Beliau menjawab, “Orang yang panjang umurnya dan baik amalnya”. Dia bertanya lagi, “Lalu siapakah orang yang terburuk?” Beliau menjawab, “Orang yang berumur panjang dan buruk amalnya”. [HR. Ahmad; Tirmidzi; dan al-Hâkim. Dishahihkan oleh al-Albâni rahimahullah dalam Shahîh at-Targhîb wat Tarhîb, 3/313, no. 3363, Maktabul Ma’arif, cet. 1, th 1421 H / 2000 M]

Dari Abu Hurairah, dia berkata: Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Tidakkah aku beritahukan kepada kamu tentang orang yang paling baik di antara kamu?” Mereka (para sahabat) menjawab, “Ya wahai Rasûlullâh”. Beliau bersabda, “Orang yang terbaik di antara kamu adalah orang yang paling panjang umurnya di antara kamu dan paling baik amalnya”. [HR. Ahmad; Ibnu Hibbân; dan al-Baihaqi. Dishahihkan oleh al-Albâni raimahullahdalam Shahîh at-Targhîb wat Tarhîb, 3/312, no. 3361, Maktabul Ma’arif, cet. 1, th 1421 H / 2000 M]

Umur yang panjang digunakan untuk beramal ibadah, seperti puasa.

Siapa yang berpuasa Ramadhan kemudian mengikutinya dengan enam hari di bulan Syawal, dia seperti berpuasa setahun penuh." (HR. Muslim dan lainnya)

Perhatikan pula puasa tiga hari setiap bulan. Puasa tersebut menyamai puasa setahun. Dari Abdullah bin 'Amru bin Al-'Ash, Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* bersabda kepadanya:

"Dan sesungguhnya cukuplah bagimu berpuasa tiga hari dari setiap bulan. Sesungguhnya amal kebajikan itu ganjarannya sepuluh kali lipat, seolah ia seperti berpuasa sepanjang tahun." (HR. Bukhari, Muslim, Abu Dawud, dan an Nasai)

"Siapa yang suka diluaskan rizkinya dan dipanjangkan umurnya, hendaknya ia menyambung silaturahmi." (HR. Bukhari dan Muslim)

Dalam hadits di atas dikabarkan, silaturahmi menambah umur. Sedangkan dalam hadits Aisyah *Radhiyallahu 'Anha*,

"Silaturahmi menambah umur, sedangkan akhlak baik dan memuliakan tamu, keduanya akan memanjangkan usia dan memeriahkan rumah."

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENSYUKURI ATAS NIKMAT UMUR YANG DIBERIKAN
ALLAH SWT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGGUNAKAN NIKMAT UMUR UNTUK BERIBADAH
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGGUNAKAN UMUR UNTUK BERJIHAD FI SHABILILLAH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGGUNAKAN UMUR UNTUK AMAL USAHA YANG
BERMANFAAT BAGI UMMAT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGGUNAKAN UMUR UNTUK SYIAR ISLAM DI BUMI
NEGERI INI

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Kawan, Teman dan Keluarga yang sholeh-sholehah**
membawa hidup bahagia.

4. An Nisaa'

69. Dan barangsiapa yang mentaati Allah dan Rasul(Nya), mereka itu akan bersama-sama dengan orang-orang yang dianugerahi nikmat oleh Allah, yaitu: Nabi-nabi, para shiddiiqin³¹⁴, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh. Dan mereka itulah teman yang sebaik-baiknya.

4. An Nisaa'

38. Dan (juga) orang-orang yang menafkahkan harta-harta mereka karena riya[297] kepada manusia, dan orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan kepada hari kemudian. Barangsiapa yang mengambil syaitan itu menjadi temannya, maka syaitan itu adalah teman yang seburuk-buruknya.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDAPATKAN KAWAN-KAWAN YANG SHOLEH
SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERSAHABAT DENGAN SAHABAT-SAHABAT YANG SHOLEH
SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERJIHAD BERSAMA TEMAN-TEMAN YANG SHOLEH
SEKARANG SAYA SUDAH BISA PUNYA KELUARGA YANG SHOLEH (ISTRI/SUAMI, ANAK-ANAK)
SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBAGI ILMU KEISLAMAN DENGAN KAWAN-KAWAN YANG SHOLEH

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Ummi (ibu)**, gerbang masuk surga melalui doa-doanya karena doa seorang ibu tidak ada hijab / penghalang kepada Allah. Oleh karena itu, para ibu hendaklah selalu mendoakan anak-anaknya dengan doa yang baik, mulia; jangan sekali-

kali mendoakan anak yang buruk karena Allah akan mengabulkan doa tersebut.

2. Al Baqarah

215. Mereka bertanya tentang apa yang mereka nafkahkan. Jawablah: "Apa saja harta yang kamu nafkahkan hendaklah diberikan kepada ibu-bapak, kaum kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin dan orang-orang yang sedang dalam perjalanan." Dan apa saja kebaikan yang kamu buat, maka sesungguhnya Allah Maha Mengetahuinya.

46. Al Ahqaaf

KEWAJIBAN MENGHORMATI IBU BAPAK

15. Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: "Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri."

4. An Nisaa'

36. Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh^[294], dan teman sejawat, Ibnu sabil^[295] dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri,

17. Al Israa'

23. Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia^[850].

14. Ibrahim

41. Ya Tuhan kami, beri ampunlah aku dan kedua ibu bapaku dan sekalian orang-orang mukmin pada hari terjadinya hisab (hari kiamat)."

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBAHAGIAKAN ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENYEDIAKAN KEBUTUHAN ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMPERHATIKAN KESEHATAN ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBAKTI KEPADA ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MERAWAT ORANG TUA SAYA

TERUSKAN YANG LAINNYA...

SEBAGAI ORANG TUA:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SELALU MENDOAKAN ANAK SAYA UNTUK MENJADI ANAK SHOLEH DAN SHOLEHAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDIDIK ANAK SAYA DENGAN PENDIDIKAN AGAMA DAN UMUM YANG TERBAIK

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBERIKAN KEBUTUHAN HIDUP ANAK SAYA DENGAN BAIK

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Rahmat Allah** menjadikan orang - orang yang beriman masuk surga.

39. Az Zumar: 53

53. Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa^[1314] semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

7. Al A'raaf: 156

156. Dan tetapkanlah untuk kami kebajikan di dunia ini dan di akhirat; sesungguhnya kami kembali (bertaubat) kepada Engkau. Allah berfirman: "Siksa-Ku akan Kutimpakan kepada siapa yang Aku kehendaki dan rahmat-Ku meliputi segala sesuatu. Maka akan Aku tetapkan rahmat-Ku untuk orang-orang yang bertakwa, yang menunaikan zakat dan orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat Kami."

23. Al Mu'minuun: 109

109. Sesungguhnya, ada segolongan dari hamba-hamba-Ku berdoa (di dunia): "Ya Tuhan kami, kami telah beriman, maka ampunilah kami dan berilah kami rahmat dan Engkau adalah Pemberi rahmat Yang Paling Baik.

23. Al Mu'minuun: 118

118. Dan katakanlah: "Ya Tuhanku berilah ampun dan berilah rahmat, dan Engkau adalah Pemberi rahmat Yang Paling baik."

30. Ar Ruum

36. Dan apabila Kami rasakan sesuatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan rahmat itu. Dan apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) disebabkan kesalahan yang telah dikerjakan oleh tangan mereka sendiri, tiba-tiba mereka itu berputus asa.

36. Yaasiin: 44

44. Tetapi (Kami selamatkan mereka) karena rahmat yang besar dari Kami dan untuk memberikan kesenangan hidup sampai kepada suatu ketika.

Yusuf: 56 ... "Kami melimpahkan rahmat Kami kepada siapa yang Kami kehendaki dan Kami tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik".

29. Al 'Ankabuut: 51

51. Dan apakah tidak cukup bagi mereka bahwasanya Kami telah menurunkan kepadamu Al Kitab (Al Quran) sedang dia dibacakan kepada mereka? Sesungguhnya dalam (Al Quran) itu terdapat rahmat yang besar dan pelajaran bagi orang-orang yang beriman.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBAHAGIAKAN ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENYEDIAKAN KEBUTUHAN ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMPERHATIKAN KESEHATAN ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBAKTI KEPADA ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MERAWAT ORANG TUA SAYA

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Neraka jahannam hindari dan jauhi, jangan ikuti orang-orang kafir, musyrikin dan munafikin karena akan merampas kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat kita.**

2. Al Baqarah

206. Dan apabila dikatakan kepadanya: "Bertakwalah kepada Allah", bangkitlah kesombongannya yang menyebabkannya berbuat dosa. Maka cukuplah (balasannya) neraka Jahannam. Dan sungguh neraka Jahannam itu tempat tinggal yang seburuk-buruknya.

28. Al Qashash

61. Maka apakah orang yang Kami janjikan kepadanya suatu janji yang baik (surga) lalu ia memperolehnya, sama dengan orang yang Kami berikan kepadanya kenikmatan hidup duniawi[1131]; kemudian dia pada hari kiamat termasuk orang-orang yang diseret (ke dalam neraka)?

[1131]. Maksudnya: orang yang diberi kenikmatan hidup duniawi, tetapi tidak dipergunakannya untuk mencari kebahagiaan hidup di akhirat, karena itu dia di akhirat diseret ke dalam neraka.

9. At Taubah

68. Allah mengancam orang-orang munafik laki-laki dan perempuan dan orang-orang kafir dengan neraka Jahannam, mereka kekal di dalamnya. Cukuplah neraka itu bagi mereka, dan Allah mela'nati mereka, dan bagi mereka azab yang kekal.

39. Az Zumar

Orang kafir akan menemui azab neraka dan orang-orang yang berbuat kebaikan akan mendapat pahala yang berganda

32. *Maka siapakah yang lebih zalim daripada orang yang membuat-buat dusta terhadap Allah dan mendustakan kebenaran ketika datang kepadanya? Bukankah di neraka Jahannam tersedia tempat tinggal bagi orang-orang yang kafir?*

39. Az Zumar

72. *Dikatakan (kepada mereka): "Masukilah pintu-pintu neraka Jahannam itu, sedang kamu kekal di dalamnya" Maka neraka Jahannam itulah seburuk-buruk tempat bagi orang-orang yang menyombongkan diri.*

Hadist Nabi:

Dari An-Nu'man bin Basyir RA, dia berkata, "Rasulullah SAW telah bersabda, 'Sesungguhnya siksa penghuni neraka yang paling ringan adalah seseorang yang dipakaikan sepasang terompah yang terbuat dari api hingga otaknya mendidih sebagaimana mendidihnya air yang sedang direbus. Pada saat itu, orang tersebut mengira bahwasanya dialah orang yang mendapat siksaan yang paling pedih, padahal ia adalah penghuni neraka yang paling ringan siksanya.'" {Muslim 1/135}

Dari Abu Hurairah RA, bahwasanya Nabi Muhammad SAW telah bersabda, 'Api yang dinyalakan oleh manusia di dunia ini hanya sepertujuh puluh panas neraka Jahanam di akhirat kelak" Para sahabat bertanya, "Ya Rasulullah, sesungguhnya api di dunia ini sudah cukup panas bagi kami." Lalu Rasulullah SAW bersabda, "Api di dunia ini ditambah enam puluh sembilan kali panas yang sama pada setiap masing-masing dari enam puluh sembilan kali tersebut, bila dibandingkan dengan panas api neraka." {Muslim 8/149-150}

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENJAUHI PERILAKU KAUM KAFIRIN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENJAUHKAN DIRI DARI TINDAKAN MUSYRIK DALAM BENTUK APAPUN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN ORANG-ORANG DAN PERILAKU KAUM MUNAFIQIN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN PERILAKU ORANG FASIQ YAITU LALAI DALAM MENJALANKAN KEWAJIBAN AGAMA ISLAM

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGIKUTI AMALAN SHOLEH SAUDARA KAMI YANG BERIMAN DAN BERTAQWA SECARA KONSISTEN

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Islam, Agama yang dapat menghantarkan ke Surga Allah, kebahagiaan sejati yaitu bahagia dunia dan akhirat.**

5. Al Maa'idah

3...*Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barang siapa terpaksa^[398] karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*

Ali 'Imran: 85

"Dan barangsiapa mencari agama selain agama Islam, dia tidak akan diterima, dan di akhirat dia termasuk orang-orang yang rugi." [Ali 'Imran: 85]

Hadist Rasul SAW:

Dari Ibnu Abbas bahwa Rasulullah shalallahu alaihi wasallam bersabda:

"Awal mula dari Islam ini adalah kenabian dan Rahmat, kemudian khilafah dan Rahmat, lalu kerajaan dan Rahmat, disusul kepemimpinan dan Rahmat. Setelah itu mereka akan saling menggigit seperti keledai saling menggigit.

Maka tetaplah kalian berjihad. Sungguh sebaik-baiknya Jihad kalian adalah siaga di perbatasan negeri. Dan siaga di perbatasan yang paling utama adalah negeri Asqalan" (HR Thabrani. Al-Hafidz al-Haitsami berkata: Para perawinya terpercaya)

Ibnu Umar radiyallahu 'anhu, dia berkata, "Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

'Islam itu didirikan di atas lima perkara: Kesaksian bahwa tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, membayar zakat, menunaikan Haji dan berpuasa di Bulan Ramadhan'.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MANTAP BERAGAMA ISLAM TANPA SEDIKITPUN
KERAGUAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN RUKUN ISLAM YANG LIMA (SYAHADAD,
SHOLAT, PUASA, ZAKAT, HAJI)

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERJIHAD MEMPERJUANGKAN ISLAM

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN AGAMA ISLAM KEPADA KELUARGA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SEMAKIN KUAT AQIDAH ISLAM SAYA

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Kikir, buanglah dari sifat hidup kita karena kikir akan menjauhkan diri dari kebahagiaan. Bila kita kikir maka Allah juga akan kikir kepada kita sehingga rizki kita kurang berkembang.**

2. Al Baqarah

268. Syaitan menjanjikan (menakut-nakuti) kamu dengan kemiskinan dan menyuruh kamu berbuat kejahatan (kikir); sedang Allah menjadikan untukmu ampunan daripada-Nya dan karunia^[170]. Dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengatahui.

