



Menara Hati

Menata Hati

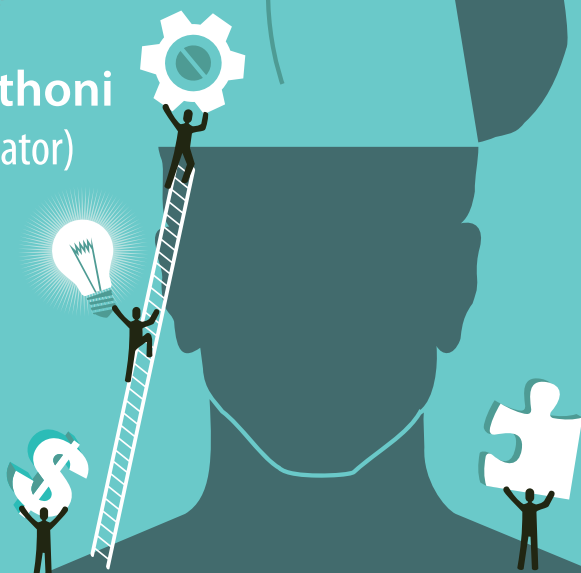
Menggapai Masa Depan

Hati memiliki peranan penting dalam sukses tidaknya, bahkan bahagia atau gersangnya kehidupan seseorang.

Membaca buku ini akan membuat kita tahu, apakah hati kita Hidup atau perlu Dihidupkan. Karena sejatinya, manusia dengan hati yang hiduplah, yang mampu merasakan damainya kehidupan di dunia, dan di akhirat, amin... Buku ini laksana telaga di tengah padang pasir, menyegarkan.... Selamat menikmati, dan nikmatilah kesegarannya....

Arief Yahya (CEO PT Telekomunikasi Indonesia, Tbk)

M. Najmi Fathoni
(Islamic Motivator)



Menara Hati

Menata Hati Menggapai Masa Depan

M. Najmi Fathoni

pustaka-indo.blogspot.com

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
tentang HAK CIPTA

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Menara Hati

Menata Hati Menggapai Masa Depan

M. Najmi Fathoni

Penerbit PT Elex Media Komputindo



KOMPAS GRAMEDIA

Menara Hati

©2014 **M. Najmi Fathoni**

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia – Jakarta

Anggota IKAPI, Jakarta

EMK236141564

ISBN: 978-602-02-4475-4

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian
atau seluruh isi buku
ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Persembahan



Buku ini kupersembahkan untuk Abi dan Umi yang dengan kasih sayang, kesabaran, teladan dan doanya menyertaiku menjalani liku kehidupan. Juga untuk Bapak dan Ibu Mertua yang dengan ikhlas merelakan putri bungsunya menjadi pendamping hidupku. Juga untuk istri dan putra putriku yang senantiasa memberikan semangat dalam hidupku. Dan untuk INDONESIA... kuyakin akan JAYA-nya.

Testimoni



Hati adalah Poros kekuatan yang banyak dilupakan. Melalui kegiatannya, MHI tengah berikhtiar menyadarkan kealpaan ini. Upaya yang patut disambut dan diapresiasi setinggi-tingginya.

Dr. Nurul H. Ma'arif, MA

(Doktor bidang tafsir, Dosen dan Pengelola Pesantren di Banten)



Konsep hati yang dipahami sebagai tempat bersemayamnya segala sumber kebaikan dan/atau keburukan manusia seperti dikemukakan Muhammad saw., lebih dari 13 abad

yang lalu, hingga kini tetap menarik perhatian. Tidak sedikit orang mengeksplorasi pemahaman konsep hati kemudian dikembangkan sedemikian rupa melalui penulisan, metode pembelajaran atau pelatihan guna meraih kesuksesan di berbagai aspek kehidupan. Kelebihan dari pemberdayaan potensi hati secara positif, juga menjamin terpeliharanya kehormatan diri sebagai manusia. Saudaraku, M. Najmi Fathoni, turut mengusung tema mengenai konsep hati dalam buku yang layak dibaca ini dan lembaga pelatihan yang dipimpinnya. Suatu upaya yang patut diapresiasi.

Sopian Muhammad,

penulis buku “Manajemen Cinta Sang Nabi Saw” dan Trainer PCB LEARNING)



Tuhan senang sekali bercanda dengan Hamba-hambanya melalui Qolbunya. Bercandalah dengan Tuhan melalui Menara Hati-MU, sehingga tidak ada lagi Takut dan Sedih, yang ada hanya kebahagiaan, karena Allah Bersama kita.

Robby Habibi

Public Speaker, Motivator KOCAK, Pembicara Motivasi BANTEN TV, BINUS TV, dan TVRI dan Penulis buku Menjadi kaya selama-NYA.



“Setiap manusia memiliki hati, namun tidak semua manusia dapat menata hatinya sendiri. Buku ini menjelaskan teori serta teknik menghidupkan dan melembutkan hati manusia, agar menjadi cahaya dan petunjuk bagi hidupnya. Patut dimiliki dan dibaca bagi insan yang ingin ‘mengaktifkan’ hatinya.”

Erik Syam Pratama, SH., MH

(Managing Director Maradeka Consultant, Intellectual Property Right Consultant, Financial Planner Consultant)



Konsistensi, kesabaran dan kegigihan adalah tiga hal yang saya lihat dari sosok “Kyai” Najmi sehingga layak untuk dikatakan sebagai “*living model*” untuk Menara Hati. Isi dari buku ini adalah curahan jujur dari kehidupannya yang bersahaja... *salute Kyai*.

Donny S. Danaatmadja

(Konsultan Event Organizer & Wedding Organizer)



Orang yang hebat adalah orang yang mampu menata dan menjaga hatinya agar selalu berisi hal-hal yang baik, sebab dia sadar bahwa ini akan membawa pengaruh pada pola pikirnya. Dia paham bahwa pola pikirnya akan membentuk perilaku atau karakternya yang akhirnya menentukan nasib masa depannya. Maka jaga dan tata hati, karena ia menentukan jadi apa kita di masa depan. Dan Buku ini adalah *guidance*-nya...

Zuly Husni Tampo (Penggagas teenspreneur Indonesia)



Saat engkau berkomunikasi dengan Tuhan-mu, ada dua AKU yang rebutan aktif dan mendominasi. Lepaskan Aku Nafsu dan biarkan Aku Jiwa yang berinteraksi.

Ustadz ENHA

(Founder Pesantren Motivasi Indonesia, dan Istana Yatim)



Istafti qalbak, begitu perintah Sang Nabi... maka pahami dan kenali hatimu, sebelum meminta fatwa padanya. Wah, bagaimana caranya ya untuk memahami hati? insya Allah buku ini akan menuntun kita menelusuri kedalamannya hingga cahayanya mampu memancar dalam kehidupan nyata kita. Selamat membaca dan rasakan kilaunya.

Lisa Badaria

Founder Rumah Biru (menjadikan rumah sebagai madrasah terbaik)



Manusia adalah makhluk istimewa, dengan keistimewaannya itulah kita mendapat amanah untuk menjadi pemimpin di muka bumi. Amanah yang hebat bukan? Lalu bagaimana komunikasi kita dengan Tuhan dalam menjaga amanahnya? HATI adalah jawabannya. Dan dalam buku ini kita temukan cara mencerdaskannya.

U. Suryana Fahlevi (CEO Fahlevi Business Consulting)



Buku yang ditulis oleh Bang Najmi menegaskan kembali kepada semua generasi bangsa tentang pentingnya kekuatan hati sebagai penuntun dalam merencanakan dan menjalani roda kehidupan di masa mendatang.

“istafti qolbak” tanyakan pada hatimu sendiri atau mintalah pertimbangan kepada hati nuranimu,” kata Rasulullah saw., dalam sebuah hadisnya. Bertanya pada hati itu penting, supaya hidup lebih terarah dan fokus untuk menggapai masa depan. Jadikan buku ini sebagai teman Anda merancang masa depan dan nikmati mutiara *‘ibrah* di dalamnya... Every-U is Great.

Fathur Rijal El-Lomboki

Ketua Bidang Dakwah Pemuda Muhammadiyah Prov. NTB, Kolumnis dan mantan Jurnalis Harian *Suara NTB* Komunitas Media Bali Post dan Lombok Post Jawa Pos Group.



Hidup adalah sesuatu yang ada di luar buku, untuk menjalaninya Anda perlu membacanya.

Ahmad Supriyadi

(Konsultan Bisnis Jaring Solution, Pebisnis Ekspor Import)

Cerdaskan Hatimu, dan bekerjalah dengan Hati. Buku ini menuntun kita langkah dan tahapannya.

Sri Zumaeriyah, BC.Ip., SH., M.Si (Kepala Balai Pemasyarakatan Jakarta Pusat)

Setiap hati manusia memerlukan menara, agar mampu meneropong sekelilingnya, hingga hidupnya selamat baik di dunia maupun di akhirat kelak. Buku ini memberikan jawabannya. Maka bacalah...

