

THE AMAZING OF TO BE POSITIVE

Seminar Sehari Berpikir Positif

Rumah Sakit RSJ Prof. dr. Soerojo

Magelang, 14 November 2019

Oleh Taufiq Hartono

Mukaddimah

Rasulullah SAW adalah contoh terbaik sebagai Pribadi Positif di sepanjang zaman. Memulai karir hidupnya dari *minus*, di bawah nol, dengan segala rintangan dan tantangan. Namun beliau *survive* dan bahkan berhak menyanggah gelar pencapaian hidup terbaik sebagai *Hero from Zero*.

Islam adalah agama yang didesain secara sempurna oleh Allah, Sang Maha Pencipta. Termasuk di dalamnya terdapat rumus-rumus kebahagiaan yang bisa selalu memancarkan 4 hormon pokok dalam tubuh manusia, yaitu *Endorfin*, *Oksitosin*, *Serotonin*, dan *Dopamin*. Keempatnya bisa mengekskresi dengan sangat baik, cukup dengan konsepsi Syukur dan Sabar.

عن عمر رضى الله عنه الشكر والصبر مطيتان ما باليت أيهما اركب يشير
رضى الله عنه الى ان كل واحد من طريق الصبر والشكر موصل الى الله
تعالى ..

“Dari (khalifah) Umar bin Abdul Aziz (682-720): “Syukur dan sabar adalah dua kendaraan. Aku tak akan pernah celaka dengan manapun yang aku naiki.” Beliau kemudian mengarahkan, bahwa masing-masing dari sabar dan syukur sama-sama dapat mencapaikan kepada Allah SWT.” (Abu al-Fida’, *Ruuh al-Bayaan*, 4/104. Umar bin Abdul Aziz 682-720).

قَالَ عُمَرُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ: لَوْ كَانَ الشُّكْرُ وَالصَّبْرُ بَعِيرَيْنِ مَا بَالَيْتُ أَيَّهُمَا
أَرْكَبُ ..

“Pada kesempatan lain) Umar bin Abdul Aziz pernah mengatakan: “Kalau saja syukur dan sabar itu dua ekor onta, aku tidak akan celaka dengan mengendarai salah satu dari keduanya, yang mana pun.” (Abu Bakr al-Dainuri, *Al-Mujaalasa wa Jawaahir al-‘Ilm*, 6/197, no. 2544).

حديث سعد بن أبي وقاص عن النبي صلى الله عليه وسلم: "من سعادة
ابن آدم استخارته الله تعالى ومن سعادة ابن آدم رضاه بما قضاه الله ومن
شقوة ابن آدم تركه استخارة الله عز وجل ومن شقوة ابن آدم سخطه بما
قضى الله فالمقدور يكتنفه أمران الاستخارة قبله والرضا بعده فمن توفيق

الله لعبده وإسعاده إياه أن يختار قبل وقوعه ويرضى بعد وقوعه ومن خذلانه له أن لا يستخيره قبل وقوعه ولا يرضى به بعد وقوعه وقال عمر بن الخطاب: **لا أبالي أصبحت على ما أحب أو على ما أكره لأني لا أدري الخير فيما أحب أو فيما أكره**، وقال الحسن: لا تكرهوا النقمات الواقعة والبلايا الحادثة فلب أمر تكرهه فيه نجاتك ولرب أمر تؤثره فيه عطبك ..

(Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Syifaa' al-'Aliil fii Masaa-ili al-Qadhaa' wa al-Qadr wa al-Hikmah wa al-Ta'liil*, 1/34).

- Allah itu Rahman dan Rahim. Atas keduanya maka Dia ciptakan alam semesta ini untuk manusia.
- Lahir tak bawa masalah. Masalah juga tidak akan kita bawa saat kita mati.
- Hidup hanyalah antara ibadah dan khilafah.
- Maka kita harus selalu positif.

Hadits Rasulullah SAW

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ، سَمِعْتُ أَبَا صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: **أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرِ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً ..**

[تعليق مصطفى البغا]

(أنا عند ظن عبدي بي) **أجازيه** بحسب ظنه بي فإن رجا رحمتي وظن أنني أعفو عنه وأغفر له فله، ذلك لأنه لا يرجوه إلا مؤمن علم أن له ربا يجازي، وإن يئس من رحمتي وظن أنني أعاقبه وأعذبه فعليه، ذلك لأنه لا ييأس إلا كافر، **(معه)** بعوني ونصرتي وحفظي، **(نكرته في نفسي)** أي إن عظمي وقدسني ونزهني سرا، كتبت له الثواب والرحمة سرا، وقيل إن نكرني بالتعظيم أذكره بالإنعام، **(ملاً)** جماعة من الناس، **(ملاً خير منهم)** جماعة من الملائكة المقربين وهم أفضل من عامة البشر، (شبرا) مقدار شبر وهو قدر بعد ما بين رأس الخنصر