Ali Imron : 180

"Sekali-kali janganlah orang-orang yang bakhil dengan harta yang Allah berikan kepada mereka dari karuniaNya menyangka, bahwa kebakhilan itu baik bagi mereka. sebenarnya

kebakhilan itu adalah buruk bagi mereka. harta yang mereka bakhilkan itu akan dikalungkan kelak di lehernya di hari kiamat. dan kepunyaan Allah-lah segala warisan (yang ada) di langit dan di bumi. dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Ali Imran : 180)

4. An Nisaa'

37. *(yaitu) orang-orang yang kikir, dan menyuruh orang lain berbuat kikir, dan menyembunyikan karunia Allah yang telah diberikan-Nya kepada mereka. Dan Kami telah menyediakan untuk orang-orang kafir[296] siksa yang menghinakan.*

47. Muhammad

38. *Ingatlah, kamu ini orang-orang yang diajak untuk menafkahkan (hartamu) pada jalan Allah. **Maka di antara kamu ada yang kikir, dan siapa yang kikir sesungguhnya dia hanyalah kikir terhadap dirinya sendiri.** Dan Allah-lah yang Maha Kaya sedangkan kamulah orang-orang yang berkehendak (kepada-Nya); dan jika kamu berpaling niscaya Dia akan mengganti (kamu) dengan kaum yang lain; dan mereka tidak akan seperti kamu ini.*

Hadist Rasul SAW:

“Hati-hatilah kamu terhadap sifat bakhil (kikir), karena bakhil telah merusak orang-orang sebelum kalian. Mereka memutuskan silaturahmi, berbuat bakhil dan berbuat maksiat, semuanya disebabkan oleh penyakit bakhil ini” (Hadits riwayat Imam Ahmad).

“Orang yang bakhil jauh dari Allah; jauh dari surga dan jauh dari manusia (Hadits riwayat Turmudzi)”.

Nabi SAW juga pernah bersabda sehubungan dengan sifat yang tercela ini:

“Tak akan masuk surga orang yang suka menipu, orang bakhil dan orang yang suka mengharap-harapkan pemberian dari orang lain. (Hadits riwayat Turmudzi)”

“Dari sahabat Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu beliau berkata, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam telah bersabda, ‘Jauhilah tujuh kehancuran yang dapat menimpa kalian.’ Lalu (shahabat) bertanya, ‘Apakah itu wahai Rasulullah?’ Lalu beliau menjawab, ‘Menyekutukan Allah, kikir, membunuh jiwa yang diharamkan Allah, memakan riba, memakan harta anak yatim, lari dari peperangan, menuduh zina wanita mukminat yang suci.” (HR. an-Nasa’i)

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHILANGKAN SIFAT KIKIR DENGAN BERINFAQ
SETIAP HARI SEBELUM SHOLAT SUBUH
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHILANGKAN SIFAT KIKIR DI KELUARGA SAYA
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN SIFAT DERMAWAN KEPADA KELUARGA
DAN MASYARAKAT SAYA UNTUK MENGHILANGKAN SIFAT KIKIR
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJAK UNTUK BERINFAQ SETIAP HARI KEPADA
KELUARGA DAN JAMAAH SAYA SEHINGGA SIFAT KIKIR DAPAT DIHILANGKAN
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHILANGKAN SIFAT KIKIR DI MASYARAKAT SAYA
TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Maksiat harus ditinggalkan bila mau masuk surga karena perbuatan maksiat berakibat pada dosa di hadapan Allah; dosa hanya akan membawa pada kehidupan neraka; seperti Maksiat zina, riba, korupsi, bohong, syirik, munafiq, fasiq, membunuh, menganiaya orang, dsb.**

2. Al Baqarah

221. *Dan janganlah kamu menikahi wanita-wanita musyrik, sebelum mereka beriman. Sesungguhnya wanita budak yang mukmin lebih baik dari wanita musyrik, walaupun dia menarik hatimu. Dan janganlah kamu menikahkan orang-orang musyrik (dengan wanita-wanita mukmin) sebelum mereka beriman. Sesungguhnya budak yang mukmin lebih baik dari orang musyrik, walaupun dia menarik hatimu. Mereka mengajak ke neraka, sedang Allah mengajak ke surga dan ampunan dengan izin-Nya. Dan Allah menerangkan ayat-ayat-Nya (perintah-perintah-Nya) kepada manusia supaya mereka mengambil pelajaran.*

3. Ali 'Imran

135. Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri[229], mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.

[229]. Yang dimaksud perbuatan keji (faahisyah) ialah dosa besar yang mana mudharatnya tidak hanya menimpa diri sendiri tetapi juga orang lain, seperti zina, riba. Menganiaya diri sendiri ialah melakukan dosa yang mana mudharatnya hanya menimpa diri sendiri baik yang besar atau kecil.

75. Al Qiyaamah

5. Bahkan manusia itu hendak membuat maksiat terus menerus.

9. At Taubah

67. Orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang munkar dan melarang berbuat yang ma'ruf dan mereka menggenggamkan tangannya[648]. Mereka telah lupa kepada Allah, maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik.

Hadist Rasul SAW:

Dari Abu Hurairah, dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda, "Seorang hamba apabila melakukan suatu kesalahan, maka dititikkan dalam hatinya sebuah titik hitam. Apabila ia meninggalkannya dan meminta ampun serta bertaubat, hatinya dibersihkan. Apabila ia kembali (**berbuat maksiat**), maka ditambahkan titik hitam tersebut hingga menutupi hatinya. Itulah yang diistilahkan "ar raan" yang Allah sebutkan dalam firman-Nya (yang artinya), 'Sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutupi hati mereka'.

Perbanyaklah taubat dan istighfar, itulah yang akan menghilangkan gelapnya hati dan membuat hati semakin bercahaya sehingga mudah menerima petunjuk atau kebenaran. Ya Allah, tunjukkanlah hati kami ini agar selalu taat pada-Mu dan berusaha menjauhi setiap maksiat yang benar-benar telah Engkau larang, apalagi dosa syirik dan kekufuran. Amin Yaa Mujibbas Saailin.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN MAKSIAT ZINA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN MAKSIAT RIBA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN MAKSIAT SYIRIK

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN MAKSIAT BOHONG DI MANAPUN SAYA
BERADA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN KEPADA KELUARGA SAYA UNTUK
MENINGGALKAN MAKSIAT MATA, TELINGA, MULUT, TANGAN, KAKI, ZINA

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Akhirat adalah tempat tinggal kita terakhir dan
kebahagiaan surga adalah idaman kita semua**

28. Al Qashash: 83

83. "Negeri akhirat^[1140] itu, Kami jadikan untuk orang-orang yang tidak ingin menyombongkan diri dan berbuat kerusakan di (muka) bumi. Dan kesudahan (yang baik)^[1141] itu adalah bagi orang-orang yang bertakwa".

59. Al Hasyr: 18

18. Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

3. Ali 'Imran

145. "Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur".

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL SHOLEH SHOLAT UNTUK RIDHO ALLAH DAN SURGANYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL SHOLEH PUASA UNTUK MENDAPATKAN RIDHO ALLAH DAN SURGANYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL SHOLEH ZAKAT UNTUK MENDAPATKAN RIDHO ALLAH DAN SURGANYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL SHOLEH INFAQ / SHADAQAH UNTUK MENDAPATKAN RIDHO ALLAH DAN SURGANYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL SHOLEH HAJI UNTUK MENDAPATKAN RIDHO ALLAH DAN SURGANYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL JIHAD DI JALAN ALLAH UNTUK KEBAHAGIAAN DI AKHIRAT NANTI

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Taat dan Taqwa kepada Allah, Rasul mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat; dan Taubat jalan untuk memohon ampun atas segala dosa sehingga kita dapat masuk surga Allah dengan mudah. Taubat dengan melaksanakan sholat taubat paling tidak 2 raka'at.**

52. Ath Thuur: 17

17. "Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa berada dalam **surga** dan kenikmatan, .."

48. Al Fath

17. "Tiada dosa atas orang-orang yang buta dan atas orang yang pincang dan atas orang yang sakit (apabila tidak ikut berperang). Dan barangsiapa yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya; niscaya Allah akan memasukkannya ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai dan barang siapa yang berpaling niscaya akan diazab-Nya dengan azab yang pedih".

24. An Nuur: 52

52. "Dan barang siapa yang taat kepada Allah dan rasul-Nya dan takut kepada Allah dan bertakwa kepada-Nya, maka mereka adalah orang-orang yang mendapat kemenangan"

An Nisaa': 13

13. "(Hukum-hukum tersebut) itu adalah ketentuan-ketentuan dari Allah. Barangsiapa taat kepada Allah dan Rasul-Nya, niscaya Allah memasukkannya kedalam surga yang mengalir didalamnya sungai-sungai, sedang mereka kekal di dalamnya; dan itulah kemenangan yang besar".

72. Al Jin: 14

14. "Dan sesungguhnya di antara kami ada orang-orang yang taat dan ada (pula) orang-orang yang menyimpang dari kebenaran. Barangsiapa yang taat, maka mereka itu benar-benar telah memilih jalan yang lurus".

4. An Nisaa':17

17. Sesungguhnya taubat di sisi Allah hanyalah taubat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan lantaran kejahilan^[277], yang kemudian mereka bertaubat dengan segera, maka mereka itulah yang diterima Allah taubatnya; dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.

4. An Nisaa': 18

18. Dan tidaklah taubat itu diterima Allah dari orang-orang yang mengerjakan kejahatan (yang) hingga apabila datang ajal kepada seseorang di antara mereka, (barulah) ia mengatakan : "Sesungguhnya saya bertaubat sekarang." Dan tidak (pula diterima taubat) orang-orang yang mati sedang mereka di dalam kekafiran. Bagi orang-orang itu telah Kami sediakan siksa yang pedih.

9. At Taubah: 104

104. Tidaklah mereka mengetahui, bahwasanya Allah menerima taubat dari hamba-hamba-Nya dan menerima zakat dan bahwasanya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang?

25. Al Furqaan: 71

71. Dan orang-orang yang bertaubat dan mengerjakan amal saleh, maka sesungguhnya dia bertaubat kepada Allah dengan taubat yang sebenar-benarnya.

24. An Nuur: 10

10. Dan andaikata tidak ada kurnia Allah dan rahmat-Nya atas dirimu dan (andaikata) Allah bukan Penerima Taubat lagi Maha Bijaksana, (niscaya kamu akan mengalami kesulitan-kesulitan).

11. Huud: 112

112. Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu

dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.

9. At Taubah: 27

27. Sesudah itu Allah menerima taubat dari orang-orang yang dikehendakiNya. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAQIDAH ISLAM DENGAN BENAR SEBAGAI KETAATAN KEPADA ALLAH SWT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA TAAT KEPADA RASUL MUHAMMAD SAW DENGAN MEMBACA, MEMPELAJARI AL QUR'AN, AL HADIST DAN MENGAMALKANNYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN AL QUR'AN DAN AL HADIST KEPADA KELUARGA SAYA DAN MASYARAKAT SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA TAAT KEPADA PEMIMPIN SAYA YANG TAAT PADA ALLAH DAN RASUL MUHAMMAD SAW

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJAK KELUARGA SAYA UNTUK SEMAKIN TAAT KEPADA ALLAH SWT, RASUL MUHAMMAD SAW DAN PEMIMPIN YANG TAAT

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Sholawat nabi** tidak pernah ditinggalkan, karena Rasul akan memberikan syafa'atnya (pertolongan) di hari kiyamat nanti.

33. Al Ahzab

56. Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi^[1229]. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya^[1230].

[1229]. Bershalawat artinya: kalau dari Allah berarti memberi rahmat: dari malaikat berarti memintakan ampunan dan kalau dari orang-orang mukmin berarti berdoa supaya diberi rahmat seperti dengan perkataan: Allahuma shalli ala Muhammad.

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN SHOLAWAT NABI PALING TIDAK 100 X
DALAM SEHARI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN SHOLAT NABI KEPADA ISTRI / SUAMI,
ANAK-ANAK SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDAPATKAN MANFAAT DARI BACAAN SHOLAWAT NABI
MUHAMMAD SAW

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELANTUNTAN BERBAGAI JENIS SHOLAWAT NABI

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Emosi (marah) diri kendalikan;** dari diri kita, karena sifat tersebut akan merusak rasa nyaman, tenang dan kebersihan hati kita.

42. Asy Syuura

37. Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf.

Hadist Nabi:

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu bahwa ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam : "Berilah aku wasiat". Beliau menjawab, "Engkau jangan marah!" Orang itu mengulangi permintaannya berulang-ulang, kemudian Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Engkau jangan marah!" [HR al-Bukhâri].

"Engkau jangan melakukan tuntutan marahmu apabila marah terjadi padamu, tetapi usahakan dirimu untuk tidak mengerjakan dan tidak melakukan apa yang diperintahnya." Sebab, apabila amarah telah menguasai manusia, maka amarah itu yang memerintah dan yang melarangnya.