Nurdin, M.Pd (Wakil Kepala Sekolah SMKN 33 Jakarta)

Buku ini betul-betul usefull bagi siswa, guru, bahkan orang tua. Segala sesuatu dimulai dari NIAT yang adanya di hati. Buku ini mengarahkan bagaimana meng-drive diri sendiri. Dikemas dengan bahasa yang ringan, populer dalam problem solving. Selamat membaca!

M. Haryono, M.Pd (Wakil Kepala Sekolah SMPI Al-Azhar Kelapa Gading, Jakarta)

Hidup adalah sesuatu yang ada di luar buku, tapi caranya engkau temukan di dalamnya.

Alamsyah M.Dja'far (Intelektual Muda NU, Peneliti the Wahid Institute)

Menikmati lembar demi lembarnya serasa nikmatin duren KPK, haha...

Abdul Azis (Pengusaha Pancake Duren KPK)

Satu lagi literature yang akan menambah khazanah keilmuan yang memiliki misi bangkitnya moralitas bangsa. Dan memang itu yang diperlukan saat ini.

Qomiut Tughiyan (Komunitas Rak Buku Indonesia)

Glek... segerrr.... Gak percaya? Nikmatin aja....

Fany Haifah FJ (leader Global Islamic Educamp)

Formula hidup yang keren abis. Udah gak sabar pengen ngejalaninnya...

Anggi Triyani (Mahasiswa Uhamka)

pustaka-indo.blogspot.com

Daftar Isi

Testimoni	vii
Prolog	xix
Menara 1 Konsep Hati	1
Menara 2 Kecerdasan Hati	19
Menara 3 Suara Hati	31
Menara 4 Menata Hati	47
Menara 5 Penyakit Hati, Dampak, dan Obatnya.....	61
Menara 6 Cahaya Hati	93
Menara 7 Merancang Masa Depan	99
Profil Penulis	119

Prolog

Kalau berbicara mengenai bagaimana meraih dan mempertahankan kesuksesan, kita selalu diperlihatkan oleh lingkungan tentang cara-cara yang sesungguhnya hanya menjerumuskan. Mulai dari istilah gaya renang dada yaitu injak yang di bawah, sikut kanan kiri, dan menjilat yang di atas. Menyogok, mencuri, korupsi, mengancam, atau juga berbuat curang. Cara-cara yang kesannya itu baik, lumrah, dan wajar. Kalau tidak ikut serta justru kita akan dianggap aneh. Padahal itu hanya fatamorgana saja. Meskipun bisa meraih, itu hanya sebentar dan saya jamin Anda tidak akan bahagia jika telah mencapai.

Dibangku sekolah maupun kuliah, ataupun tempat bimbingan belajar, kita diajarkan tentang bagaimana meraih dan mempertahankan kesuksesan hanya dengan kemampuan intelektual saja. Kemampuan dalam memecahkan masalah berdasarkan teori kecerdasan yang dirumuskan sejak 1905 oleh psikolog asal Prancis

Alfred Binet. Padahal berdasarkan riset dari Havard University, pengetahuan itu hanya menyumbang 5% saja dari penyebab kesuksesan, keterampilan 10%, dan justru yang terbesar adalah dari sikap yaitu sebesar 85%. Dan sikap itu sendiri merupakan manifestasi dari hati dalam diri manusia. Dengan demikian, makin mempertegas pernyataan Nabi Muhammad saw., bahwa sesungguhnya peran hati dalam kehidupan manusia cukup penting dan strategis.

Untuk itulah saya mencoba bersama dengan Tim Menara Hati melakukan pelatihan dan menyusun tulisan dalam bentuk buku yang sedang Anda pegang ini, agar memahami bahwa betapa pentingnya hati dalam kehidupan kita. Mulai tentang kecerdasan hati yang harus dimiliki selain kecerdasan intelektual atau kecerdasan majemuk, tentang bagaimana mendengar suara hati, menata hati agar bisa melangkah lebih baik, dapat mengidentifikasi penyakit hati serta dampak dan obatnya. Dengan begitu, akan dapat menimbulkan cahaya hati yang terpancar dalam kehidupan kita sehingga akan memudahkan kita dalam merancang masa depan.

Istilah Menara Hati itu terinspirasi dari konsep Imam al-Ghazali (Qolbun Mayyit, Qolbun Maridh, Qolbun salim/Hati yang Mati, Hati yang Sakit, Hati yang Hidup) yang dalam pandangan penulis, menunjukkan adanya tingkatan (maqam) dalam hati. Hingga penulis memiliki harapan seluruh masyarakat memiliki hati yang salim, hati yang hidup. Dengan hati yang hidup tersebut,

diharapkan akan melahirkan cahaya dari hatinya, dari hidupnya, dapat memberikan banyak manfaat bagi semua makhluk Allah.

Agar visi besar tersebut dapat terimplementasi, kami dari satu sekolah ke sekolah lain, dari satu kampus ke kampus yang lain, dari satu perusahaan ke perusahaan yang lain, dan dari satu pesantren ke pesantren yang lain. Begitulah kami mencoba berbagi tentang bagaimana menjalani hidup yang tidak hanya berproses dan berorientasi terhadap materi. Bukan lagi berpijak pada nafsu dan logika berpikir saja. Tanpa di sana terdapat keseimbangan dengan hati sebagai pijakannya.


Melalui buku inilah kami mencoba menjangkau lebih luas lagi bersama manusia hebat lainnya untuk menuju dan menjadi bangsa yang besar dan juga mulia. Mulia di hadapan diri sendiri, mulia di hadapan manusia lainnya, mulia di hadapan makhluk Tuhan yang lain, dan yang lebih penting menjadi manusia yang mulia di hadapan Tuhan semesta alam.

Kami menyadari bahwa kami tidak bisa sendiri untuk menuju visi besar tersebut. Untuk itu pula kami menyadari bahwa sinergi serta saling menutupi terhadap usaha yang sedang ditempuh, merupakan langkah yang harus dilaksanakan. Tanpanya, sepertinya akan sia-sia usaha yang ditempuh.



Menara 1 KONSEP HATI

Bahwa dalam diri setiap manusia terdapat segumpal daging, apabila ia baik maka baik pula seluruh amalnya, dan apabila ia itu rusak maka rusak pula seluruh perbuatannya. Gumpalan daging itu adalah jantung (baca: hati).



MAKNA DASAR

Rasulullah saw., bersabda, “....*Bahwa dalam diri setiap manusia terdapat segumpal daging, apabila ia baik maka baik pula seluruh amalnya, dan apabila ia itu rusak maka rusak pula seluruh perbuatannya. Gumpalan daging itu adalah jantung (baca: hati).*”

(HR Imam Al-Bukhari)

Dari perkataan Rasulullah tersebut bisa dipahami bahwa hati (baca: jantung) merupakan cerminan dari perbuatan manusia. Dia sangat menentukan akan menjadi apakah dia. Meskipun otak bisa menganalisis tetapi hatilah yang memberikan perbedaan terhadap jalan hidup manusia. Sehingga Abdullah Gymnastiar pun membuat sebuah puisi yang kemudian dijadikan sebuah lagu tentang hati. Beliau menggambarkan betapa pentingnya hati bagi kehidupan. Tidak peduli latar belakang kita, apakah kaya atau miskin, pejabat atau hanya rakyat, berpendidikan tinggi atau biasa saja, apa pun agama yang dianut tetap saja bahwa sesungguhnya hati merupakan sesuatu yang tidak bisa dipisahkan dari kenyataan hidup tentang kebahagiaan.

Jagalah Hati

Jagalah hati jangan kau kotori
Jagalah hati lentera hidup ini
Jagalah hati jangan kau nodai
Jagalah hati cahaya Ilahi

Bila hati kian bersih, pikiran pun kian jernih
Semangat hidup kan gigih, prestasi mudah diraih
Namun bila hati busuk, pikiran jahat merasuk
Ahlak kian terpuruk, jadi makhluk terkutuk

Bila hati kian suci, tak ada yang tersakiti
Pribadi menawan hati, ciri mukmin sejati
Namun bila hati keruh, batin selalu gemuruh
Seakan dikejar musuh, dengan Allah kian jauh

Bila hati kian lapang, hidup sempit tetap senang
Walau kesulitan datang, dihadapi dengan tenang
Tapi bila hati sempit, segalanya makin rumit
Seakan hidup terhimpit, lahir batin terasa sakit

Bila hati kian bening, ingat Allah amat sering
Airmata tak pernah kering, munajat di kala hening
Tapi bila hati nista, berkatapun penuh dusta
Hina diperbudak harta, jadi malapetaka

Bila hati bertawadu, hidup indah semanis madu
Ahlak menawan qolbu, berpisah pun selalu dirindu
Namun bila hati takabur, dadanya berdebur debur
Seakan sehebat guntur, akhirnya masuk kubur

Hati-hati dengan hati
Hati-jangan kau nodai
Hati-hati dengan hati
Hati-jangan kau kotori

HATI ATAU JANTUNG

Sebenarnya perdebatan mengenai bagian tubuh mana dalam diri manusia yang berpikir dan merasa sudah sejak zaman keemasan bangsa Yunani. Ada yang berpendapat bahwa yang berpikir dan merasa pada manusia adalah hati. Di lain pihak ada juga yang berpendapat bahwa bagian tubuh yang berpikir dan merasa itu bukanlah hati melainkan jantung.