ورأس الإبهام والكف مبسوطة مفرقة الأصابع، (ذراعاً) هي اليد من كل حيوان وهي من الإنسان من المرفق إلى أطراف رؤوس الأصابع، (باعاً) هو مسافة ما بين الكفين إذا بسطتهما يميناً وشمالاً، (هرولة) هي الإسراع في المشي ونوع من العدو وهذا والذي قبله مجاز عن قبوله سبحانه وسرعة إجابته للعبد ومزيد تفضله عليه ..
(Shahih Bukhari, 9/121, no. 7405, dari Abu Hurairah r.a.).

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، وَرُهَيْبِيُّ بْنُ حَرْبٍ (وَاللَّفْظُ لِقُتَيْبَةَ) قَالَ: حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: «أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي، إِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ، ذَكَرْتُهُ فِي مَالِي هُمْ خَيْرٌ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ مِنِّي شَبْرًا، تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا، تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرُولَةً» ..

[شرح محمد فؤاد عبد الباقي]

(أنا عند ظن عبدي بي) قال القاضي قيل معناه **بالغفران** له إذا استغفر والقبول إذا تاب والإجابة إذا دعا والكفاية إذا طلب الكفاية وقيل المراد به الرجاء وتأميل العفو وهذا أصح (وإن تقرب مني شبرا) هذا الحديث من أحاديث الصفات ويستحيل إرادة ظاهره وقد سبق الكلام في أحاديث الصفات مرات ومعناه من تقرب إلي بطاعتي تقربت إليه برحمتي والتوفيق والإعانة وإن زاد زدت فإن أتاني يمشي وأسرع في طاعتي أتيت هرولة أي صببت عليه الرحمة وسبقته بها ولم أحوجه إلى المشي الكثير في الوصول إلى المقصود والمراد أن جزاءه يكون تضعيفه على حسب تقربه]

(Shahih Muslim, 4/2061, no. 2675, dari Abu Hurairah r.a.).

- *Husnuzh-Zhann* kepada Allah saat terkena musibah dan saat menjelang kematian.

Memahami Musibah

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ،
أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ..

(Q.S. Al-Baqarah, 2: 155-157).

- Musibah jumlah dan besarnya pasti lebih sedikit, hanya sebagian sangat kecil, jika dibandingkan dengan rahmat Allah.
- Musibah justru merupakan *warning* positif untuk segera pulang dan memulangkan masalah apa pun kepada Allah. Seperti munculnya rasa dahaga pada seseorang agar ia segera minum, atau seperti hancurnya bisnis karena riba lalu memunculkan kesadaran untuk meniti jalan yang lebih berrkah dan berkelimpahan. Allah itu punya mau dan kehendak atas apa pun yang diputuskan-Nya. Dan itu pasti baik.
- Orang yang bersabar atas musibah adalah (1) kesejahteraan yang berlimpah ruah dari Allah, (2) rahmat-Nya yang tanpa batas, dan (3) akan diberi kehidupan yang selalu terbimbing dengan hidayah-Nya.

Musibah mengarahkan kepada:

1. Jalan pulang kepada Allah.
2. Tanda-tanda akan adanya iman.
3. Kenaikan kelas pada level yang lebih tinggi.
4. Ampunan dosa.
5. Ingat akan hakekat hidup.

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى، أَخْبَرَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّاءَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ أَبِي سُفْيَانَ،
عَنْ جَابِرٍ، قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَبْلَ وَقَاتِهِ بِثَلَاثِ،
يَقُولُ: لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ بِاللَّهِ الظَّنَّ ..