Orang yang kuat itu bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat ialah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGENDALIKAN EMOSI NEGATIF SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHILANGKAN SIFAT EGOIS SAYA TERHADAP
KELUARGA DAN TEMAN-TEMAN SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBAGI DENGAN ORANG-ORANG YANG MEMBUTUHKAN
BANTUAN

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Rumah Allah (masjid) makmurkan, hidup akan terjaga dari dosa, pahala mengalir, modal masuk surga., Rahmat Allah yang membawa kita masuk surga, kebahagiaan hakiki.**

9. At Taubah

18. Hanya yang memakmurkan masjid-masjid Allah ialah orang-orang yang beriman kepada Allah dan Hari kemudian, serta tetap mendirikan shalat, menunaikan zakat dan tidak takut (kepada siapapun) selain kepada Allah, maka merekalah orang-orang yang diharapkan termasuk golongan orang-orang yang mendapat petunjuk.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMAKMURKAN MASJID DI TEMPAT SAYA TINGGAL
DENGAN BERSHOLAT JAMAAH

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMAKMURKAN MASJID DI TEMPAT SAYA TINGGAL
DENGAN KEGIATAN PENDIDIKAN EKONOMI ISLAM

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMAKMURKAN MASJID DI TEMPAT SAYA TINGGAL
DENGAN MENGEMBANGKAN EKONOMI UMMAT ISLAM, 212 MART

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMAKMURKAN MASJID DI TEMPAT SAYA TINGGAL
DENGAN DAKWAH ISLAM

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKUKAN AMALAN SHOLEH UNTUK
MENDAPATKAN RAHMAT ALLAH SWT

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Tegakkan sholat** sebagai tiang agama niscaya kita akan ditegakkan kedudukan kita di hadapan manusia dan Allah.

2. Al Baqarah

110. Dan dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. Dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi dirimu, tentu kamu akan mendapat pahalanya pada sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Melihat apa-apa yang kamu kerjakan.

2. Al Baqarah

153. Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu^[99], sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

7. Al A'raaf

170. Dan orang-orang yang berpegang teguh dengan Al Kitab (Taurat) serta mendirikan shalat, (akan diberi pahala) karena sesungguhnya Kami tidak menyalahkannya pahala orang-orang yang mengadakan perbaikan.

62. Al Jumu'ah

10. Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN SHOLAT WAJIB BERJAMAAH DI MASJID

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN SHOLAT TAHAJJUD SETIAP MALAM

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN SHOLAT DHUHA SETIAP HARINYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN SHOLAT HAJJAD UNTUK MENDAPATKAN
PERTOLONGAN ALLAH SWT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAKSANAKAN SHOLAT RAWATIB SEBAGAI
PENYEMPURNYA AMALAN SHOLAT WAJIB

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Akal pikir** gunakan secara maksimal niscaya akan terbebas dari azab Allah dan permasalahan yang menyusahkan.

65. Ath Thalaq

10. Allah menyediakan bagi mereka azab yang keras, maka bertakwalah kepada Allah hai orang-orang yang mempunyai akal; (yaitu) orang-orang yang beriman. Sesungguhnya Allah telah menurunkan peringatan kepadamu,

39. Az Zumar

18. yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya[1311]. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal.

[1311]. Maksudnya ialah mereka yang mendengarkan ajaran-ajaran Al Quran dan ajaran-ajaran yang lain, tetapi yang diikutinya ialah ajaran-ajaran Al Quran karena ia adalah yang paling baik.

12. Yusuf

111. Sesungguhnya pada kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal. Al Quran itu bukanlah cerita yang dibuat-buat, akan tetapi membenarkan (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjelaskan segala sesuatu, dan sebagai petunjuk dan rahmat bagi kaum yang beriman.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGGUNAKAN AKAL PIKIR SECARA OPTIMAL UNTUK
MEMBERIKAN KEBAIKAN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGGUNAKAN AKAL PIKIR UNTUK MENCIPTAKAN
MANFAAT

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGGUNAKAN AKAL PIKIR UNTUK MENINGKATKAN
PRODUKTIVITAS KERJA

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Sembuhkan penyakit hati, seperti iri, dengki, pamer, sombong.

2. Al Baqarah

10. Dalam hati mereka ada penyakit^[23], lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.

[23]. Yakni keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad s.a.w. lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap Nabi s.a.w., agama dan orang-orang Islam.

9. At Taubah

125. Dan adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit[666], maka dengan surat itu bertambah kekafiran mereka, disamping kekafirannya (yang telah ada) dan mereka mati dalam keadaan kafir.

[666]. Maksudnya penyakin bathiniyah seperti kekafiran, kemunafikan, keragua-raguan dan sebagainya.

24. An Nuur

50. Apakah (ketidak datangan mereka itu karena) dalam hati mereka ada penyakit, atau (karena) mereka ragu-ragu ataukah (karena) takut kalau-kalau Allah dan rasul-Nya berlaku zalim kepada mereka? Sebenarnya, mereka itulah orang-orang yang zalim.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHILANGKAN RASA DENGKI KEPADA TEMAN-TEMAN
DAN TETANGGA*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHILANGKAN PERBUATAN PAMER KEKAYAAN
KEPADA ORANG LAIN*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHILANGKAN RASA SOMBONG ATAS KEKAYAAN,
ILMU, DAN KETURUNAN*

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Amalkan ilmu Al Qur'an dalam kehidupan, niscaya hidup kita akan senantiasa di jalan yang lurus menuju rahmat dan surga Allah.

11. Huud

17. Apakah (orang-orang kafir itu sama dengan) orang-orang yang ada mempunyai bukti yang nyata (Al Quran) dari Tuhannya, dan diikuti pula oleh seorang saksi (Muhammad)^[715] dari Allah dan sebelum Al Quran itu telah ada Kitab Musa yang menjadi pedoman dan rahmat? Mereka itu beriman kepada Al Quran. Dan barangsiapa di antara mereka (orang-orang Quraisy) dan sekutu-sekutunya yang kafir kepada Al Quran, maka nerakalah tempat yang diancamkan baginya, karena itu janganlah kamu ragu-ragu terhadap Al Quran itu. Sesungguhnya (Al Quran) itu benar-benar dari Tuhanmu, tetapi kebanyakan manusia tidak beriman.

7. Al A'raaf

204. Dan apabila dibacakan Al Quran, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat^[591]

41. Fushshilat

44. Dan jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka^[1334]. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh."

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMAHAMI SEBAGIAN ILMU AL QUR'AN

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAMALKAN ILMU AL QUR'AN DALAM KEHIDUPAN
SEHARI-HARI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN ILMU AL QUR'AN KEPADA KELUARGA DAN
JAMA'AH MASJID SAYA

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Bersedekah ilmu, harta, kebahagiaan** niscaya kita akan mendapatkan ilmu, harta dan kebahagiaan yang lebih besar lagi.

2. Al Baqarah

263. Perkataan yang baik dan pemberian maaf^[167] lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun.

2. Al Baqarah

276. Allah memusnahkan riba dan menyuburkan sedekah^[177]. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang tetap dalam kekafiran, dan selalu berbuat dosa^[178].

[177]. Yang dimaksud dengan *memusnahkan riba* ialah memusnahkan harta itu atau meniadakan berkahnya. Dan yang dimaksud dengan *menyuburkan sedekah* ialah memperkembangkan harta yang telah dikeluarkan sedekahnya atau melipat gandakan berkahnya.

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMAHAMI SEBAGIAN ILMU AL QUR'AN

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAMALKAN ILMU AL QUR'AN DALAM KEHIDUPAN
SEHARI-HARI*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGAJARKAN ILMU AL QUR'AN KEPADA KELUARGA DAN
JAMA'AH MASJID SAYA*

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Adab dan sopan santun modal dalam bermasyarakat, maka selalu praktekkan agar kita mendapatkan perlakuan yang lebih menyenangkan dari orang-orang yang kita ajak berkomunikasi.

55. Ar Rahmaan

56. Di dalam syurga itu ada bidadari-bidadari yang sopan menundukkan pandangannya, tidak pernah disentuh oleh manusia sebelum mereka (penghuni-penghuni syurga yang menjadi suami mereka), dan tidak pula oleh jin.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMPUNYAI ADAB YANG BAIK KEPADA SIAPAPUN

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERLAKU SOPAN KEPADA ORANG YANG LEBIH TUA
MAUPUN YANG LEBIH MUDA*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBUSANA YANG SOPAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-
HARI*

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Rendah Hati dalam pergaulan menghadirkan kesenangan orang yang kita ajak berkomunikasi, hasilnya kesenangan untuk kita.

“Berbahagialah orang yang rendah hati bukan karena kekurangan...” (HR. Bukhari).

25. Al Furqaan

SIFAT-SIFAT HAMBA ALLAH YANG MENDAPAT KEMULIAAN

63. Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan **rendah hati** dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERLAKU RENDAH HATI – (TIDAK TINGGI HATI KEPADA SESAMAN REKAN KERJA)

SEKARANG SAYA SUDAH BISA RENDAH HATI KEPADA REKAN YANG LEBIH MUDA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA RENDAH HATI KEPADA MEREKA YANG PENDIDIKAN DAN KEKAYAANNYA DI BAWAH SAYA

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Doa orang yang beriman memohon ampun atas dosa, mohon dimudahkan dari kesulitan, sehingga merasa tentram hidup ini.

10. Yunus

10. Do'a^[671] mereka di dalamnya ialah: "Subhanakallahumma"^[672], dan salam penghormatan mereka ialah: "Salam"^[673]. Dan penutup doa mereka ialah: "Alhamdulillah Rabbil 'aalamin"^[674].

3. Ali 'Imran

147. Tidak ada doa mereka selain ucapan: "Ya Tuhan kami, ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebih-lebihan dalam urusan kami^[235] dan tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."

27. An Naml

62. Atau siapakah yang memperkenankan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan yang menghilangkan kesusahan dan yang menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah di bumi^[1104]? Apakah disamping Allah ada tuhan (yang lain)? Amat sedikitlah kamu mengingati(Nya).

9. At Taubah

103. Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan^[658] dan mensucikan^[659] mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA SELALU BERDOA UNTUK DIRI SENDIRI DAN KELUARGA
AGAR DIAMPUNI DOSA, DIJAUHKAN DARI NERAKA*

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SELALU BERDOA UNTUK PEMIMPIN AGAR BERLAKU ADIL

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA SELALU BERDOA UNTUK BISA MEMAHAMI DAN
MENGAMALKAN AL QUR'AN*

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Amal shaleh membawa kehidupan kita yang tenang, tentram dan bahagia dunia dan akhirat.**

10. Yunus

9. Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal saleh, mereka diberi petunjuk oleh Tuhan mereka karena keimanannya^[670], di bawah mereka mengalir sungai- sungai di dalam syurga yang penuh kenikmatan.

6. Al An'aam

127. Bagi mereka (disediakan) darussalam (syurga) pada sisi Tuhannya dan Dialah Pelindung mereka disebabkan **amal-amal saleh** yang selalu mereka kerjakan.

34. Saba'

37. Dan sekali-kali bukanlah harta dan bukan (pula) anak-anak kamu yang mendekatkan kamu kepada Kami sedikitpun; tetapi orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal (saleh, mereka itulah yang memperoleh balasan yang berlipat ganda disebabkan apa yang telah mereka kerjakan; dan mereka aman sentosa di tempat-tempat yang tinggi (dalam syurga).

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL SHALEH DALAM BENTUK SHOLAT, PUASA,
ZAKAT*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL SHOLEH DALAM BENTUK MENYANTUNI ANAK
FAKIR MISKIN, YATIM*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERAMAL SHOLEH DENGAN BERWAKAF UNTUK
PEMBANGUNAN MASJID, PENDIDIKAN ISLAM*

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Laknat Allah, hindarilah jauh-jauh dari kehidpan kita, sehingga kehidupan yang tentram dan bahagia akan menghampiri hidup kita.

2. Al Baqarah

89. Dan setelah datang kepada mereka Al Quran dari Allah yang membenarkan apa yang ada pada mereka^[70], padahal sebelumnya mereka biasa memohon (kedatangan Nabi) untuk mendapat kemenangan atas orang-orang kafir, maka setelah datang kepada mereka apa yang telah mereka ketahui, **mereka lalu ingkar kepadanya. Maka la'nat Allah-lah atas orang-orang yang ingkar itu.**

2. Al Baqarah

161. Sesungguhnya **orang-orang kafir** dan mereka mati dalam keadaan kafir, mereka itu mendapat **la'nat Allah**, para Malaikat dan manusia seluruhnya.

3. Ali 'Imran

61. Siapa yang membantahmu tentang kisah Isa sesudah datang ilmu (yang meyakinkan kamu), maka katakanlah (kepadanya): "Marilah kita memanggil anak-anak kami dan anak-anak kamu, isteri-isteri kami dan isteri-isteri kamu, diri kami dan diri kamu; kemudian marilah kita **bermubahalah kepada Allah dan kita minta supaya la'nat Allah ditimpakan kepada orang-orang yang dusta**[197].

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHINDARI PERBUATAN YANG DILAKNAT ALLAH,
YAITU KUFUR ATAS NIKMAT ALLAH*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHINDARI PERBUATAN YANG DILAKNAT ALLAH,
SEPERTI KORUPSI, ZINA*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGHINDARI PERBUATAN YANG DILAKNAT ALLAH,
SEPERTI SOMBONG*

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Anak sholeh** yang selalu mendoakan orang tuanya adalah aset berharga walaupun kita telah berpulang ke rahmatullah. Oleh

karena itu didiklah anak dengan ilmu agama yang memadai dari kecil hingga dewasa.

37. Ash Shaaffaat

100. Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh.

18. Al Kahfi

46. Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan.

34. Saba'

37. Dan sekali-kali bukanlah harta dan bukan (pula) anak-anak kamu yang mendekatkan kamu kepada Kami sedikitpun; tetapi orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal (saleh, mereka itulah yang memperoleh balasan yang berlipat ganda disebabkan apa yang telah mereka kerjakan; dan mereka aman sentosa di tempat-tempat yang tinggi (dalam syurga).