Tetapi dalam perkembangan pengetahuan, terbukti bahwa jantunglah sesungguhnya yang merespons kehidupan manusia, bukanlah hati. Dia yang merasakan apa yang otak pikirkan. Misalnya saat Anda sedang merasa takut, bisa dipastikan jantung Anda lah yang berdegup kencang, bukan hati. Anda merasa tersakiti, jantung Anda lah yang terasa sakit, bukan hati. Juga sama halnya saat Anda sedang marah, muka Anda pasti memerah. Itu karena jantung Anda memompa dengan cepat dan mengalir pembuluh darah di muka.

Itulah sebab orang barat/ yang menggunakan Bahasa Inggris, selalu mengungkapkan rasa dengan kata jantung. Misalnya kalimat, “You breaking my heart” menandakan bahwa kehidupan cintanya telah hancur. Atau dalam dunia medis dikenal istilah Heart Attack yaitu serangan jantung. Nah heart ini artinya adalah jantung, bukan hati sebagaimana populer di negeri kita. Kalau hati itu bahasa Inggrisnya adalah *LIVER*.

Begitu juga dalam istilah bahasa Arab. Sering kali kita mendapati bahwa hati itu diterjemahkan sebagai Qalbu. Padahal Qalbu itu bukanlah hati, melainkan jantung. Terjemahannya pun bisa berarti pusat. Dalam sudut pandang fisik, jantung merupakan pusat bagi kehidupan manusia. Jika berhenti jantungnya, berhenti pula kehidupannya. Sedangkan dalam sudut pandang nonfisik. Jantung (yang dalam istilah di kita adalah hati) jika mati, maka kehidupan yang didapati hanyalah kesengsaraan satu kesengsaraan yang lain. Sulit untuk mendapatkan bahagia.

Kata Qalbu juga memiliki persamaan dengan kata *Ash Shadru* yang berarti dada. Karena memang jantung terletak di dada, bukan antara dada dengan perut di mana di situ terdapat hati. Jadi kalau orang sakit hati karena kecewa lalu memegang dada atau mengelus-elus dadanya, itu sebenarnya bukan memegang hati melainkan jantung. Saat Nabi Muhammad masih kecil, malaikat Jibril telah membelah dadanya untuk membersihkan salah satu organ dalamnya. Apakah yang dibersihkan oleh malaikat itu jantung atau hati? Jika organ itu hati kenapa

pula malaikat membedah dada nabi sedangkan hati (*liver*) bukannya terletak di dada?

Lalu kenapa kemudian *Heart* dan *Qalbu* diterjemahkan menjadi hati dalam bahasa Indonesia?

Inilah yang menjadi kerancuan dalam istilah di negeri kita. Di masyarakat kita masih memahami bahwa yang “merasa” itu adalah hati bukan jantung, padahal *heart* dan *qalbu* itu artinya jantung bukan hati. Sebagaimana yang dipahami bangsa barat dan Arab bahwa sesungguhnya jantunglah yang merasa.

Lalu bagaimana dong? Ya sudah tidak apa-apa. Dalam bahasa, istilah itu adalah kesepakatan bersama. Jadi, karena dimasyarakat kita sepakat bahwa *heart* itu diterjemahkan sebagai hati dalam ungkapan rasa, ya sudah dilanjutkan saja. Toh bagi saya pun jadi janggal mengucapkan atau mendengar kalimat, “Kau telah hancurkan jantungku,” “Kau telah sakiti jantungku,” atau “Buah jantungku.”

Kalaupun dipaksakan untuk mengubah penyebutan hati menjadi jantung pada masyarakat, tentu akan membutuhkan waktu yang tidak sebentar. Oleh karena itu saya tetap menggunakan istilah Menara Hati bukan Menara Jantung pada judul buku maupun lembaga. Karena esensi dari saya mendirikan lembaga bersama teman-teman bukan untuk mengampanyekan penggantian istilah dari hati menjadi jantung. Melainkan kami ingin berbagi ke masyarakat bahwa sesungguhnya hati (jantung)/sikaplah yang menentukan kesuksesan seseorang.

Dengan demikian saya masih tetap menggunakan istilah hati dalam buku ini. Karena nanti saya khawatir masyarakat akan mengalami kebingungan dalam memahami buku ini. Meskipun seperti saya telah jelaskan sebelumnya bahwa untuk menyatakan rasa atau sikap, saya menggunakan istilah “hati” padahal yang dimaksudkan secara harfiah itu adalah “jantung”.

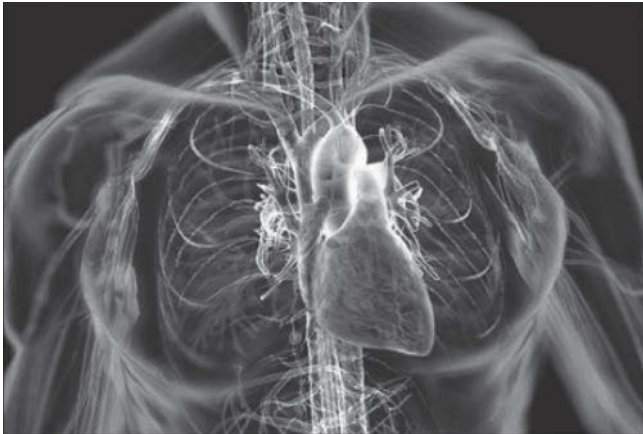
HATI JASMANI DAN HATI ROHANI

Kalau sudah memahami tentang Hati atau Jantung, sekarang Anda boleh masuk pada pembahasan kali ini, yaitu Hati Jasmani dan Hati Rohani. Jika belum, sebaiknya Anda membacanya lagi sampai Anda memahaminya dengan baik. Kalau sudah silakan dilanjutkan, oke? Oke dong...

Penjelasan berikutnya setelah tentang hati atau jantung, adalah Hati Jasmani dan Hati Rohani. Apa itu? Hal ini penting saya jelaskan agar Anda selama membaca buku ini tidak diribetkan oleh urusan-urusan peristilahan yang memang terkadang cukup mengganggu dalam upaya proses pemahaman. Dengan adanya pemahaman yang cukup baik, tentu akan lebih mudah pula untuk segera diaplikasikan.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering kali jumpai istilah hati. Nah yang perlu Anda pahami adalah pemahaman yang beredar selama ini ternyata memiliki dua makna ketika menyebut kata hati. Yaitu hati sebagai bagian daripada tubuh yang bisa dibuktikan keberadaannya dengan pancaindra, letaknya

berada di dada sebelah agak ke kiri. Dan hati yang bisa diterjemahkan sebagai suatu subjek dari kehidupan manusia yang bisa menimbang dan memutuskan suatu langkah yang harus diambil.



Oleh karena itu saya mencoba tegaskan bahwa, pertama, di buku ini saya tidak akan jauh dan mendalam membahas tentang hati (jantung) dalam perspektif fisik atau jasmani. Karena memang bukan itu tujuan utama saya menulis buku yang sedang Anda baca ini. Di sini saya hanya akan menjabarkan tentang konsep Hati dalam bentuk Rohani.

Yang pasti adalah hati dan jantung secara fisik tentu memiliki fungsi yang berbeda. Jika hati berfungsi sebagai penyaring darah, sedangkan jantung berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Karena di negara kita sudah populer dengan sebutan hati (sebagai mana telah saya jelaskan sebelumnya), ya sudah saya akan tetap

menggunakan istilah hati, meskipun yang saya maksud adalah jantung bukan hati.

Sedangkan kedua, istilah Hati Rohani yang saya maksud adalah bersifat imateril. Dia tidak dapat diidentifikasi oleh pancaindra. Beda halnya dengan hati (jantung) dalam bentuk fisik yang begitu mudah diidentifikasi oleh segenap pancaindra yang kita miliki. Dia tidak begitu kentara bentuknya, tetapi dapat diketahui dari dampak yang bisa ditimbulkan.

Istilah Hati Rohani dalam buku ini bisa dikatakan memiliki padanan kata dengan EMOSI, SIKAP, atau juga KEPERIBADIAN dan KARAKTER. Orang Inggris mengatakan sebagai *ATTITUDE*. Memiliki pengertian yang sama juga di Islam dengan sebutannya adalah *AKHLAK*. Nah dalam buku inilah saya akan mencoba menggali lebih jauh tentang hati dengan berbagai istilah tersebut yang bisa membawa pada kesuksesan dunia maupun akhirat.