[شرح محمد فؤاد عبد الباقي]

(لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن بالله الظن وفي رواية إلا وهو يحسن الظن بالله عز وجل) قال العلماء هذا تحذير من القنوط وحث على الرجاء عند الخاتمة وقد سبق في الحديث الآخر قوله سبحانه وتعالى أنا عند ظن عبدي بي قال العلماء معنى حسن الظن بالله تعالى أن يظن أنه يرحمه ويعفو عنه قالوا وفي حالة الصحة يكون خائفا راجيا ويكونان سواء وقيل يكون الخوف أرجح فإذا دنت أمارات

الموت غلب الرجاء أو محضه لأن مقصود الخوف الانكفاف عن المعاصي والتقبائح والحرص على الإكثار من الطاعات والأعمال وقد تعذر ذلك أو معظمه في هذا الحال فاستحب إحسان الظن المتضمن للافتقار إلى الله تعالى والإذعان له ويؤيده الحديث المذكور بعده يبعث كل عبد على ما مات عليه ولهذه عقبه مسلم للحديث الأول قال العلماء معناه يبعث على الحالة التي مات عليها ومثله الحديث الآخر بعده ثم بعثوا على نياتهم]

(Shahih Muslim, 4/2055, no. 2877, dari Jabir bin Abdillah r.a.).

▪ *Husnuzh-Zhann* pada saat berdoa.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو اللَّهَ بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا مَأْتَمٌّ، وَلَا قَطِيعَةٌ رَحِمَ إِلَّا أَعْطَاهُ إِحْدَى ثَلَاثٍ: إِمَّا أَنْ يَسْتَجِيبَ لَهُ دَعْوَتَهُ، أَوْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا، أَوْ يَدَّخِرَ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلَهَا، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِذَا نُكِّثُ، قَالَ: اللَّهُ أَكْثَرُ

(Mustadrak al-Hakim, 1/670, no. 1816, dari Abu Sa'id al-Khudri r.a.).

- Pribadi yang positif dan berpikir dan bertindak.
- Makna sehat dan sukses bagi Muslim

Bagi seorang Muslim, sehat dan sukses tidak diukur dengan apa yang nampak (kesehatan itu sendiri atau hal-hal yang kuantitatif). Akan tetapi tidak adanya dua hal pada diri dan kehidupannya, yaitu rasa takut (dan turunannya) dan rasa sedih (dan turunannya). Allah menyatakan rumusan ini 13 kali di dalam Alqur'an:

1. Berpedoman Hidup Dengan Alqur'an

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ..

(Q.S. Al-Baqarah, 2: 38).

2. Iman dan Beramal Shalih

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ ..

(Q.S. Al-Baqarah, 2: 62).

3. Berserah Diri Kepada Allah dan Selalu Memperbaiki Diri dan Kinerja

مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ..

(Q.S. Al-Baqarah, 2: 112).

4. Selalu Berinfaq di Jalan Allah

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ،
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى
لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

(Q.S. Al-Baqarah, 2: 261-262).

5. Berinfaq Tertutup dan Terbuka

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ
رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ..

(Q.S. Al-Baqarah, 2: 274).

6. Beramal Shalih, Shalat, dan Membayar Zakat

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ
أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ..

(Q.S. Al-Baqarah, 2: 277).

7. Mati Terbunuh di Jalan Allah

وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ،
فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ

خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ، يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةِ اللَّهِ
وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ

(Q.S. Ali Imran, 3: 170-171).

8. Beriman dan Beramal Shalih

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئُونَ وَالنَّصَارَى مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ..

(Q.S. Al-Maidah, 5: 69).

9. Beriman dan Melakukan Perbaikan

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ..

(Q.S. Al-An'am, 6: 48).

10. Mentaati Petunjuk, Taqwa, dan Selalu Melakukan Islah

يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ اتَّقَى
وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ..

(Q.S. Al-A'raaf, 7: 35).

11. Para Wali Allah, Beriman dan Bertaqwa

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ، الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا
يَتَّقُونَ، لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ
ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ..

(Q.S. Yunus, 10: 62-64).

12. Beristiqamah Kepada Allah

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ،
أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ..

(Q.S. Al-Ahqaaf, 46: 13-14).

13. Beristiqamah Kepada Allah

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ..

(Q.S. Fushshilat, 41: 30).

Tips Latihan Bahagia

1. Mengaktifkan Tilawah Alqur'an, tanpa sehari pun yang terlewatkan yang di dalamnya kita tidak membaca Alqur'an.
2. Shalat tepat waktu dan berjamaah di Masjid dalam lima waktunya.
3. Bersedekah dan berinfaq secara teratur dan istiqamah.
4. Mendoakan orang lain tanpa sepengetahuan orang yang kita doakan bahwa kita telah atau selalu berdoa untuknya.
5. Selalu membayangkan hal-hal yang baik dan menggembirakan untuk terjadi.

Temanggung, 14 Nopember 2019.

IG @armastaline
#daienterpreneur #kajianarmasta #bisnisyyariah
#sekolahhajiumrah #penerbitbukuislam #motivasiqurani
WA 0815-795-9990