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

"Jika seseorang meninggal dunia, maka terputuslah amalannya kecuali tiga perkara (yaitu): sedekah jariyah, ilmu yang dimanfaatkan, atau do'a anak yang sholeh" (HR. Muslim no. 1631)

Faedah dari hadits di atas:

Pertama: Jika manusia itu mati, amalannya terputus. Dari sini menunjukkan bahwa seorang muslim hendaklah memperbanyak amalan sholeh sebelum ia meninggal dunia.

Kedua: Allah menjadikan hamba sebab sehingga setelah meninggal dunia sekali pun ia masih bisa mendapat pahala, inilah karunia Allah.

Ketiga: Amalan yang masih terus mengalir pahalanya walaupun setelah meninggal dunia, di antaranya:

- a. **Sedekah jariyah**, seperti membangun masjid, menggali sumur, mencetak buku yang bermanfaat serta berbagai macam wakaf yang dimanfaatkan dalam ibadah.
- b. **Ilmu yang bermanfaat**, yaitu ilmu syar'i (ilmu agama) yang ia ajarkan pada orang lain dan mereka terus amalkan, atau ia menulis buku agama yang bermanfaat dan terus dimanfaatkan setelah ia meninggal dunia.
- c. **Anak yang sholeh** karena anak sholeh itu hasil dari kerja keras orang tuanya. Oleh karena itu, Islam amat mendorong seseorang untuk memperhatikan pendidikan anak-anak mereka dalam hal agama, sehingga nantinya anak tersebut tumbuh menjadi anak sholeh. Lalu anak tersebut menjadi sebab, yaitu ortunya masih mendapatkan pahala meskipun ortunya sudah meninggal dunia.

Sumber : <https://rumaysho.com/1663-terputusnya-amalan-kecuali-tiga-perkara.html>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENYEKOLAHKAN ANAK-ANAK DI PESANTREN

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENYEKOLAHKAN ANAK DI SEKOLAH DASAR ISLAM
TERPADU*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENYEKOLAHKAN ANAK DI MADRASAH IBTIDA'YAH,
MADRASAH TSANAWIYAH, MADRASAH ALIYAH*

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Mabuk-mabukan** adalah perbuatan syetan yang akan menghancurkan kehidupan di dunia dan akhirat, oleh karena itu tinggalkan jauh-jauh perbuatan mabuk dari kehidupan kita.

4. An Nisaa'

43. Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan

mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam keadaan junub^[301], terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN PERBUATAN YANG MEMBUAT MABUK

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN KHOMER

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN GANJA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN ROKOK

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Kokohkan aqidah dan iman** untuk menghadapi masalah-masalah kehidupan yang berat maupun yang ringan sehingga kehidupan berjalan dengan tentram dan menyenangkan serta membahagiakan.

31. Luqman

22. Dan barangsiapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Allah-lah kesudahan segala urusan.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACA AL QUR'AN UNTUK MENGUATKAN AQIDAH

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBACA AL QUR'AN SECARA RUTIN UNTUK
MENGOKOHKAN IMAN DAN TAQWA*

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENGOKOHKAN HATI DALAM MENGHADAPI SEMUA
MASALAH KEHIDUPAN INI*

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Ekonomi yang halal** adalah harta yang diperoleh dengan cara halal, dari pekerjaan yang halal, digunakan dengan cara halal,

insyaAllah akan membawa hidup kita di jalan yang diridhoi Allah dan hasilnya adalah kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat nanti.

2. Al Baqarah

168. Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

5. Al Maa'idah

88. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

16. An Nahl

114. Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDAPATKAN PEKERJAAN YANG HALAL
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMAKAN DAN MINUM SELALU YANG HALAL
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN MAKANAN DAN MINUMAN YANG HARAM
DAN SUBHAT (TIDAK JELAS HALAL DAN HARAMNYA)*

SEKARANG SAYA SUDAH BISA SEDEKAH DI JALAN YANG ALLAH RIDHOI

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Sombong sifat syetan, jauhilah** sifat itu agar kita tidak masuk golongan syetan yang akan membawa ke neraka jahanam.

57. Al Hadiid

23. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira^[1459] terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi

membanggakan diri,

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN SIFAT SOMBONG KARENA PENDIDIKAN
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN SIFAT SOMBONG KARENA KEKAYAAN
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENINGGALKAN SIFAT SOMBONG KARENA JABATAN SAYA

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Utamakan pelayanan prima**, niscaya kita akan mendapatkan kembalian rizki yang berlipat ganda dan menyenangkan.

Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 267, yang menyatakan bahwa:

“Hai orang-orang yang beriman, nafkahkanlah (dijalan Allah) sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang kami keluarkan dari bumi untuk kamu dan janganlah kamu memilih yang buruk-buruk lalu kamu nafkahkan darinya padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memicingkan mata terhadapnya. Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji”.

Hadist Nabi:

Dari Abu Huroiroh -rodhiyallahu 'anhu-, sesungguhnya Rosululloh -Shollalloohu 'Alaihi Wasallam- telah bersabda, "*Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaknya ia berkata yang baik-baik atau diam. Dan barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaknya ia memuliakan (menghormati) tetangganya. Dan barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaknya ia memuliakan (menghormati) tamunya.*" Dalam hadits yang lain Rasulullah SAW juga bersabda:

“Sebaik baiknya manusia ialah yang paling memberikan manfaat bagi manusia lainnya”

Hadis Rasulullah SAW diriwayatkan oleh Bukhari, yaitu:

“apabila amanat disia-siakan, maka tunggulah kehancurannya, berkata seseorang: bagaimana caranya menyia-nyiakan amanat ya Rasulullah? Berkata Nabi: apabila

diserahkan sesuatu pekerjaan kepada yang bukan ahlinya, maka tunggulah kehancurannya”.

Ultimate value (nilai tertinggi). Untuk pekerjaan kita, usahakan memberikan barang dan jasa dengan kualitas terbaik, niscaya akan disukai pembeli sehingga penjualan akan lancar. Setiap penjualan terlaksana, kita akan merasakan kegembiraan dan kebahagiaan sebagai seorang usahawan atau profesional.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAYANI PELANGGAN YANG TERBAIK

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMBERI PRODUK BERKUALITAS TINGGI

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMENUHUI KEBUTUHAN KELUARGA YANG TERBAIK

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MELAYANI KEBUTUHAN ORANG TUA SAYA

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Law of attraction (hukum lempar-mantul) hendaklah dipraktikkan, seperti, membantu orang maka kita akan dibantu orang di kemudian hari, bahagiakan orang maka kita akan mendapat kembalian bahagia, ringankanlah penderitaan orang maka kita akan diringankan penderitaan kita oleh Allah SWT.

55. Ar Rahmaan

60. Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan (pula).

17. Al Israa'

7. Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri, dan apabila datang saat hukuman bagi (kejahatan) yang kedua, (Kami datangkan orang-orang lain) untuk menyuramkan muka-muka kamu dan mereka masuk ke dalam mesjid, sebagaimana musuh-musuhmu memasukinya pada kali pertama dan untuk membinasakan sehabis-habisnya apa saja yang mereka kuasai.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMPRAKTEKKAN HUKUM TANAM-TUAI DENGAN BERSEDEKAH
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMPRAKTEKKAN HUKUM TARIK-MENARIK DENGAN BANYAK BERBUAT BAIK KEPADA ORANG LAIN
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMPRAKTEKKAN HUKUM MEMBERI DAN MENERIMA DENGAN MEMBERIKAN BANTUAN KEPADA ORANG-ORANG FAKIR DAN MISKIN
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMPRAKTEKKAN HUKUM LEMPAR DAN PANTUL DENGAN MEWAKAFKAN SEBAGIAN HARTA SAYA UNTUK PEMBANGUNAN MASJID
TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Ihsan dalam beribadah dan usaha senantiasa kita praktekkan sehingga hidup kita dalam kendali Allah, akhirnya kebahagiaan kita akan terjaga olehNya.

Ihsan artinya adalah berbuat baik, sedangkan bentuk kata benda adalah kebaikan. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur`an mengenai hal ini.

Jika kamu berbuat baik, (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri..." (al-Isra': 7)

"...Dan berbuat baiklah (kepada orang lain) seperti halnya Allah berbuat baik terhadapmu...." (al-Qashash:77)

Sebagaimana disabdakan Rasulullah SAW dalam hadits Jibril :

Kemudian ia berkata : "Beritahukanlah padaku tentang Ihsan." Rasulullah s.a.w. menjawab: "hendaklah engkau menyembah kepada Allah seolah-olah engkau dapat

melihat-Nya, tetapi jikalau tidak dapat seolah-olah melihatNya, maka sesungguhnya Allah itu dapat melihatmu.“ (HR. Muslim)

Ihsan kepada sesama manusia, khususnya kepada orang tua, kerabat dan manusia pada umumnya. Hal ini sebagaimana difirmankan Allah SWT : An Nisa':36.

Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri (QS. An-Nisa' : 36)

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBUAT BAIK KEPADA KEDUA ORANG TUA SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBUAT BAIK KEPADA TEMAN-TEMAN KERJA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBUAT BAIK KEPADA TETANGGA RUMAH SAYA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA BERBUAT BAIK UNTUK MEMPERJUANGKAN AGAMA ALLAH

TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Tolonglah orang maka kita akan ditolong orang di kemudian hari, tolonglah agama Allah dan kita akan ditolong Allah di dunia dan akhirat; semua akan bermuara pada kehidupan kita yang membahagiakan.

Al Maa'idah : 2

...Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENOLONG ORANG YANG PERLU PERTOLONGAN
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENOLONG FAKIR MISKIN
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENOLONG ORANG YANG KEKURANGAN UANG UNTUK
BEROBAT
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENOLONG ORANG YANG TERLILIT UTANG
TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ **Astaghfirullah** sebagai kalimat permohonan ampun kepada Allah senantiasa lantunkan kapanpun kita punya kesempatan, niscaya Allah akan mengampuni dosa kita dan memberi jalan keluar atas segala masalah yang kita hadapi.

27. An Naml

46. Dia berkata: "Hai kaumku mengapa kamu minta disegerakan keburukan sebelum (kamu minta) kebaikan? Hendaklah kamu meminta ampun kepada Allah, agar kamu mendapat rahmat."

4. An Nisaa'

110. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMOHON AMPUN SETIAP HABIS SHOLAT WAJIB
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MINTA AMPUN ATAS SEGALA DOSA MASA LAMPAU, KINI
DAN YANG AKAN DATANG
SEKARANG SAYA SUDAH BISA MEMINTAKAN AMPUN UNTUK ORANG TUA SAYA
SEKARANG SAYA SUDAH BISA BISA MINTA AMPUN ATAS DOSA ANAK-ANAK DAN ISTRI
ATAU SUAMI SAYA
TERUSKAN YANG LAINNYA...

❖ Nikmat surga di akhirat harus kita perjuangan dengan iman, taqwa dan amal sholeh, semoga Rahmat Allah senantiasa tercurahkan kepada kita sehingga Allah meridoi kita untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dan memasuki surgaNya di akhirat nanti, dan dijauhkan dari nerakaNya.....aamiin ya rabbal 'alamiin

55. Ar Rahmaan

45. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

Al A'raaf: 69

Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan.

3. Ali 'Imran

103. Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.

14. Ibrahim

7. Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."

TERAPI SUGESTI>>

Terapi Sugesti Hidup Bahagia:

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENIKMATI HIDUP DI DUNIA INI DENGAN CARA YANG
DIRIDHOI ALLAH*

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MENDAPATKAN KENIKMATAN DALAM BERUMAH TANGGA

SEKARANG SAYA SUDAH BISA MERASAKAN NIKMATNYA BERBAGI KEPADA SESAMA

*SEKARANG SAYA SUDAH BISA MERASAKAN NIKMATNYA BERIBADAH SHOLAT, PUASA,
SHOLAT TAHAJUD, SHOLAT DHUHA, SHOLAT HAJAT, SHOLAT TAUBAT.*

TERUSKAN YANG LAIN...

== Alhamdulillah rabbil 'alamiin==

BAGIAN 7>>

Bagian 7

Penjelasan Bahagia Menurut Al-Quran dan Cara Mendapatkannya

Di dalam Al-Quran banyak dijelaskan dan disebutkan oleh Allah mengenai kebahagiaan dalam kehidupan manusia. Allah Yang Maha Tahu dan Maha Adil, mengetahui bahwa manusia adalah makhluk pencari kebahagiaan dan kepuasan untuk dirinya.

Ada kalanya manusia mencari kebahagiaan sampai Ia harus menghalalkan berbagai cara dan melupakan bentuk ibadah terhadap Allah. Akhirnya, bukan kebahagiaan yang manusia dapatkan melainkan kesesatan dan kesengsaraan akibat keliru dalam mendudukan dan mencari kebahagiaan.

Untuk itu, perlu kita harus pahami bagaimana bahagia menurut Al-Quran dan bagaimana juga cara mendapatkannya, agar kebahagiaan tersebut dapat diraih dalam kehidupan manusia. Tentunya kebahagiaan adalah fitrah manusia, dan diinginkan oleh setiap orang.

Kebahagiaan di dalam Al-Quran

Di dalam Al-Quran banyak sekali pembahasan mengenai kebahagiaan dalam hidup manusia. Secara umum, Islam menjelaskan hal-hal mendasar mengenai kebahagiaan yang sering kali manusia, ulama, ataupun para filosof tidak mengenal dengan jelas apa itu kebahagiaan yang hakiki. Berikut adalah penjelasan Al-Quran mengenai kebahagiaan dalam hidup manusia.