Materil	Imateril
Hati Jasmani	Hati Rohani
Hati Fisik	Hati Mental

Tetapi memang, adakalanya antara hati sebagai fisik dan hati sebagai mental bertemu dalam satu titik yang sama. Keduanya bahkan bisa saling memengaruhi. Sehingga dua dunia pun bersatu karenanya yaitu dunia medis yang selalu berhubungan dengan fisik dan dunia psikologi yang selalu berhubungan dengan kejiwaan. Dua

dunia tersebut disatukan dalam istilah PSIKOSOMATIS. Mengenai apa itu Psikosomatis, saya jelaskan pada bab tentang DAMPAK DARI PENYAKIT HATI.

PERBEDAAN HATI DAN OTAK

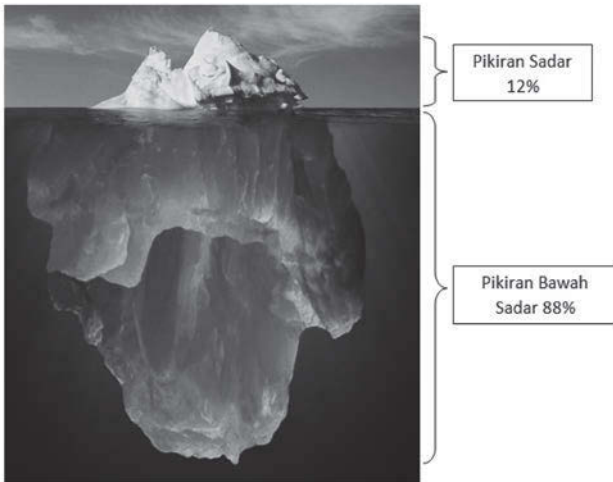
Hati dan otak memang memiliki fungsi yang berbeda. Baik secara fisik maupun nonfisik. Jika hati (baca: jantung) secara fisik mengatur peredaran darah, sedangkan otak mengatur berjalannya fungsi seluruh tubuh, kecuali jantung. Begitu juga halnya dalam aspek nonfisik. Jika hati berfungsi untuk merasa, mengendalikan emosi, maka lain halnya dengan otak. Otak berfungsi untuk berpikir dan melahirkan ide-ide cerdas lainnya.

Untuk lebih jelasnya, sekarang saya tanya pada Anda. Saat Anda sedang mencoba mengerjakan soal ujian, memecahkan suatu masalah, menganalisis suatu data atau fakta, mana yang terasa nyut-nyut atau bekerja atau panas? Otak atau hati? Saya yakin jawaban Anda adalah otak. Nah sekarang coba Anda perhatikan. Bagian tubuh Anda yang mana, otak atau hati yang merespons atau terasa sakit saat Anda dibentak, dikhianati, putus cinta, atau bahagia? Saya yakin Anda menjawabnya hati.

Dari simulasi sederhana tersebut telah jelas bahwa otak dan hati memiliki fungsi yang berbeda dalam merespons kehidupan kita. Meskipun keduanya memiliki peran masing-masing. Namun demikian keduanya bersinergi dengan baik. Dengan cara yang tentu saja sesuai dengan karakter dan tugasnya. Misalnya saat otak Anda berusaha memecahkan hitung-hitungan rumit, hati

Anda menjaganya untuk tetap sabar dalam mengerjakan. Atau sebaliknya, hati Anda mengajak Anda untuk malas mengerjakan.

Dalam konteks istilah alam sadar dan bawah sadarnya Sigmund Freud, maka yang disebut dengan pikiran sadar adalah otak. Maksudnya, otaklah yang memegang kendali penuh alam sadar manusia. Fungsinya adalah mengidentifikasi informasi yang masuk, membandingkannya dengan informasi yang lain, menganalisis, dan kemudian memutuskan. Hanya saja pengaruh kekuatannya cuma 12 persen saja bagi kehidupan manusia.



Sedangkan pikiran bawah sadar bisa disebut dengan hati sebagai komandannya. Sebab, pikiran bawah sadar sangat dipengaruhi oleh perasaan dan emosi.

Kekuatannya mencapai 88 persen. Fungsinya dalam kehidupan manusia adalah mencakup keyakinan, nilai, hasrat, kebiasaan, emosi, memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, kreativitas, dan persepsi.

Apa itu kekuatan 12 dan 88 persen? Kekuatan 12 dan 88 persen adalah kekuatan yang dipecah dari 100 persen. Kekuatan tersebut merupakan kekuatan yang bisa memengaruhi kehidupan manusia. Dengan bahasa lainnya adalah kehidupan manusia dipengaruhi oleh hanya 12 persen saja dari otak, sedangkan sisanya yang besar itu berasal dari hatinya atau pikiran bawah sadarnya.

Jadi, secara sadar atau tidak sadar, kehidupan Anda dipengaruhi dan ditentukan oleh pikiran bawah sadar Anda. Pikiran yang lebih menggunakan perasaan dari pada logika. Dan pikiran tersebut berasal dari hati (baca: jantung). Benar juga perkataan Muhammad Rasulullah bahwa daging dalam tubuh manusia yang menentukan baik buruknya manusia adalah hati (baca: jantung).

Mengenai bukti tentang pembagian kekuatan pikiran tersebut bisa saya jabarkan dalam bentuk contoh. Misalnya begini, Anda menginginkan sebuah mobil baru. Anda ingiiiiin sekali memilikinya. Anda yakin tahun depan dapat memilikinya. Tetapi... (nah ini dia) dalam perasaan, Anda merasa sepertinya sulit untuk tercapai. Karena sudah begitu banyak cicilan bulanan yang harus ditunaikan. Jika menambah cicilan baru, itu berarti tidak bisa makan dan bayar listrik. Dengan begitu, Anda akan merasa hidup tidak nyaman. Karena terlalu banyak beban. Sedangkan pemasukan tidak ada tambahan lain.

Meskipun ada, itu pun tidak seberapa. Hanya cukup untuk nambah uang jajan anak-anak saja.

Begitu seterusnya setiap Anda berkeinginan untuk memiliki sebuah mobil baru. Selalu saja pikiran bawah sadar Anda merasa tidak nyaman terhadap dampak yang bisa ditimbulkan akibat adanya mobil baru. Akibatnya, meskipun sudah setahun lewat, mobil yang Anda idamkan tersebut tidak jua mampir ke rumah Anda untuk parkir di garasi rumah.

Loh... kenapa bisa begitu? Bukankah banyak motivator yang mengatakan bahwa kita mendapatkan apa yang kita inginkan? Untuk lebih jelasnya, Anda bisa lanjutkan membaca Bab tentang Merancang Masa Depan. Tetapi sebelum ke bab tersebut, alangkah lebih baik baca bab setelah ini. Jika tidak, saya khawatir Anda akan terpotong informasinya, sehingga pesan-pesan yang saya sampaikan tidak sampai dan Anda pun nanti mengalami kebingungan sendiri.

PERAN HATI DALAM KESUKSESAN

Yuk kita coba utak-atik kata dari Bahasa Inggris. Sepakat atau tidak saya serahkan sepenuhnya kepada Anda.

Jika

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Sama dengan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26

A=1; B=2; C=3; D=4; E=5; F=6; G=7; H=8; I=9; J=10;
K=11; L=12; M=13; N=14; O=15; P=16; Q=17; R=18;
S=19 T=20; U=21; V=22; W=23; X=24; Y=25 Z=26.

Nah sekarang kita coba urai beberapa kata yang dianggap dapat mengantarkan kepada kesuksesan.

L-U-C-K (KEBERUNTUNGAN)

47% (12+21+3+11)

M-O-N-E-Y (UANG)

72% (13+15+14+5+25)

L-E-A-D-E-R-S-H-I-P (KEPEMIMPINAN)

89% (12+5+1+4+5+18+19+9+16)

K-N-O-W-L-E-D-G-E (PENGETAHUAN)

96% (11+14+15+23+12+5+4+7+5)

H-A-R-D-W-O-R-K (KERJA KERAS)

98% (8+1+18+4+23+15+18+11)

A-T-T-I-T-U-D-E (SIKAP)

100% (1+20+20+9+20+21+4+5)

Kerja keras dalam mencapai kesuksesan memang benar. Kecerdasan dan pengetahuan yang dikomandani oleh otak juga bisa membawa ke sana. Bahkan,

keberuntungan juga bisa. Tetapi yang perlu Anda ketahui adalah kesemuanya tidaklah bisa selamanya bertahan. Sedangkan sikap yang bermuara dari hati sangat menentukan. Dia bisa menjadikan seseorang bagai langit dengan bumi.

Meskipun Anda telah kerja keras untuk mencapai kesuksesan tapi Anda tidak mempunyai akhlak yang baik, terhadap rekan, bawahan, mitra, maupun atasan, saya jamin Anda sulit untuk mengalami kemajuan. Begitu juga dengan kecerdasan yang Anda miliki. Sepintar-pintarnya otak yang Anda miliki, mampu memecahkan masalah dan menjawab setiap permasalahan dengan sigap, tetapi tidak diiringi dengan akhlak yang baik, kemungkinan besar Anda hanya akan berjalan di tempat.

Sedangkan jika Anda menempatkan hati sebagai komandan Anda, dengan didukung oleh kerja keras, kecerdasan, dan kepemimpinan tentu tidak bisa dipungkiri bahwa kesuksesan itu akan segera hadir. Hati yang melahirkan akhlak atau sikap yang akan membawa kita pada puncak kesuksesan.

Yupz... ternyata sikaplah yang membawa kita pada kesuksesan paripurna.

PERAN HATI DALAM NASIB

Saya ada suatu formula yang saya namakan **FORMULA NASIB**. Formula yang saya yakin bisa membawa Anda pada perubahan nasib yang luar biasa. Sehingga Anda tidaklah perlu pergi ke dukun atau paranormal lainnya

untuk mendapatkan formula hanya demi mendapatkan kesuksesan. Apa itu formulanya? Ini dia....

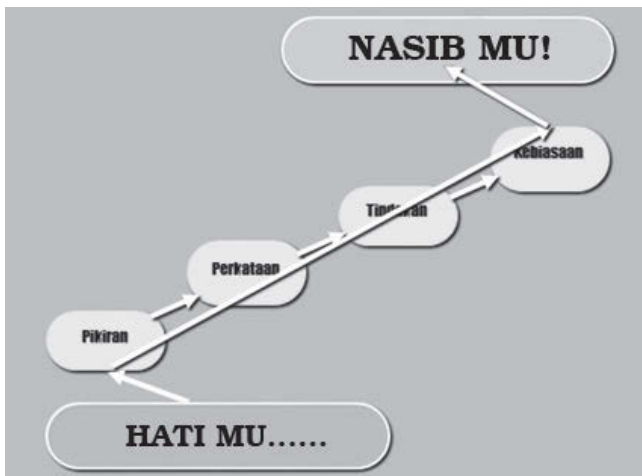
- Kualitas Baik + Kebiasaan Buruk = NASIB BURUK
- Kualitas Buruk + Kebiasaan Baik = NASIB BAIK
- Kualitas Baik + Kebiasaan Baik = JADI APA PUN
- Kualitas Buruk + Kebiasaan Buruk = HANCUR...!!!

Yang dimaksud dari kualitas itu adalah kemampuan kita dalam menyelesaikan masalah dengan tepat waktu. Menurut Asep Efendi, CEO PT Interdev Prakarsa, kualitas itu ditentukan oleh kemampuan dan kecepatan. Jika salah satunya tidak ada, tentu akan memengaruhi hasil dari pekerjaan. Sehebat apa pun kita bisa mengerjakan suatu pekerjaan dengan baik tetapi lambat dalam pengerjaannya, atau melebihi dari waktu yang telah ditentukan, tentu ini akan memengaruhi kerjaan yang lain. Hal yang sebaliknya juga. Jika bisa mengerjakan pekerjaan tepat waktu tetapi hasil kerjanya jelek, di bawah standar, ya sama aja. Pelanggan, atasan, atau rekan akan kecewa. Untuk itu, untuk menghasilkan pekerjaan yang berkualitas, kemampuan dan kecepatan harus dimiliki dalam prosesnya.

Sedangkan kebiasaan itu merupakan sesuatu yang telah dilakukan sejak lama dan menjadi bagian dalam kehidupan. Kalau Anda perhatikan dari tabel Formula Nasib, kebiasaan sangat menentukan hasil. Meskipun kualitas Anda biasa-biasa saja atau bahkan buruk.

Nah bagaimana kebiasaan itu bisa terbentuk, berikut saya urai.

Kebiasaan itu sangat ditentukan oleh tindakan sehari-hari. Tindakan itu sendiri sangat ditentukan oleh perkataan yang sering diucapkan maupun tidak. Perkataan yang sering diucapkan tersebut juga dipengaruhi oleh pikiran. Nah tentang apa dan bagaimana hasil pikiran itu bisa terjadi, sangat ditentukan oleh bagaimana hati bergerak.



Jadi, sesungguhnya hatilah yang akan menentukan nasib kita. Nasib akan menjadi baik atau tidak bagaimana kualitas hati Anda. Sebab dari perasaan dalam hati yang berulang-ulang dapat memengaruhi pikiran, pikiran yang berulang-ulang dapat memengaruhi perkataan, perkataan yang berulang-ulang dapat memengaruhi tindakan,

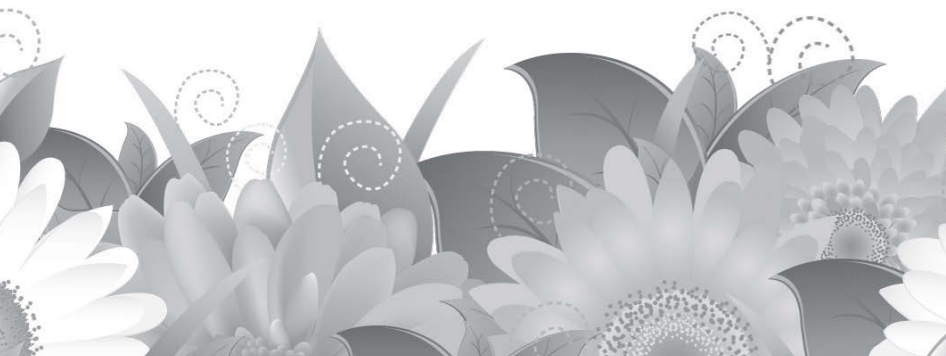
tindakan yang berulang-ulang dapat memengaruhi kebiasaan, kebiasaan akan menentukan nasib.





Menara 2 KECERDASAN HATI

Tetapi bagi saya sendiri kecerdasan
emosi bukan berarti menggantikan peran
kecerdasan intelektual. Melainkan keduanya
saling melengkapi untuk meraih kesuksesan.



Sejak buku fenomenal *Emotional Intelligence* karya Daniel Goleman terbit tahun 1995 dan tersebar kepenjuru dunia. Pemahaman masyarakat tentang kesuksesan dan prestasi yang hanya didasari oleh tingkat kecerdasan intelektual semata selama ini menjadi runtuh. Meskipun banyak juga sebenarnya yang menggugat tentang kecerdasan intelektual sebagai satu-satunya penentu kesuksesan. Yang cukup fenomenal adalah oleh Howard Gardner dari Havard University dengan teori Kecerdasan Majemuk melalui bukunya *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (1983).

Karya Daniel Goleman menjadi bisa dikatakan sebagai tonggak awal pemahaman masyarakat awam maupun akademik tentang faktor kesuksesan yang didasari oleh kecerdasan emosi/kecerdasan hati. Walaupun sebenarnya ilmuwan asal Iran Imam Al Ghazali telah membahasnya panjang lebar dalam berbagai karyanya tentang kecerdasan hati lebih dari 800 tahun yang lalu.

Tetapi bagi saya sendiri kecerdasan emosi bukan berarti menggantikan peran kecerdasan intelektual. Melainkan keduanya saling melengkapi untuk meraih kesuksesan. Tidak bisa hanya sekadar memiliki otak yang cerdas nan brilian untuk bisa meraih kesuksesan, tetapi juga harus diimbangi dengan kecerdasan emosi. Hal yang sama juga tentang kecerdasan emosi. Hanya mengandalkan kecerdasan emosi saja tanpa memiliki kecerdasan intelektual, tentu akan membuat perusahaan atau si pemakai keahlian menjadi kelabakan untuk memenuhi target, kecuali untuk target-target tertentu.

Apa sih bedanya antara kecerdasan hati dengan kecerdasan emosi? Bagi saya sih dalam buku ini pada prinsipnya sama saja. Hanya beda istilah saja. Sebab sumber emosi itu kan dari hati atau dari hati akan melahirkan emosi. Emosi sendiri merupakan perasaan yang timbul akibat respons terhadap peristiwa yang terjadi pada diri sendiri, orang lain, atau lingkungan sekitar.



Ngomong-ngomong kecerdasan hati itu bisa dikatakan sebagai kemampuan dalam mengenali perasaan diri sendiri maupun orang lain, dapat mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri, dan membina hubungan baik dengan orang lain.

MEMAHAMI EMOSI SENDIRI

Tahapan pertama dari ciri Anda memiliki kecerdasan hati adalah Anda memahami diri sendiri, yang dalam

hal ini tentu saja yang berkaitan dengan bentuk-bentuk respons emosional yang terjadi pada diri Anda maupun lingkungan sekitar. Jadi tidak hanya sekedar mengenal saja, melainkan juga harus bisa memahami dengan baik setiap respons emosi yang keluar. Pada saat apa saja Anda akan marah, sedih, sakit hati, tersinggung, semangat, takut, benci, berani, atau bahagia. Anda harus tahu penyebab dari kenapa letupan emosi tersebut harus keluar. Dengan begitu Anda bisa segera mengantisipasinya. Sehingga hal-hal yang tidak diinginkan bisa dihindari.

MEMAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Ciri dari Anda memiliki kecerdasan hati yang baik berikutnya adalah Anda begitu memahami perasaan orang lain. Tahu penyebab dari seseorang meluapkan emosinya. Anda tahu bahwa si A itu akan marah jika ruangan kotor, tahu si B akan bahagia jika dibeli minuman es kelapa, tahu bahwa si C itu akan tersinggung jika Anda cerita tentang mantannya. Untuk mengetahuinya bisa dengan berbagai cara, misalnya dengan bertanya kepada orang yang pernah berinteraksi dengannya, membaca arsip tentang dirinya, atau selama Anda berinteraksi dengannya. Kalau sudah tahu, usahakan untuk tidak lupa. Karena sering kali karena lupa dan salah penempatan, orang lain jadi marah atau tersinggung. Padahal niat Anda tidak bermaksud untuk itu. Saya yakin Anda pernah mengalaminya bukan? Hehehe...

MENGELOLA EMOSI

Setelah memahami perasaan diri sendiri barulah Anda mengelola emosi. Ini sebenarnya yang agak sulit. Sebab dalam mengendalikan emosi tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Misalnya adalah tentang marah. Kalau hanya sekadar marah itu gampang. Semua orang juga bisa. Tetapi bagi orang yang memiliki kecerdasan hati, dia dapat mengolah marah itu menjadi sesuatu hal yang positif, bukan negatif. Marah pada waktu yang tepat, terhadap orang yang tepat, sebab yang tepat, materi marah yang tepat, dan kadar yang tepat tentu akan berdampak pada hasil yang positif. Sebagaimana dinyatakan oleh Aristoteles bahwa bukan emosionalitas yang menjadi masalah, tetapi lebih bagaimana kita bisa mengekspresikan dan mengendalikan semua jenis emosi dan menguasainya dengan kecerdasan, bahkan nafsu jika di latih dengan baik akan menghasilkan kebijaksanaan.

Mengelola emosi itu bagaikan memegang anak ayam dengan tangan. Jika dipegang kuat dengan maksud agar tidak lepas, tetapi kemungkinan besar dia akan mati. jika dilonggarkan pegangannya kemungkinan dia akan lepas. Serba salah.

Yupz itulah mengelola emosi. Jika Anda meluapkan emosi dengan tidak terkendali. Suka-suka Andalah pokoknya. Tidak peduli orang mau ngomong apa atau apa yang akan terjadi nanti. Anda juga tidak mengenal tempat dan waktu serta kepada siapa saja dalam mengumbar setiap letupan emosi. Mungkin Anda akan merasa lega saat itu.

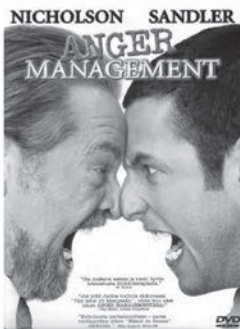
Perasaan terasa plong, tidak ada beban. Tetapi kemudian apakah masalah Anda akan selesai? Tentu tidak bukan? Bahkan menjadi lebih puuaaarrah.

Atau pada kondisi yang kedua. Anda menekan perasaan sedalam-dalamnya. Setiap kemarahan, kesedihan, kegembiraan, ketakutan, penghianatan terjadi pada Anda, Anda hanya diam. Diam seribu bahasa. Diam sejuta ekspresi.

Mengenai hal ini, saya langsung teringat teori Archimedesnya yang terkenal yaitu “Suatu benda yang dicelupkan sebagian atau seluruhnya ke dalam zat cair akan mengalami gaya ke atas yang besarnya sama dengan berat zat cair yang dipindahkan oleh benda tersebut.” Maksudnya apa? Begini bapak-bapak, ibu-ibu, saudara-saudara, adik-adik sekalian. Kalau Anda selalu mendapatkan tekanan perasaan berupa kemarahan dan sejenisnya tetapi Anda tidak meresponsnya melainkan hanya dipendam saja, maka berdasarkan hukum Archimedes tersebut, suatu saat nanti Anda akan melampiaskan kepada sesuatu hal secara berlebihan akibat tekanan yang begitu banyak Anda terima. Atau tekanan tersebut beralih kepada fisik Anda yang berbentuk sakit, dalam bahasa lainnya disebut Psikosomatis.

Tentu kedua kondisi itu tentu tidak kita inginkan bukan? Lalu bagaimana menyikapinya?

Mengenai bagaimana mengelola emosi, saya pikir film *Anger Managment* cukup bagus dalam menggambarannya. Film yang dibintangi oleh Adam Sandler dan Jack Nicholson ini menceritakan dua karakter



tentang bagaimana mengelola dan menyalurkan emosi, dalam hal ini adalah tentang marah, yaitu ekstrovert dan introvert. Seorang yang ekstrovert dapat menyalurkan emosinya dengan sangat ekspresif. Mulai dengan fisik seperti memukul, banting pintu, nendang benda lainnya, melempar piring, atau bisa dengan ekspresi berupa makian dengan nada tinggi dan kasar. Selain itu mereka juga sangat mudah untuk marah, tersinggung dan meledak-ledak marahnya setiap mendapatkan perlakuan yang menurutnya tidak menyenangkan.

Di sisi lain ada karakter tokoh introvert yaitu selalu memendam emosinya, cenderung melakukan represi terhadap kemarahannya. Dia hanya bereaksi mengalah dan tidak membalasnya. Hanya dipendam dalam hati saja.

Menurut Buddy Rydell, terapis dalam film tersebut, ekstrovert maupun introvert adalah merupakan kondisi yang tidak baik. Itu mencerminkan ketidakmampuan dalam menyalurkan emosi seseorang.

Orang yang memiliki kecerdasan hati bukan berarti dia pandai menekan perasaannya ataupun mengumbar seenaknya. Melainkan dirinya bisa mengendalikan letupan emosi dengan baik. Tidak gampang dikuasai oleh nafsu. Sebab dirinya sangat paham betul terhadap dampak yang kemungkinan bisa timbul jika tidak bisa

mengendalikan dorongan hati yang negatif. Setiap ada perasaan yang mengarah negatif, dengan segera dapat dinetralisir. Bahkan kalau perlu dijadikan kekuatan dan mendorong ke arah yang lebih baik.

Sebenarnya membina hubungan baik itu merupakan efek samping akibat Anda dapat mengelola emosi diri dengan baik. Sehingga hubungan baik dengan orang lain dapat tercipta.

EMPATI

Dan terakhir adalah dapat membina hubungan baik dengan orang lain. Dalam hal ini Anda harus tahu kapan dan bagaimana bersikap terhadap orang lain sehingga orang lain tersebut dapat merespons dengan emosi secara tepat. Nah untuk bisa memiliki pemahaman tersebut, setidaknya Anda harus bisa memahami bahwa:

- Sesungguhnya setiap manusia itu berbeda-beda. Mulai dari karakter, kecerdasan, dan kebiasaannya. Cara merespons setiap tindakan dan peristiwa juga berbeda-beda. Kita harus banyak memaklumi, karena memang kapasitas setiap manusia tidaklah sama. Istilahnya adalah empati yaitu melihat dunia dari sudut pandang orang lain.
- Kita tidak bisa memaksakan kehendak kita pada orang lain, yang bisa kita lakukan hanyalah mengajak dan menyeru saja. Tidak lebih dari itu. Jika lebih dari itu, kemungkinan besar akan ada penolakan dan perlawanan dari orang tersebut. Dan ini hanya akan mengeruhkan suasana hubungan.

- Pahami bahwa Anda sedang berinteraksi dengan manusia, bukan binatang atau bahkan patung. Bahwa manusia itu juga punya emosi dan ingin dihargai, punya rasa takut dan mudah tersinggung, senang dipuji dan tidak suka dibohongi. Dia itu sama dengan Anda. Meskipun ada perbedaan, itu hanyalah sedikit, tetapi secara prinsip adalah sama, dia dan Anda sama-sama manusia.

Kunci dari bisa menjadi empati adalah Anda membayangkan seolah-olah dia adalah Anda. Anda menjadi dirinya. Anda seakan-akan berada pada posisinya. Dengan begitu akan lebih mudah untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakannya.

Nah untuk bisa melakukan itu, ada beberapa tip dari saya yang bisa Anda praktikkan.

- Cara yang paling pertama dan utama adalah mendengarkan. Mendengarkan itu bukan berarti masuk kuping kanan keluar kuping kiri. Mendengarkan itu berarti menyimak. Tidak hanya sekadar mendengarkan kepala. Melainkan memahami setiap alur cerita yang disampaikan.
- Saat Anda mendengarkan, imajinasikanlah cerita itu. Bayangkan jika cerita dalam itu, seolah-olah Anda yang mengalaminya. Dengan begitu Anda akan lebih mudah menjadi dirinya.
- Ungkapkan rasa yang ada dalam hati Anda setelah Anda mendengar dan membayangkan. Rasakan itu senang jika itu memang sesuatu yang menyenangkan.

Juga rasakan sedih jika memang itu menyedihkan. Tetapi ingat, jangan sampai salah dalam meresponsnya. Sebab, jika salah respons justru akan menjadi bumerang bagi Anda sendiri.