1. Kebahagiaan Akhirat Lebih Utama

“Dan (Kami buatkan pula) perhiasan-perhiasan (dari emas untuk mereka). Dan semuanya itu tidak lain hanyalah kesenangan kehidupan dunia, dan kehidupan akhirat itu di sisi Tuhanmu adalah bagi orang-orang yang bertakwa.” (QS Az Zukruf: 35)

Di dalam Al-Quran Allah menjelaskan bahwa kehidupan dunia sejatinya adalah kehidupan yang sementara. Adapun perhiasan duniawi, kebahagiaan dunia lainnya tentu tidak ada bandingannya dengan akhirat yang Allah menjanjikan jauh lebih baik dan lebih bagus daripada apa yang ada di dunia.

Untuk itu, Islam mendudukan kebahagiaan duniawi bukan sebagai puncak atau tujuan tertinggi dari kehidupan manusia. Hal tersebut hanyalah sebagai perantara, sarana, alat, kendaraan agar manusia dapat optimal melaksanakan ibadah dan berbuat kebaikan di muka bumi.

2. Kebahagiaan Akhirat Berkali Lipat

Hakikatnya manusia adalah makhluk yang menginginkan keuntungan dalam hidupnya. Allah menjelaskan dalam Al-Quran bahwa keuntungan di akhirat adalah keuntungan yang lebih baik dan berlipat daripada keuntungan di dunia.

“Barang siapa yang menghendaki keuntungan di akhirat akan Kami tambah keuntungan itu baginya dan barang siapa yang menghendaki keuntungan di dunia Kami berikan kepadanya sebagian dari keuntungan dunia dan tidak ada baginya suatu bahagianpun di akhirat.” (QS Asy-Syura : 20)

Tentu saja sungguh merugi, jika ada orang yang bersusah payah mempersiapkan dirinya untuk keuntungan yang tidak bernilai. Seperti orang yang membayar mahal benda yang harganya tidak ada 1% dari apa yang ia bayarkan. Untuk itu, mengejar dunia seperti membayar benda murah dengan bayaran yang mahal.

3. Kehidupan Dunia Hanya Perantara

“Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan main-main. Dan sesungguhnya akhirat itulah yang sebenarnya kehidupan, kalau mereka mengetahui.” (QS Al Ankabut : 64)

Dalam hal ini Allah menjelaskan bahwa kehidupan dunia hanya senda gurau dan main-main. Hal ini memiliki makna bahwa kehidupan di dunia hanya sebentar sekali seperti kita bercanda dan bermain bersama teman atau keluarga. Tidak terasa, waktu sudah habis dan berlalu begitu cepat. Seperti itulah kehidupan dan kebahagiaan di dunia.

Cara Mencari Kebahagiaan Akhirat

Mencari kebahagiaan akhirat adalah pilihan yang harus dilakukan oleh manusia karena tidak ada lagi tempat dan kembali yang paling membahagiakan selain dari akhirat. Sebagaimana perintah Allah bahwa kebahagiaan dunia tidak bisa memberikan kepuasan dan semakin mencarinya malah akan semakin terperdaya oleh mereka. Seharusnya bukan kitalah yang diperbudak nafsu dunia melainkan kita yang menaklukkannya. Berikut ini cara-cara yang bisa ditempuh untuk mendapatkan kebahagiaan akhirat sebagai kebahagiaan hakiki.

1. Tunduk dan Patuh Pada Aturan Allah

Jika kita menginginkan kebahagiaan yang sejati kelak di akhirat, dan menghindari siksa neraka, tentu kita harus mengikuti aturan main yang sudah disiapkan dan diciptakan oleh Allah SWT, sebagai pencipta dan pemilik semesta. Manusia tidak bisa menawar ataupun membangkang, karena manusia tidak memiliki saham apapun terhadap adanya kehidupan di alam semesta ini.

Untuk itu, hal yang pertama jika manusia menginginkan kebahagiaan akhirat adalah dengan tunduk pada aturan Allah, menjalankan Rukun Islam, Dasar Hukum Islam, Fungsi Iman Kepada Allah SWT, Sumber Syariat Islam, dan Rukun Iman tanpa menawar atau mencari-cari celah untuk tidak melaksanakannya.

2. Menjalankan Misi Hidup Manusia di Bumi

Sebagai makhluk yang diciptakan di bumi, manusia memiliki tujuan dan misinya tersendiri yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT. Menjadi khalifah fil ardh, adalah tujuan hidup yang sudah ditetapkan oleh Allah. Untuk itu, membangun bumi, memakmurkan kehidupan

manusia, dan memberikan keselamatan juga kesejahteraan tanpa melakukan kerusakan adalah hal yang harus dilakukan oleh manusia.

Untuk bisa mendapatkan ridho dan pahala, tentunya harus dilakukan oleh manusia agar kebahagiaan di dunia dan akhirat dapat diraih.

3. Berjuang di Jalan Allah

“Karena itu hendaklah orang-orang yang menukar kehidupan dunia dengan kehidupan akhirat berperang di jalan Allah. Barangsiapa yang berperang di jalan Allah, lalu gugur atau memperoleh kemenangan maka kelak akan Kami berikan kepadanya pahala yang besar.” (QS An-Nisa : 74)

Berjuang di jalan Allah artinya adalah menegakkan dan mengamaliahkan seluruh perintah Allah. Adapun makna berperang tidak selalu bermakna perang dalam arti fisik. Berperang di jalan Allah dari masa ke masa dan zaman ke zaman tentu mengalami perubahan. Sedangkan, perintah untuk menegakkan dan melawan mereka yang hendak merusak aturan tersebut tetap akan ada sampai kapanpun. Untuk itu, Allah menjanjikan pahala dan balasan surga bagi mereka yang berjuang dan berperan di jalan Allah.

Itulah hal-hal yang harus dilakukan manusia jika ingin mendapatkan kebahagiaan di akhirat. Untuk itu, manusia tidak perlu khawatir jikalau memang di dunia kehidupan ini tidak memuaskan. Memang dunia bukan tempat akhir kehidupan kita. Di dalamnya ada suka dan duka yang silih berganti. Yang manusia bisa lakukan adalah melakukan kebaikan dan Allah tidak akan mendzalimi kita. Setiap kebaikan yang kita lakukan akan Allah balas dengan kebaikan pula.

“Sesungguhnya Allah tidak menganiaya seseorang walaupun sebesar zarah, dan jika ada kebajikan sebesar zarah, niscaya Allah akan melipat gandakannya dan memberikan dari sisi-Nya pahala yang besar”(QS An-Nisa : 40)

Kebahagiaan Dunia Menurut Al-Quran

Di dalam Al-quran ditunjukkan berbagai ayat yang memberikan informasi bahwa dunia ini hakiaknya adalah kebahagiaan yang semu dan sementara. Kebahagiaan dan kehidupan di dunia hakikatnya akan sering berganti antara suka, duka dan perasaan netral atau biasa saja. Hal ini menunjukkan bahwa apapun yang kita miliki hakikatnya akan mengalami siklus duniawi. Berikut adalah ayat-ayat Allah mengenai kebahagiaan hidup di dunia, dan umat Islam hendaknya tidak menjadikan dunia sebagai tujuan akhir melainkan hanya sebagai kendaraan untuk dapat mencapai kebahagiaan akhirat.

1. Kebahagiaan Dunia Tidak Kekal

“Apa yang ada di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan” (QS : An-Nahl : 96)

Dunia dalam hidup ini tentu tidak kekal, sedangkan yang kekal adalah Allah. Balasan bagi mereka yang megusahakan dunia untuk kebaikan adalah akhirat. Sedangkan di dunia tentu penuh ujian, silih berganti dengan kedukaan, dan berbagai masalah.

Kita bisa melihat bahwa setiap hari ada saja yang meninggal, mengalami kebangkrutan, penipuan, sakit, dan lain sebagainya. Hari ini manusia bisa saja mengalami posisi yang kaya, tinggi jabatannya, namun sekali waktu hal tersebut mudah saja bagi Allah hilang dan tidak kembali kepada manusia. Untuk itu, pantaslah jika Allah tidak memperkenankan manusia menjadikan kehidupan dunia di atas segala-galanya.

2. Kebahagiaan Dunia Adalah Ujian

“Sesungguhnya Kami telah menjadikan apa yang di bumi sebagai perhiasan baginya, agar Kami menguji mereka siapakah di antara mereka yang paling baik perbuatannya” (QS : Al Kahfi : 7)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa kebahagiaan dunia sesungguhnya hanyalah ujian dan tidak kekal. Manusia yang membanggakan dirinya atas harta, jabatan, dan keturunan

tidak akan berguna semua hal tersebut di akhirat jika hal tersebut dalam kehidupan di dunia tidak pernah dipotensikan untuk mencari pahala dan kebaikan.

Di akhirat kelak hanya akan dimintai pertanggungjawaban mengenai seberapa besar apa yang kita miliki tersebut memberikan kebaikan dan manfaat kepada orang lain. Bukan dari seberapa besar kekayaan atau harta yang telah dimiliki. Pahala orang miskin dan kaya bisa saja lebih besar orang miskin jika dalam hidupnya penuh kesyukuran, suka membantu sesama, dan berbuat baik atas apa yang ia miliki. Sedangkan kekayaan tidak berarti ia akan selamat di akhirat dengan kekayaan yang dimilikinya.

3. Kebahagiaan Dunia Silih Berganti dengan Kedukaan

“Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. **Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu.” (QS Al Hadid : 20)**

Kebahagiaan di dunia sebagaimana ayat di atas adalah seperti analogi musim panen dan kekeringan. Sewaktu-waktu manusia bisa saja mendapatkan kebahagiaan yang banyak, dan suatu waktu lagi, manusia bisa saja mendapat kedukaan atau kesedihan. Untuk itu, kebahagiaan dunia silih berganti setiap waktu. Tidak kekal dan terus menerus ada.

4. Kehidupan Dunia Tidak Sebanding Dengan Akhirat

Kehidupan di dunia jika dibandingkan dengan akhirat tentu saja tidak akan sama dan sebanding. Untuk itu Allah menghukum mereka yang dalam hidupnya hanya mengejar kebahagiaan dunia sesaat saja. Neraka Jahannam ditetapkan bagi mereka yang hanya mengejar kebahagiaan dunia, sedangkan tidak mengejar akhirat. Untuk itu, cara menyelamatkan kebahagiaan akhirat adalah dengan mendulang sebanyak-banyaknya amalan di dunia. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam ayat di Al-Quran,

“Barangsiapa menghendaki kehidupan sekarang (duniawi), maka Kami segerakan baginya di dunia itu apa yang kami kehendaki bagi orang yang kami kehendaki dan Kami tentukan baginya neraka jahannam; ia akan memasukinya dalam keadaan tercela dan terusir”. (QS Al-Isra : 18)

Kehidupan Bahagia adalah Akhirat

Jikalau manusia menginginkan kebahagiaan yang kekal (menurut perhitungan dan kehendak Allah) tentu saja dunia bukanlah tempatnya, melainkan akhirat, yaitu di surga. Berkali-kali dalam ayat Al-Quran Allah menyebutkan bahwa kelak akhirat adalah tempat persinggahan terakhir manusia. Untuk itu manusia harus mempersiapkan diri dan menyiapkan amalan terbaik.

“Dan sampaikanlah berita gembira kepada mereka yang beriman dan berbuat baik, bahwa bagi mereka disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya. Setiap mereka diberi rezki buah-buahan dalam surga-surga itu, mereka mengatakan, “Inilah yang pernah diberikan kepada kami dahulu.” Mereka diberi buah-buahan yang serupa dan untuk mereka di dalamnya ada isteri-isteri yang suci dan mereka kekal di dalamnya” (QS Al-Baqarah : 25)

Di ayat di atas dijelaskan bahwa sesungguhnya di dalam surga terdapat banyak kebahagiaan yang disampaikan kepada manusia, sebagai orang-orang yang bertaqwa. Tentu saja hal ini akan berbeda dengan kondisi di dunia, yang serba terbatas, serba realtif, dan tidak ada kebahagiaan yang diperoleh dengan pengorbanan.

Jika dilihat dari ayat-ayat tersebut, sudah jelas bahwa kehidupan bahagia menurut Islam bukanlah di dunia melainkan di akhirat. Untuk itu, bagaimanapun caranya umat Islam harus mengoptimalkan kehidupannya di dunia untuk mengejar akhirat. Sesungguhnya Allah sudah memberikan potensi, rezeki, dan nikmat yang sangat besar untuk manusia optimalkan menuju kehidupan akhirat. Tinggal bagaimana umat Islam mengoptimalkannya dengan sekuat tenaga dan keikhlasan berjuang menggapainya.

Bahagia dalam Islam Menurut Dalil Al-Quran

Manusia dimanapun ia berada dan kapanpun ia hidup, senantiasa mencari kebahagiaan. Tidak ada satupun manusia yang dalam hidupnya mencari kesengsaraan dan juga keterperukan, karena hal tersebut adalah hal yang sangat menyakitkan atau membuat kedukaan manusia.

Namun sering kali di atas pencarian kebahagiaan tersebut, manusia menganggap bahwa kebahagiaan sejati adalah ketika hidup di dunia. Bagi orang-orang yang tidak beriman, ia menganggap bahwa kebahagiaan dunia adalah segalanya, hidup hanya satu kali, sehingga apapun yang dilakukannya di dunia atas dasar hedonisme atau pandangan kebahagiaan duniawi. Hal ini seperti hura-hura, mencari sex bebas, kebahagiaan atas jabatan, atau hal-hal lainnya yang dianggap bahagia.

Tentu saja, dalam hal mencari kebahagiaan, Islam memiliki konsep tersendiri. Islam menawarkan konsep kebahagiaan sejati, yang tidak mungkin bisa didapatkan di dunia saja. Di dunia ini bagi Islam, dan memang kenyataannya sangatlah semu. Sangat mudah orang mendapatkan kedukaan, kesakitan, kebangkrutan, kehilangan, dan lain sebagainya. Untuk itu, berikut adalah konsep bahagia dalam Islam, menurut dalil Al-Quran.