KECERDASAN HATI VS KECERDASAN OTAK

Kalau ditanya lebih cerdas mana antara hati dan otak, menurut saya sebenarnya sama-sama cerdas. Bergantung dalam konteks seperti apa kita berbicara dan diterapkan dalam hal apa. Termasuk pada situasi dan kondisi tertentu, kedua kecerdasan ini harus saling melengkapi dan mendukung dalam prosesnya, sebab jika tidak ada tentu akan ada ketimpangan dan gagal dalam mencapai tujuan.

Misalnya seperti ini. Anda mendapatkan tugas dari atasan untuk membuat materi presentasi dan sekaligus Anda pula yang melakukan presentasi. Kalau dirunut lebih detail, dalam membuat materi presentasi dibutuhkan kemampuan otak Anda dalam penguasaan materi. Mulai dari tentang sistematika penyajian dan isi presentasi. Sedangkan dalam proses pembuatannya, kecerdasan emosi Anda sangat dibutuhkan. Di mana di sana dituntut untuk bersabar dalam proses. Harus bisa mengelola emosi dengan baik saat mengisi file-file kosong pada isi presentasi dan sistematika yang runtut.

Kemudian saat Anda melakukan presentasi, dua kecerdasan yang Anda miliki pun harus bersinergi dengan baik. Kecerdasan otak yang Anda miliki dituntut

untuk bisa dengan baik menjelaskan ke para peserta rapat tentang isi dari masing-masing *slide*. Mampu menjawab dengan benar setiap pertanyaan yang datang. Sedangkan kecerdasan hati Anda, membawa Anda pada kondisi yang bisa memainkan dengan baik ritme diskusi berdasarkan rasa empati dari peserta rapat. Anda begitu memahami setiap respons perasaan yang kemungkinan bisa timbul. Jika itu mendukung, Anda akan terus lanjutkan dan bahkan menguatkan. Jika respons emosi itu sekiranya merugikan, tentu Anda akan secepatnya bisa mengantisipasinya. Apakah dengan mengalihkan, menggantikan dengan yang lain, atau justru Anda kelola dengan sedemikian rupa sehingga justru itu menjadi kekuatan dalam proses presentasi.

Jadi bagi saya, tidak ada istilahnya yang satu lebih baik bagi yang lain selain di sana terdapat sinergi dan saling melengkapi. Bisa jadi dalam aspek yang satu, kita sangat membutuhkan kecerdasan hati yang lebih banyak berperan, tetapi di lain hal bisa sebaliknya, yaitu kecerdasan otak yang harus dominan. Tetapi juga jangan salah, adakalanya pula keduanya dalam posisi seimbang.








Menara 3 SUARA HATI

Bukannya suara hati mereka telah mati.

Bukan pula suara hati mereka pergi meninggalkan mereka. Suara hati tidak akan pernah berhenti bersuara. Dia akan tetap selalu hadir menghiasi kehidupan manusia dalam menimbang keputusan. Baik diminta ataupun tidak. Dia seperti matahari dengan sinarnya. Terus menyinari. Dia tidak peduli

Anda suka atau tidak. Meskipun Anda berusaha sedemikian rupa menghindari dari sinarnya, tetap saja matahari bersinar. Siang atau malam, hujan atau mendung, matahari akan selalu bersinar. Tanpa ada waktu sedikit pun berhenti bersinar.



Sesungguhnya manusia itu tanpa ada peraturan tertulis pun dapat tertib. Tanpa ada polisi, di masyarakat juga bisa tidak ada kejahatan dan ketidakadilan. Semua pihak merasa tenteram dan damai. Tidak ada pelanggaran hak dan kesewenang-wenangan terhadap manusia lainnya. Semua itu dapat terwujud dengan satu syarat, yaitu semua pihak mau mendengarkan suara hati mereka yang paling dalam dan menjalankan sarannya. Suara yang masih murni tanpa bisa dipengaruhi oleh polusi kebobrokan moral.

Suara hati atau ada yang bilang juga hati nurani, itu menembus batas-batas keyakinan seseorang. Apa pun agamanya, atau bahkan tidak beragama sekalipun, suara hati memiliki suara yang sama. Memiliki pendidikan atau tidaknya juga tidak berpengaruh terhadap suara hati. Dia akan tetap bersuara apa pun latar belakang yang dimilikinya.

Dia juga memiliki bahasa yang universal. Dengan begitu, meskipun ratusan orang berkumpul dengan masing-masing dari mereka memiliki bahasa yang berbeda, tetap saja semuanya akan paham ketika suara hati harus bersuara. Mereka akan bertindak dan bisa memilih dengan tepat saat diminta untuk memilih suara hati. Walaupun mereka tidak mengerti apa yang disampaikan satu sama lain, karena terkendala oleh bahasa.

Apakah suara hati itu telah merespons tindakan kita atau tidak adalah bisa dilihat dari ketidaknyamanan kita dalam berbuat atau memutuskan sesuatu. Meskipun tidak ada orang di sekitar kita yang mengetahuinya. Apalagi

ada yang tahu, tentu akan semakin membuat bulir-bulir keringat keluar dari kulit dengan bercucuran.

PERBEDAAN SUARA HATI DAN NAFSU

Dalam menjalani kehidupan, ada kalanya kita mencapai titik yang membuat kita bingung untuk menentukan pilihan. Sulit untuk membedakan antara yang satu dan yang lainnya. Saat tidak ada lagi pengetahuan yang bisa memberikan informasi yang secara tegas dan lugas. Semuanya menjadi samar dan tidak jelas.

Saat itulah kita memerlukan suatu cara yang secara instan dan cepat dapat membimbing kita. Cara yang sesungguhnya telah tertanam sejak kita masih dalam kandungan. Dialah suara hati. Suara yang fitrah. Suara yang membawa manusia pada kebenaran hakiki bilamana mau didengarkan.

Suara hati adalah suara yang mengajak manusia pada kebaikan. Dia cenderung mengarah pada kebenaran. Suara yang pada hakikatnya menghindarkan manusia dari kesusahan dan kemenderitaan. Karena memang, banyak yang bilang bahwa suara hati itu adalah suara Tuhan. Termasuk Ary Ginanjar Agustian dalam bukunya ESQ. Dia menegaskan bahwa suara hati itu cocok dengan sifat-sifat Allah yang terdapat dalam Al-Qur'an (Asmaul Husna). Misalnya saja bila manusia hendak berbuat keburukan, suara hati nurani akan melarangnya, karena Tuhan tak menghendaki manusia berbuat kemungkaran. Jika manusia tetap mengerjakan perbuatan buruk, suara

hatinya akan bernasihat. Begitu manusia berbuat sesuatu yang tidak sesuai dengan nurani, ia akan menyesalinya.

Menurut pakar hypnotherapy Adi W. Gunawan, Suara Hati Nurani pasti mempunyai sifat-sifat sebagai berikut:

- Berdasarkan cinta kasih yang tulus tanpa pamrih
- Selalu ingin yang terbaik untuk diri kita
- Berlandaskan nilai-nilai Kebenaran Universal
- Jujur, tulus, dan apa adanya, walau kadang terasa menyakitkan perasaan kita.
- Menghargai diri kita dan juga orang lain
- Penuh kelembutan dan ketenangan namun sangat kuat
- Penuh pengertian dan toleransi
- Memberikan perspektif atau pemahaman baru terhadap suatu kejadian atau peristiwa sehingga meningkatkan level kesadaran kita.

Lain halnya dengan suara nafsu. Dia selalu mengajak manusia untuk mengarah pada sesuatu hal yang tidak baik. Lebih mementingkan diri sendiri dan kebahagiaan sesaat, tanpa menimbang masa depan yang lebih baik. Suara yang sebenarnya lebih mengarah pada rusaknya masa depan kita nanti. Nah anehnya adalah kita tahu bahwa itu tidak baik. Tetapi kita selalu saja memiliki argumentasi pembenaran untuk melakukan saran dari suara nafsu tersebut. Pada akhirnya, tidak sedikit manusia yang menyesali perbuatan.

Untuk memudahkan mengenali antara suara hati dan suara nafsu, mungkin Anda bisa lihat dalam dunia film. Di



sana, kedua suara itu selalu digambarkan pada sosok malaikat sebagai suara hati dan iblis sebagai suara nafsu yang berada di atas pundak atau kepala si manusia. Si

sosok malaikat berpakaian serba putih. Membisikkan dan memberi nasihat untuk berbuat baik. Sedangkan si sosok iblis yang selalu berwarna merah itu selalu membujuk untuk berbuat jahat.

Sosok malaikat dan iblis selalu saja digambarkan beradu argumentasi, berdebat dan bahkan berkelahi dalam usahanya memengaruhi si manusia. Siapa yang menang dan yang kalah, sepenuhnya ditentukan oleh manusia itu sendiri. Apalagi kalau dapat masukan dari pihak lain, tentu akan menguatkan keputusannya.

Saking sengitnya perdebatan yang terjadi di antara mereka, sering kali Anda membutuhkan waktu sebelum membuat keputusan. Tarik ulur berdasarkan dampak yang nanti akan diperoleh menjadi pertimbangan bagi Anda.