Kebahagiaan Sejati Menurut Islam adalah di Akhirat

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (QS Al-Qashash : 77)

Dalam konsep Islam, kebahagiaan dunia adalah semu dan fana. Sewaktu waktu manusia bisa mendapatkan kebahagiaan, sewaktu-waktu manusia juga bisa mendapatkan kedukaan. Antara susah, senang, dan rasa biasa saja (netral) silih berganti. Untuk itu, ketika manusia mencari kebahagiaan sejati di dunia hal itu mustahil ditemukan.

Seseorang yang memiliki uang banyak bisa saja membangun istana untuk dirinya. Akan tetapi, ia tidak akan bisa membangunnya sendirian, karena ia terbatas. Ia butuh mengeluarkan uang, mempekerjakan orang, bahkan juga harus berkorban.

Untuk itu, Islam memberikan perintah untuk manusia agar mengoptimalkan apa yang ada di dunia untuk bekal akhirat. Hal ini tentu saja tanpa harus meninggalkan kebahagiaan yang ada di dunia. Allah mengatakan bahwa kebahagiaan dunia adalah rezeki dan kenikmatan yang harus diterima dan disyukuri oleh manusia. Akan tetapi tidak boleh melupakan sebagian dari hak-hak orang lain dan juga menjadikannya sebagai bekal pahala kelak.

Bentuk Kebahagiaan di Surga

Bentuk-bentuk kebahagiaan di surga sering kali jarang diteliti dan diperdalam oleh manusia. Bukan berarti kita berharap akan surga berlebihan, karena hanya Allah lah yang berhak untuk memasukkan kita ke surga atau tidak. Akan tetapi jika kita terus berusaha memahami mengenai kebahagiaan surga, maka akan kita rasakan bahwa surga dan dunia adalah perbandingan yang sangat jauh berbeda.

Dunia tidak akan sebanding dengan kebahagiaan yang ada di surga. Bahkan di dalam surga tidak ada sama sekali usaha sebagaimana kehidupan dunia yang penuh resiko dan konsekwensi. **Berikut adalah bentuk-bentuk kebahagiaan di surga, menurut informasi Al-Quran:**

1. Makanan dan Minuman

“Inilah yang pernah diberikan kepada kami dahulu.” Mereka diberi buah-buahan yang serupa dan untuk mereka di dalamnya ada isteri-isteri yang suci dan mereka kekal di dalamnya” (QS Al Baqarah : 25)

Di dalam surga terdapat makanan berupa buah-buahan. Hal ini tentu akan berbeda dengan dunia yang jika ingin memakan buah, tentunya harus menunggu musim, mengeluarkan uang, atau berusaha untuk menanamnya. Hal ini berbeda dengan di surga,

bahwa orang beriman penghuni surga akan mendapatkannya secara mudah dan berada bersama para pasangannya yang suci. Bahkan mereka akan kekal di dalamnya, selama dalam kehendak Allah.

2. Tempat Tinggal Berupa Istana

“Maha Suci (Allah) yang jika Dia menghendaki, niscaya dijadikan-Nya bagimu yang lebih baik dari yang demikian, (yaitu) surga-surga yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, dan dijadikan-Nya (pula) untukmu istana-istana” (QS Al-Furqaan : 10)

Di dunia hanya para pejabat, raja, atau bangsawan saja yang dapat menikmati hidup di istana. Hal ini tidak terjadi jika manusia berada di surga. Orang-orang beriman akan diberikan istana-istana, tanpa harus memandang miskin kaya, karena di sana sudah tidak ada lagi penilaian tersebut. Tentu sungguh menakjubkan tinggal di dalamnya, karena kebaikan dan Kemaha Dahsyatan Allah yang menciptakannya sebagai bentuk kasih sayang kepada orang beriman.

3. Perhiasan

“Sesungguhnya Allah memasukkan orang-orang beriman dan mengerjakan amal yang saleh ke dalam surga-surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai. Di surga itu mereka diberi perhiasan dengan gelang-gelang dari emas dan mutiara, dan pakaian mereka adalah sutera” (QS Al Hajj : 23)

Di dunia, mendapatkan gelang-gelang emas, mutiara, pakaian yang bagus tentu membutuhkan uang, proses yang panjang, dan usaha yang keras. Namun tidak dengan kehidupan di surga, semuanya diberikan secara Cuma-Cuma tanpa harus menunggu menjadi orang yang memiliki banyak uang. Semuanya Allah berikan pada penghuni surga sebagai balasan atas kesabaran dan perjuangannya selama di dunia.

4. Penuh Kesyukuran dan Persaudaraan

Di dalam surga, manusia akan mendapatkan persaudaraan antar sesama penghuni surga. Penghuni di dalamnya akan merasakan persaudaraan dan kesyukuran atas segala nikmat yang Allah berikan. Kesyukuran ini adalah bentuk manusia yang sudah melaksanakan

misinya di dunia sesuai dengan Tujuan Penciptaan Manusia, Proses Penciptaan Manusia, Hakikat Penciptaan Manusia, Konsep Manusia dalam Islam, dan Hakikat Manusia Menurut Islam sesuai dengan fungsi agama, Dunia Menurut Islam, Sukses Menurut Islam, Sukses Dunia Akhirat Menurut Islam, dengan Cara Sukses Menurut Islam.

Itulah kehidupan manusia yang ada di akhirat yaitu di surga. Kehidupan di surga adalah sebaik-baiknya balasan dan tempat terbaik yang bisa dicapai oleh manusia. Di dunia, tentunya manusia tidak akan bisa mendapatkan hal tersebut dan kelak Allah membalas kesabaran manusia hanya di akhirat. Tinggal pilihannya mana yang hendak kita dahulukan dan prioritaskan. Kebahagiaan yang ada di dunia atautkah kebahagiaan yang ada di akhirat? Semoga saja kita digolongkan Allah pada golongan penghuni surga.

Rumus Mencapai Hidup Bahagia

Ketika kita belajar di sekolah atau di perguruan tinggi, sering kita rela menyisihkan waktu sehari-hari untuk menghafal rumus-rumus, tujuannya untuk memudahkan kita menyelesaikan soal-soal ujian yang akan kita hadapi. Seyogyanya kitapun rela untuk menghafal dan menghayati rumus-rumus untuk menyelesaikan ujian kehidupan, karena bagi orang-orang yang beriman sesungguhnya hidup ini adalah ujian. *Allah berfirman:*

“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: ‘Kami telah beriman’, sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta (Qs. Al-Ankabut : 2-3)
Rumus-rumus yang dapat mempermudah menyelesaikan ujian Allah adalah rumus-rumus yang sudah Allah persiapkan untuk manusia agar manusia hidup BAHAGIA DI DUNIA DAN DI AKHIRAT MERAIH SURGA.

Agar rumus-rumus Allah tertanam menjadi kesadaran dalam qalbu, syaratnya hanya satu yaitu “berfikir” atau bertafakur. Tafakur adalah kegiatan berfikir menggunakan akal dan qalbu. Akal berfikir untuk membayangkan suatu fenomena sedangkan qalbu digunakan merasakan dan menghayati. Perlu disadari bahwa kecerdasan akal

tergantung kepada IQ yang dimiliki seseorang, sedangkan kecerdasan qalbu sangat tergantung dari bersihnya qalbu yang bersangkutan. Tujuan bertafakur adalah untuk **meningkatkan kesadaran**, bukan untuk menjadi pintar. Sementara kesadaran adanya didalam qalbu, bukan di dalam akal. Untuk itu betapa pentingnya mencerdaskan qalbu. Tafakur dapat dilakukan setiap saat dan dimana saja kita berada dalam menghadapi setiap fenomena atau kejadian-kejadian yang kita temui.

Rumus untuk menyelesaikan ujian-ujian kehidupan adalah rumus-rumus yang selaras dengan Al Qur'an dan Sunnah Rasul.

Beberapa rumus yang perlu kita resapi agar menjadi kesadaran kita dalam kehidupan sehari-hari antara lain:

1. **Semua perintah Allah bukanlah kewajiban, melainkan kebutuhan yang mengantar kedalam kehidupan Dunia Bahagia dan Akhirat Surga.**
2. **Alqur'an** adalah bentangan jalan yang dihamparkan Allah untuk **menuju kehidupan Dunia Bahagia dan Akhirat Surga**
3. *Pembangkangan pada Allah dan RasulNya pasti akhirnya berujung di kesengsaraan*
4. *Manusia menjadi mulia atau hina bukan ketetapan Allah, melainkan pilihan manusia sendiri*
5. **Satu-satunya kunci sukses dunia dan akhirat adalah TAAT pada Allah dan Rasulullah SAW**
6. *Sebaik-baik manusia adalah yang paling **bertakwa** (selalu taat kepada aturan Allah dan RasulNya)*
7. **Maksiat** sama dengan tandatangan kontrak untuk tinggal di **neraka**
8. *Perilaku seseorang ditentukan oleh **keyakinan** yang ada dalam qalbu, bukan oleh ilmu yang ada di otak*
9. *Ketetapan Allah yang nyaman atau yang tidak nyaman, pasti merupakan yang kita butuhkan saat itu*
10. *Agar menjadi indah, manusia membutuhkan pemutus kenyamanan*
11. *Kita butuh ketidaknyamanan untuk memoles qalbu menjadi bersinar*

12. Cara Allah sering kali “misterius” ketika menetapkan hasil yang terbaik bagi hambanya
13. Bila Allah mencintai seorang hamba, maka ia tenggelamkan hambanya tersebut dalam ujian demi ujian
14. Musibah adalah cara Allah menyatakan cintanya pada manusia
15. Musibah adalah salah satu bentuk penghapus dosanya orang mukmin
- 16. Semakin banyak memberi, semakin banyak diberi**
17. **Sabar** adalah pintu gerbang masuknya Allah ke dalama qalbu manusia
18. Mendzolimi adalah kerugian besar, mendzolimi sama dengan transfer pahala yang tertunda yang bisa menyebabkan kebangkrutan di alam akhirat
19. Didzolimi merupakan peluang untuk dicintai Allah dan manusia serta akan mendapat bayaran berupa tambahan pahala dari yang mendzolimi
20. Pengerem segala keinginan “error” adalah mengingat kematian
21. Bila keinginanku terwujud menjadi kenyataan, itu semata-mata kebetulan keinginan Allah sama dengan keinginanku (tidak membanggakan diri karena merasa “ini hasil kerja diriku”)
22. Logis itu tidak selalu benar, semua kelogisan bila bertentangan dengan Al Qur’an pasti salah
23. Perilaku riya akan menggembosi karung pahala
- 24. Sombong adalah penghalang utama manusia menuju surga**
25. Peluang untuk mengumpulkan banyak pahala, jauh lebih besar di alam kubur ketimbang di alam dunia (jika kita lebih cerdas beramal yaitu 3 amalan yang tdk terputus pahalanya walau kita sudah di alam kubur)
26. Penyebab dominan manusia masuk neraka karena dia tidak mau “mikir sungguh-sungguh”
27. Tafakur yang terus menerus akan membuahkan keyakinan-keyakinan ilahiyah seperti halnya tetesan air yang terus menerus akan dapat melubangi batu besar
28. Allah mela’nat orang yang memutuskan silaturahmi
- 29. Perbuatan baik bukan untuk keuntungan orang lain, melainkan untuk keuntungan diri sendiri.**

Rumus-rumus diatas tentu hanya sebagian saja, masih banyak rumus-rumus yang Allah berikan kepada manusia melalui firman-firmannya.

Rumus-rumus ini tidak akan berarti apa-apa, tidak akan mempermudah menyelesaikan setiap ujian Allah jika belum menjadi kesadaran dalam diri kita. Agar rumus-rumus diatas menjadi kesadaran maka kita harus sering “berfikir”.

Resep Hidup Bahagia

Seandainya kita bertanya kepada orang-orang di sekeliling kita dari berbagai agama, bangsa, profesi dan status sosial tentang cita-cita mereka hidup di dunia ini tentu jawaban mereka sama “kami ingin bahagia”. Bahagia adalah keinginan dan cita-cita semua orang. Orang mukmin ingin bahagia demikian juga orang kafir pun ingin bahagia. Orang yang berprofesi sebagai pencuri pun ingin bahagia dengan profesinya. Melalui kegiatan menjual diri, seorang pelacur pun ingin bahagia. Meskipun semua orang ingin bahagia, mayoritas manusia tidak mengetahui bahagia yang sebenarnya dan tidak mengetahui cara untuk meraihnya. Meskipun ada sebagian orang merasa gembira dan suka cita saat hidup di dunia akan tetapi kecemasan, kegalauan dan penyesalan itu merusak suka ria yang dirasakan. Sehingga sebagian orang selalu merasakan kekhawatiran mengenai masa depan mereka. Terlebih lagi ketakutan terhadap kematian.

Allah berfirman dalam surat Al Jumu'ah ayat 8:

“Katakanlah: Sesungguhnya kematian yang kamu lari daripadanya, maka sesungguhnya kematian itu akan menemui kamu, kemudian kamu akan dikembalikan kepada yang mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu Dia beritakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan.” (QS. Al Jumu'ah: 8)

Banyak orang yang beranggapan bahwasanya orang-orang barat adalah orang-orang yang hebat. Mereka beranggapan bahwasanya orang-orang barat hidup penuh dengan kebahagiaan, ketenteraman dan ketenangan. Tetapi fakta berbicara lain, realita di

lapangan menunjukkan bahwa secara umum orang-orang barat itu hidup penuh dengan penderitaan. Hal ini dikuatkan dengan berbagai hasil penelitian yang dilakukan oleh orang-orang barat sendiri tentang kasus pembunuhan, bunuh diri dan berbagai tindakan kejahatan yang lainnya, namun ada sekelompok manusia yang memahami hakikat kebahagiaan bahkan mereka sudah menempuh jalan untuk mencapainya. Merekalah orang-orang yang beriman kepada Allah. Mereka memandang kebahagiaan itu terdapat dalam sikap taat kepada Allah dan mendapat ridho-Nya, menjalankan perintah-perintahNya dan meninggalkan larangan-larangan-Nya.

Boleh jadi di antara mereka yang tidak memiliki kebutuhan pokoknya setiap harinya, akan tetapi dia adalah seorang yang benar-benar bahagia dan bergembira bagaikan pemilik dunia dan segala isinya.

Allah berfirman,

“Katakanlah: Dengan karunia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Karunia Allah dan rahmat-Nya ini dari apa yang mereka kumpulkan.” (QS. Yunus: 58)

Jika mayoritas manusia kebingungan mengenai jalan yang harus ditempuh menuju **bahagia** maka hal ini tidak pernah dialami oleh seorang mukmin. Bagi seorang mukmin jalan kebahagiaan sudah terpampang jelas di hadapannya. Cita-cita agar mendapatkan kebahagiaan terbesar mendorongnya untuk menghadapi beragam kesulitan.

Terdapat berbagai keterangan dari wahyu Alloh sebagai kabar gembira bagi orang-orang yang beriman bahwasanya dirinya sudah berada di atas jalan yang benar dan tepat Allah berfirman:

“Dan bahwa (yang kami perintahkan ini) adalah jalan-Ku yang lurus, maka ikutilah dia, dan janganlah kamu mengikuti jalan-jalan (yang lain), karena jalan-jalan itu mencerai

beraikan kamu dari jalannya. yang demikian itu diperintahkan Allah agar kamu bertakwa.” (QS. Al An’aam: 153)

Jika di antara kita yang bertanya bagaimanakah yang dirasakan bagi orang-orang yang bahagia dan orang-orang yang celaka maka Allah sudah memberikan jawaban dengan firman-Nya:

“Adapun orang-orang yang celaka, Maka (tempatny) di dalam neraka, di dalamnya mereka mengeluarkan dan menarik nafas (dengan merintih), Mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain). Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang dia kehendaki. Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.” (QS. Hud: 106-108)

Jika di antara kita yang bertanya-tanya bagaimanakah cara untuk menjadi orang yang berbahagia, maka Allah sudah memberikan jawabannya dengan firman-Nya,

“Barang siapa yang mengikut petunjuk-Ku, ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka. Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta.” (QS. Thoha: 123-124)

Dan juga dalam firman-Nya,

“Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (QS. An-Nahl: 97)

Kebahagiaan seorang mukmin semakin bertambah ketika dia semakin dekat dengan Tuhannya, semakin ikhlas dan mengikuti petunjuk-Nya. Kebahagiaan seorang mukmin semakin berkurang jika hal-hal di atas makin berkurang dari dirinya.

Seorang mukmin sejati itu selalu merasakan ketenangan hati dan kenyamanan jiwa. Dia menyadari bahwasanya dia memiliki Tuhan yang mengatur segala sesuatu dengan kehendak-Nya.

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

“Sungguh menakjubkan keadaan orang-orang yang beriman. Sesungguhnya seluruh keadaan orang yang beriman hanya akan mendatangkan kebaikan untuk dirinya. Demikian itu tidak pernah terjadi kecuali untuk orang-orang yang beriman. Jika dia mendapatkan kesenangan maka dia akan bersyukur dan hal tersebut merupakan kebaikan untuknya. Namun jika dia merasakan kesusahan maka dia akan bersabar dan hal tersebut merupakan kebaikan untuk dirinya.” (HR. Muslim dari Abu Hurairah)

Inilah yang merupakan puncak dari kebahagiaan. Kebahagiaan adalah suatu hal yang abstrak, tidak bisa dilihat dengan mata, tidak bisa diukur dengan angka-angka tertentu dan tidak bisa dibeli dengan rupiah maupun dolar. Kebahagiaan adalah sesuatu yang dirasakan oleh seorang manusia dalam dirinya. Hati yang tenang, dada yang lapang dan jiwa yang tidak dirundung malang, itulah kebahagiaan. Bahagia itu muncul dari dalam diri seseorang dan tidak bisa didatangkan dari luar.

Tanda Kebahagiaan

Imam Ibnu Al Qoyyim mengatakan bahwa tanda kebahagiaan itu ada 3 hal. 3 hal tersebut adalah bersyukur ketika mendapatkan nikmat, bersabar ketika mendapatkan cobaan dan bertaubat ketika melakukan kesalahan. Beliau mengatakan: sesungguhnya 3 hal ini

merupakan tanda kebahagiaan seorang hamba dan tanda keberuntungannya di dunia dan di akhirat. Seorang hamba sama sekali tidak pernah bisa terlepas dari 3 hal tersebut:

1. Syukur ketika mendapatkan nikmat.

Seorang manusia selalu berada dalam nikmat-nikmat Allah. Meskipun demikian, ternyata hanya orang berimanlah yang menyadari adanya nikmat-nikmat tersebut dan merasa bahagia dengannya. Karena hanya merekalah yang mensyukuri nikmat, mengakui adanya nikmat dan menyanjung Zat yang menganugerahkannya. Syukur dibangun di atas 5 prinsip pokok:

- 1. Ketundukan orang yang bersyukur terhadap yang memberi nikmat.***
- 2. Rasa cinta terhadap yang memberi nikmat.***
- 3. Mengakui adanya nikmat yang diberikan.***
- 4. Memuji orang yang memberi nikmat karena nikmat yang dia berikan.***
- 5. Tidak menggunakan nikmat tersebut dalam hal-hal yang tidak disukai oleh yang memberi nikmat.***

Siapa saja yang menjalankan lima prinsip di atas akan merasakan kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sebaliknya, jika lima prinsip di atas tidak dilaksanakan dengan sempurna maka akan menyebabkan kesengsaraan selamanya.

2. Sabar ketika mendapat cobaan.

Dalam hidup ini di samping ada nikmat yang harus disyukuri, juga ada berbagai ujian dari Allah dan kita wajib bersabar ketika menghadapinya. Ada tiga rukun sabar yang harus dipenuhi supaya kita bisa disebut orang yang benar-benar bersabar.

- 1. Menahan hati untuk tidak merasa marah terhadap ketentuan Allah.***
- 2. Menahan lisan untuk tidak mengadu kepada makhluk.***

3. Menahan anggota tubuh untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak di benarkan ketika terjadi musibah, seperti menampar pipi, merobek baju dan sebagainya.

Inilah tiga rukun kesabaran, jika kita mampu melaksanakannya dengan benar maka cobaan akan berubah menjadi sebuah kenikmatan.

3. Bertaubat ketika melakukan kesalahan.

Jika Allah menghendaki seorang hamba untuk mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan di dunia dan akhirat, maka Allah akan memberikan taufik kepada dirinya untuk bertaubat, merendahkan diri di hadapan-Nya dan mendekatkan diri kepada Allah dengan berbagai kebaikan yang mampu untuk dilaksanakan. Oleh karena itu, ada seorang ulama salaf mengatakan: “Ada seorang yang berbuat maksiat tetapi malah menjadi sebab orang tersebut masuk surga. Ada juga orang yang berbuat kebaikan namun menjadi sebab masuk neraka.” Banyak orang bertanya kepada beliau, bagaimana mungkin hal tersebut bisa terjadi?, lantas beliau menjelaskan: “Ada seorang yang berbuat dosa, lalu dosa tersebut selalu terbayang dalam benaknya. Dia selalu menangis, menyesal dan malu kepada Allah subhanahu wa ta’ala. Hatinya selalu sedih karena memikirkan dosa-dosa tersebut. Dosa seperti inilah yang menyebabkan seseorang mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan. Dosa seperti itu lebih bermanfaat dari berbagai bentuk ketaatan, Karena dosa tersebut menimbulkan berbagai hal yang menjadi sebab kebahagiaan dan keberuntungan seorang hamba. Sebaliknya ada juga yang berbuat kebaikan, akan tetapi kebaikan ini selalu dia sebut-sebut di hadapan Allah. Orang tersebut akhirnya menjadi sombong dan mengagumi dirinya sendiri disebabkan kebaikan yang dia lakukan. Orang tersebut selalu mengatakan ‘saya sudah berbuat demikian dan demikian’. Ternyata kebaikan yang dia kerjakan menyebabkan timbulnya ‘ujub, sombong, membanggakan diri dan merendahkan orang lain. Hal-hal ini merupakan sebab kesengsaraan seorang hamba.

Jika Allah masih menginginkan kebaikan orang tersebut, maka Allah akan memberikan cobaan kepada orang tersebut untuk menghilangkan kesombongan yang ada pada dirinya. Sebaliknya, jika Allah tidak menghendaki kebaikan pada orang tersebut, maka Allah biarkan orang tersebut terus menerus pada kesombongan dan 'ujub. Jika ini terjadi, maka kehancuran sudah berada di hadapan mata."

Al Hasan al-Bashri mengatakan, "Carilah kenikmatan dan kebahagiaan dalam tiga hal, yaitu: dalam sholat, berzikir dan membaca Al Quran, jika kalian dapatkan maka itulah yang diinginkan, jika tidak kalian dapatkan dalam tiga hal itu maka sadarilah bahwa pintu kebahagiaan sudah tertutup bagimu."

Malik bin Dinar mengatakan, "Tidak ada kelezatan selezat mengingat Allah."

Ada ulama salaf yang mengatakan, "Pada malam hari orang-orang gemar sholat malam itu merasakan kelezatan yang lebih daripada kelezatan yang dirasakan oleh orang yang bergelimang dalam hal yang sia-sia. Seandainya bukan karena adanya waktu malam tentu aku tidak ingin hidup lebih lama di dunia ini."

Ulama' salaf yang lain mengatakan, "Aku berusaha memaksa diriku untuk bisa sholat malam selama setahun lamanya dan aku bisa melihat usahaku ini yaitu mudah bangun malam selama 20 tahun lamanya."

Ulama salaf yang lain mengatakan, "Sejak 40 tahun lamanya aku merasakan tidak ada yang mengganggu perasaanku melainkan berakhirnya waktu malam dengan terbitnya fajar."

Ibrahim bin Adham mengatakan, "Seandainya para raja dan para pangeran mengetahui bagaimana kebahagiaan dan kenikmatan tentu mereka akan berusaha merebutnya dari kami dengan memukuli kami dengan pedang." Ada ulama salaf yang lain mengatakan, "Pada suatu waktu pernah terlintas dalam hatiku, sesungguhnya jika penghuni surga semisal yang kurasakan saat ini tentu mereka dalam kehidupan yang menyenangkan." Sumber: <https://muslim.or.id/457-resep-hidup-bahagia.html/dengan> modifikasi

Prinsip Hidup Bahagia Menurut Islam

Setiap manusia menghendaki kehidupan yang bahagia. Tidak ada satupun manusia yang ingin hidup susah, gelisah, dan tidak merasakan ketentraman. Akan tetapi setiap manusia memiliki prinsip dan cara pandang yang berbeda dalam mengukur kebahagiaan. Karena yang paling memengaruhi seseorang dalam mengukur kebahagiaan adalah prinsip dan pandangan hidup yang dipijaknya. **Bagi seorang Muslim, kebahagiaan tidak selalu berupa kemewahan dan keberlimpahan materi duniawi. Berikut ini beberapa prinsip kebahagiaan dalam konsep hidup Islam. Tulisan ini akan menguraikan beberapa prinsip hidup bahagia menurut Islam.**

1. Bahagia di Jalan Allah (Sabilillah, shiratullah)

Allah Ta'ala berfirman: *“dan bahwa (yang Kami perintahkan ini) adalah jalan-Ku yang lurus, maka ikutilah dia, dan janganlah kamu mengikuti jalan-jalan (yang lain), karena jalan-jalan itu mencerai beraikan kamu dari jalan-Nya. Yang demikian itu diperintahkan Allah agar kamu bertakwa”.* (Qs. Al-An'am: 153) **Kebahagiaan hanya dapat diperoleh dengan meniti jalan yang digariskan oleh Allah. Yang dimaksud dengan meniti jalan Allah adalah menaati perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya dengan ikhlas dan benar.** Ayat 153 surah al-An'am diatas sebelumnya didiahlui dengan penjelasan tentang beberapa perintah dan larangan Allah kepada orang beriman. **Sehingga sudah dapat dipastikan bahwa orang yang meninggalkan jalan yang digariskan oleh Allah akan, tidak tenang dan tidak bahagia.** Karena ia akan mencari jalan dan sumber kebahagiaan pada jalan yang dibuat dan digariskan oleh selain Allah dan Rasul-Nya. Allah Ta'ala berfirman: *“Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta”.* (surat Thaha [20]: 123)

2. Menggabungkan antara kebahagiaan ruh dan Jasad, Manusia terbentuk dari ruh dan jasad.

Masing-masing dari keduanya membutuhkan gizi dan nutrisi yang harus dipenuhi secara adil. Sebagian kalangan hanya menekankan aspek ruh dan mengabaikan kebutuhan jasad. Sebaliknya sebagian yang lain hanya menekankan pemenuhan kebutuhan jasad dan mengabaikan kebutuhan ruh. Adapun petunjuk Islam memenuhi kebutuhan keduanya (ruh dan jasad) secara adil. Ruh dipenuhi kebutuhannya dengan cahaya wahyu dari langit dan menjaga kesehatan jasad dengan pemenuhan hajat syahwat dan syahwat melalui cara yang halal dan thayyib. Allah Ta'ala berfirman: *"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi. (Surah al-Qashash [28]:77). Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam menganjurkan kepada ummatnya untuk menunaikan hak kepadapemiliknya masing-masing. "Sesungguhnya Rabbmu punya haq darimu, dirimu punya haq darimu, keluargamu juga punya hak, maka berilah setiap hak kepada pemiliknya" (Terj. HR. Bukhari).*

3. Kebahagiaan dan Keberanian (Menghadapi Resiko hidup)

Barangsiapa yang telah menikmati manisnya Iman, maka ia takkan pernah mau meninggalkannya, kendati pedang diletakkan di lehernya. Sepertimana tukang sihir Fir'aun yang tegar menghadapi ancaman potong tangan-kaki dan salib; Berkata Fir'aun: *"Apakah kamu telah beriman kepadanya (Musa) sebelum aku memberi izin kepadamu sekalian. Sesungguhnya ia adalah pemimpinmu yang mengajarkan sihir kepadamu sekalian. Maka sesungguhnya aku akan memotong tangan dan kaki kamu sekalian dengan bersilang secara bertimbal balik, dan sesungguhnya aku akan menyalib kamu sekalian pada pangkal pohon kurma dan sesungguhnya kamu akan mengetahui siapa di antara kita yang lebih pedih dan lebih kekal siksanya". (Qs Thaha [20]:71).*

Mereka tetap teguh dan tegar sebagaimana diabadikan oleh Allah; Mereka berkata: *"Kami sekali-kali tidak akan mengutamakan kamu daripada bukti-bukti yang nyata (mukjizat), yang telah datang kepada kami dan daripada Tuhan yang telah menciptakan kami; maka putuskanlah apa yang hendak kamu putuskan. Sesungguhnya kamu hanya akan dapat memutuskan pada kehidupan di dunia ini saja. (Qs Thaha [20]:72).*

Tidak ada sesuatupun yang meneguhkan dan menegarkan mereka, kecuali karena mereka telah merasakan lezat dan manisnya keimanan. Sehingga mereka merasakan ketenangan batin dan ketegaran saat menghadapi ancaman, termasuk ancaman pembunuhan sekalipun.

4. Kebahagiaan adalah Ketenangan dalam Hati

Tiada kebahagiaan tanpa sakinah (ketenangan) dan thuma'ninah (ketentraman). Dan tiada ketenangan dan ketentraman tanpa iman. *Allah Ta'la berfirman tentang orang-orang beriman:*

"Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). (Qs Al-Fath: 4).

Keimanan melahirkan kebahagiaan dari dua sisi (1) Iman dapat menghindarkan dan memalingkan seseorang dari ketergelinciran ke dalam dosa yang merupakan sebab ketidak tenangan dan kegersangan jiwa. (2) Keimanan dapat menjadi sumber utama kebahagiaan, yakni sakinah dan thuma'ninah. Sehingga di tengah lautan masyakil (probematika) dan krisis hidup tidak ada jalan keluar dan keselamatan selain Iman.

Oleh karena itu orang yang tanpa iman di hatinya dipastikan akan selalu dirundung rasa takut, was-was, kahwahir, gelisah, galau. Adapun bagi orang beriman. Adapun bagi orang beriman tidak ada rasa takut sama sekali, selain takut kpda Allah Ta'ala. Hati yang dipenuhi iman memandang remeh setiap kesulitan yang menghimpit, kerana orang beriman selalu menyikapi segala persoalan dengan tawakkal kepada Allah. sedangkan hati yang kosong, tanpa iman tak ubahnya selembur daun rontok dari dahannya yang diombang-ambingkan oleh angin.

5. Berpindah dari kebahagiaan dunia pada kebahagiaan akhirat

Pasca kehidupan dunia, akan memasuki kehidupan di alam kubur bakda kematian dan selanjutnya kehidupan di negeri akhirat setelah hari kiamat. Dan jalan-jalan kebahagiaan akan menyertai manusia dalam tiga fase kehidupan tersebut (dunia, alam kubur,& hari

akhir) Dalam kehidupan dunia Allah Ta'ala telah menjanjikan kebahagiaan bagi orang-orang beriman dan beramal shaleh." *Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.* (Qs An-Nahl [16]:97).

Ayat tersebut menegaskan bahwa orang yang beriman dan beramal shaleh akan dihidupkan di dunia dengan kehidupan yang baik; bahagia, tenang, tentram, meski hartanya sedikit. Adapun kebahagiaan di alam kubur, seorang Mu'min akan dilapangkan kuburannya, sebagaimana diterangkan oleh Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam dalam hadits yang diriwayatkan oleh sahabat Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, "Sungguh, seorang Mu'min dalam kuburannya benar-benar berada di taman yang hijau, dilapangkan kuburannya sejauh tujuh puluh hasta, dan disinari kuburannya seperti - terangnya- bulan di malam purnama" (dihaskan oleh al-Albaniy).

Sedangkan kebahagiaan di akhirat Allah berjanji akan tempatkan dalam surga dan kekal di dalam selama-lamanya jelaskan dalam Hud ayat 108 "Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya" (Terj. Qs Hud [11]:108)

Singkatnya, dengan iman seorang hamba dapat meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan di akhirat. Jadi, Islam telah datang dengan konsep dan jalan kebahagiaan yang abadi, yang mencakup kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Meskipun demikian Allah telah menjadikan kebahagiaan dunia dan akhirat sebagai dua sisi yang saling terkait dan terpisah. Sehingga keduanya tidak perlu dipertentangkan. Sebab keduanya adalah satu. Keduanya adalah jalan yang satu. Allah mengingatkan bahwa siapa yang menghendaki balasan dunia, maka Allah memiliki balasan di dunia dan akhirat. "*Barangsiapa yang menghendaki pahala di dunia saja (maka ia merugi), karena di sisi Allah ada pahala dunia dan akhirat.*" (Qs An-Nisa [4]: 134). **Namun bagi seorang Muslim yang beriman bahwa**

kebahagiaan yang ada disisi Allah jauh lebih baik dan kekal abadi. (sym). Sumber Dari -
> <http://wahdah.or.id/prinsip-hidup-bahagia-menurut-Islam/denganmodifikasi..> *) Berbagai sumber dengan beberapa modifikasi penulis.

DAFTAR PUSTAKA>>

Daftar Pustaka

Al Qur'an dan terjemah (digital), Kementrian Agama RI, tahun 2010

-----, Hadist Shaheh, HR Buchori dan Muslim

Pratama, Firman, 2018, **10 Keajaiban Pikiran**, Wahan Sejati, Surabaya.

Pratama, Firman, 2018, **Kitab 101 Kalimat Sugesti Ajaib**, Wahan Sejati, Surabaya.

Susanto, Dedy; 2015, **Pemulihan Jiwa**, Gramedia, Jakarta.

<http://wahdah.or.id/prinsip-hidup-bahagia-menurut-Islam/dengan>

<https://muslim.or.id/457-resep-hidup-bahagia.html/>

<https://kbbi.web.id/bahagia>

<https://definisimenurutparaahli.blogspot.co.id/2017/08/7-definisi-kebahagiaan-menurut-para-ahli.html>

<http://etheses.uin-malang.ac.id/791/6/10410049%20Bab%202.pdf>

<http://www.mandiriyes.com/artikel/happy/7-alasan-mengapa-anda-harus-berbahagia-sekarang-juga/>

<https://susiamelia.wordpress.com/2011/11/26/bahagia-itu-setelah-menaati-allah/>

<http://muslimahdaily.com/khazanah/muslim-digest/item/353-5-alasan-mengapa-kita-harus-bersyukur.html/>

<https://susiamelia.wordpress.com/2011/11/26/bahagia-itu-setelah-menaati-allah/>

Sumber Dari -> <http://wahdah.or.id/prinsip-hidup-bahagia-menurut-Islam/denganmodifikasi>.

Dan sumber website lainnya.

BIOGRAFI PENULIS>>



BIOGRAFI SINGKAT

H. SLAMET WIYONO (Dr. Ak, M.B.A, SAS, CA, CHt) adalah seorang dosen tetap Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Trisakti, Jakarta, sejak 1984. Penulis mengajar pada Jurusan Akuntansi untuk beberapa mata kuliah; beberapa mata kuliah yang pernah diajarkan adalah Sistem Pengendalian Manajemen (*controllershship*), Teori Akuntansi, Akuntansi Syariah, Standar Akuntansi Keuangan Indonesia, Manajemen Biaya, Akuntansi Manajemen, Akuntansi Biaya, Akuntansi Keuangan Menengah,, Akuntansi Keuangan Dasar, Perpajakan, Analisis Laporan Keuangan, dan Manajemen Potensi Diri/Kewirausahaan. Selain mengajar di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Trisakti, penulis pernah mengajar di beberapa perguruan tinggi lainnya, seperti di STIE Perbanas, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, STIE Bhakti Pembangunan, LPSDM Kewirausahaan Bina Amanah, dan Rumah Sakit Ketergantungan Obat Fatmawati, Jakarta. Penulis pernah menjabat sebagai sekretaris Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi, Universitas Trisakti tahun 1992 sampai dengan 1996. Setelah itu, tahun 1996 sampai dengan 1999 menjabat sebagai direktur Lembaga Administrasi Perusahaan (LAP) Fakultas Ekonomi, Universitas, Jakarta. Pada tahun 2015 sd 2017 memperoleh amanah sebagai Koordinator Konsentrasi Ekonomi dan Keuangan Syariah Program Magister Ekonomi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas

Trisakti. Penulis juga pernah menjadi anggota Komite Investasi dan Risiko Usaha (KIRU) Perum Jamkrindo (2014 sd 2019).

Penulis dilahirkan di Boyolali, Jawa Tengah, pada 12 Januari 1958, di tengah-tengah keluarga petani biasa. Setelah ia lulus dari SMEA 1 Surakarta, tahun 1977, pada tahun 1978 penulis meneruskan kuliah di UGM, Yogyakarta pada Fakultas Ekonomi, Jurusan Akuntansi. Dengan biaya kuliah yang pas-pasan dan disertai dengan kerja keras dan doa kedua orang tua yang tidak henti-hentinya, penulis dapat menyelesaikan S1 pada awal tahun 1984 sebagai akuntan. Sebelum menjadi dosen Fakultas Ekonomi, Universitas Trisakti, penulis sempat bekerja di Krakatau Steel, Cilegon, yang pada akhir 1984 memutuskan untuk keluar dan bergabung dengan Universitas Trisakti. Program S2 pada bidang Business Administration (MBA) konsentrasi keuangan dan akuntansi, diselesaikannya pada tahun 1993 di RVB Belanda dan Program Doktor diselesaikan pada tahun 2014 di Universitas Trisakti pada Program Doktor Ilmu Ekonomi dengan konsentrasi Ekonomi dan Keuangan Syariah. Selain aktif mengajar, penulis juga aktif dalam penelitian-penelitian, pengabdian masyarakat, seminar, dan pelatihan-pelatihan di bidang akuntansi, akuntansi syariah, akuntansi perbankan syariah, keuangan, kewirausahaan, dan pengembangan potensi diri. Penulis juga telah memiliki sertifikasi Hipnoterapi dan NLP. Dengan ilmu hypnosis atau terapi sugesti penulis telah mengajarkan dan mempraktekkan untuk mensugesti dan *problem-solving* untuk mengatasi masalah pribadi, keluarga dan bisnis. Terakhir, pada akhir Agustus 2019 penulis mengikuti Training '**Alpha Mind Control**' yang membahas tentang teknik 'mengendalikan dan mengoptimalkan fungsi pikiran' dan pengendalian pikiran dengan teknik **Telepathy**, yang mengantarkan peserta kepada kemampuan komunikasi antar pikiran di manapun kita berada.

Buku yang telah ditulis sebelumnya adalah *Akuntansi Perbankan Syariah* (2006) direvisi tahun 2020 (untuk mahasiswa), *Memahami Akuntansi Syariah di Indonesia* (2012) direvisi tahun 2020. Penulis juga sudah menyelesaikan beberapa buah buku syariah, yaitu "*Akuntansi Perbankan Syariah*" untuk siswa SLTA (terbit 2019); *Resep Hidup Bahagia* (2019); dan beberapa buku dalam proses penerbitan, seperti *Akuntansi*

Zakat, Infak/Sedekah, Akuntansi Wakaf; Ebook Perencanaan Karir: Achieving the Millennial Dreams; E-book Pengantar Akuntansi 1 dan 2; E-book Akuntansi Biaya; E-book Akuntansi Manajemen, Ebook Pemeriksaan Akuntansi 1,2; Ebook Kebahagiaan Lejitkan Produktivitas Bisnis Millennial; Ebook Kebahagiaan Lejitkan Profit Bisnis Milennial; dll .

Mudah-mudahan Allah meridhai niat baik ini, Aa-miin. Untuk bersilaturahmi, dapat menghubungi kami melalui manajemen kami di no **0813 800 88 158**; **email:saleema.tijarah@gmail.com**; **website:www.slametwiyono.com**

HIDUP BAHAGIA DUNIA DAN AKHIRAT ADALAH DAMBAAN SETIAP INSAN, MARI KITA RAIH BERSAMA DI KALA ALLAH MASIH MEMBERIKAN KESEMPATAN KEPADA KITA, DENGAN SELALU MENINGKATKAN AMAL IBADAH DAN USAHA KITA, SYUKURI NIKMAT YANG KITA TERIMA, SABAR DALAM MENYIKAPI TERHADAP KEKUKARANGAN DAN SEGERA BERTAUBAT DI KALA KITA MELAKUKAN DOSA DAN MAKSIAT KEPADA ALLAH. INSYAA ALLAH KITA NANTI BERPULANG DENGAN KEADAAN HUSNUL KHOTIMAH, MASUK SURGA TANPA HISAB, AAMIIN YA RABBAL 'ALAMIIN.