Padahal, kebenaran sejati itu dengan gamblang tersuarakan dari lubuk hati Anda yang paling dalam. Pelacur kelas wahid pun tahu bahwa yang dia lakukan itu salah. Menjual diri bagi pemuas nafsu itu tidak baik. Hal yang sama juga telah diketahui oleh penjahat kelas berat sekalipun. Mereka tahu bahwa apa yang dilakukannya itu

bertentangan dengan hati nurani mereka. Mereka semua tahu. Bahwa korupsi itu tidak baik. Mereka juga tahu.

Bukannya suara hati mereka telah mati. Bukan pula suara hati mereka pergi meninggalkan mereka. Suara hati tidak akan pernah berhenti bersuara. Dia akan tetap selalu hadir menghiasi kehidupan manusia dalam menimbang keputusan. Baik diminta ataupun tidak. Dia seperti matahari dengan sinarnya. Terus menyinari. Dia tidak peduli Anda suka atau tidak. Meskipun Anda berusaha sedemikian rupa menghindari dari sinarnya, tetap saja matahari bersinar. Siang atau malam, hujan atau mendung, matahari akan selalu bersinar. Tanpa ada waktu sedikit pun berhenti bersinar.

Hanya saja, orang-orang itu sengaja menghiraukan himbauan suara hati. Mereka pura-pura tidak mendengar. Mengindahkan segala teriakan-teriakan suara hati. Mereka berusaha mematikan suara hati mereka sendiri. Meminggirkan dari hiruk pikuk keputusan yang dibuatnya.

Meskipun demikian, suara hati tidak juga bisa pergi... dan juga mati. Dia akan tetap bersemayam pada diri manusia. Sekalipun orang-orang itu berusaha untuk mengusir dan membunuhnya, suara hati akan selalu hadir.

Jadi selama Anda mau jujur terhadap diri sendiri, suara hati akan terdengar dengan jelas. Dia akan memberikan pendapatnya secara apa adanya, mana yang salah dan yang benar. Tetapi beda halnya jika Anda memiliki kepentingan lain. Kepentingan nafsu belaka yang begitu

kentara terdeteksi oleh suara hati. Kepentingan yang membuat suara hati menjadi samar-samar terdengar dan akhirnya pun tidak terdengar.

PENTINGNYA SUARA HATI

Suara hati itu penting. Dia bagaikan kompas yang akan menuntun pada arah. Bagaikan pelita digelap malam yang akan memberikan kejelasan terhadap sekitar. Tanpanya, hanya kesuraman yang dapat terasa. Tidak ada yang dapat memberikan kedamaian dalam menjalani proses.

Pentingnya suara hati bagi kehidupan cukup apik digambarkan oleh Iwan Fals melalui syairnya. Dari syairnya itu terlihat bahwa terdapat fenomena di masyarakat yang telah mati hatinya. Ditaruh di gudang belakang atau dibuang di tempat sampah. Suara hati telah ditinggalkan demi secuil kekuasaan.

Suara Hati

Oleh: Iwan Fals

Apa kabar suara hati?
Sudah lama baru terdengar lagi
Ke mana saja suara hati?
Tanpa kau sepi rasanya hati

Kabar buruk apa kabar baik?
Yang kau bawa mudah mudahan baik
Dengar dengar dunia lapar
Lapar sesuatu yang benar

Suara hati
Kenapa pergi?
Suara hati
Jangan pergi lagi

Suara hati
Kenapa pergi?
Suara hati
Jangan pergi lagi

Ku dengarkah orang-orang yang menangis?
Sebab hidupnya dipacu nafsu
Kau rasakah sakitnya orang yang terlindas?
Oleh derap sepatu pembangunan

Kau lihatkah pembantaian?
Demi kekuasaan yang secuil
Kau tahukah alam yang kesakitan?
Lalu apa yang akan kau suarakan?

Suara hati
Kenapa pergi?
Suara hati
Jangan pergi lagi

Suara hati
Kenapa pergi?
Suara hati
Jangan pergi lagi
Jangan pergi lagi

Suara hati adalah suara fitrah. Suara yang tidak perlu ditanya untuk mencari jawaban. Dia akan merespons dengan sendirinya terhadap sesuatu hal yang Anda hadapi. Merespons apa adanya. Dia tidak bisa dibohongi atau ditutup-tutupi. Dia juga tidak bisa diarahkan untuk menyepakati apa yang Anda inginkan.

Hanya saja sering kali suara hati diabaikan oleh Anda. Mata dan telinga Anda ditutup rapat-rapat. Anda pura-pura tidak mengetahui bahwa suara hati Anda telah bersuara keras. Anda melihat bahwa saat itu jika menuruti suara hati, tidak akan membawa kebermanfaatan bagi Anda.

Padahal suara hati dapat membawa Anda pada kejayaan hidup. Dia dapat mendeteksi sesuatu hal yang tidak beres pada lingkungan Anda. Mengajak untuk memilih yang baik dan menolak yang jahat sebelum Anda bertindak atau membuat keputusan.

Ibnu Umar berkata, “Seorang hamba tidak akan mencapai hakikat takwa yang sebenarnya kecuali ia dapat meninggalkan apa saja yang dirasa tidak enak dalam hati.” Dari perkataan sahabat Nabi tersebut semakin jelas bahwa mengikuti suara hati merupakan cara untuk menuju kedamaian hidup. Menjadi manusia yang paripurna dunia-akhirat... amin.

Lalu bagaimana caranya agar bisa mendengarkan suara hati? Yang perlu dipahami terlebih dahulu adalah suara hati akan sulit terdengar manakala nafsu duniawi begitu besar. Nah nafsu ini hadir saat Anda masih dalam kondisi begitu aktif. Untuk itu, langkah pertama Anda

adalah, cari waktu dan tempat yang tenang. Waktu yang Anda bisa begitu santai. Tempat pun tidak begitu ramai.



Mengenai hal ini, banyak orang mencoba beberapa aktivitas. Misalnya ada yang naik gunung, bertapa di goa, meditasi, yoga, atau juga bisa masuk kamar

mandi. Sedangkan dalam Islam sendiri telah ada waktu-waktu untuk mendengarkan suara hati, yaitu saat shalat. Ya shalat. Itulah sebab, seorang muslim diperintahkan shalat wajib, dan memperbanyak shalat sunah. Sebab dalam waktu tersebutlah, suara hati Anda dapat terdengar dengan jelas. Dan waktu yang paling tepat adalah saat sepertiga malam. Itu adalah waktu yang sangat ajaib. Waktu yang bisa mengajak Anda untuk merenung dan mendengar suara hati secera jernih.

WILAYAH HITAM-PUTIH

Adakalanya saat Anda bimbang dan menanyakan kepada suara hati untuk mencari solusi, Anda tidak menemukan jawaban. Sedangkan Anda sendiri belum bisa memilih yang mana. Ya itu karena apa yang menjadi kebingungan Anda merupakan area yang abu-abu. Area yang suara hati sulit untuk memutuskan. Karena bisa jadi pilihan-pilihan yang tersedia memang benar semua, tidak ada yang salah. Misalnya saat memilih pasangan yang pas untuk menikah. Dalam hal ini suara hati akan sulit memilih. Sebab pilihan

yang ada tentu memiliki kelebihan maupun kekurangan masing-masing. Mungkin dialognya seperti ini:

Suara 1: Yang ini aja. Dia orangnya *pinter* dan menyenangkan.

Suara 2: Jangan... yang itu aja. Dia orangnya rajin ibadah dan baik.

Suara 1: Iya dia memang rajin ibadahnya, tapi dia enggak pintar-pintar amat, biasa aja.

Suara 2: Daripada si itu, *pinter* tapi gak rajin ibadah.

Suara 1: Tidak apa-apa, kalo rajin ibadah mah ntar juga rajin. Tinggal bagaimana kitanya aja.

Nah dialog ini terus terjadi sepanjang waktu. Keduanya terus beradu argumen untuk memengaruhi keputusan Anda. Bahkan meskipun Anda sudah membuat keputusan, keduanya memiliki pembeneran terhadap pendapatnya. Paling perkataannya, “Tuh kan bener apa kata saya!”

Kedua suara itu sebenarnya baik tujuannya, yaitu memberikan yang terbaik bagi Anda. Sehingga tidak ada penyesalan di belakangnya. Untuk itu, biasanya solusinya adalah shalat istikharah sampai beberapa kali sehingga Anda benar-benar yakin terhadap keputusan yang dibuat.

Sedangkan suara hati, areanya adalah hitam dan putih, salah dan benar. Penilaiannya adalah mutlak. Tidak bisa diganggu gugat. Dia dapat dengan mudah menilai mana yang benar dan yang salah. Memerintahkan perbuatan baik dilakukan dan perbuatan salah untuk ditinggalkan. Jika melaksanakan perbuatan baik menjadi bahagia,

sedangkan jika menjalankan perbuatan buruk akan dihantui rasa bersalah dan ketidaktenangan perasaan sepanjang hidup.

Orang yang mencuri bisa dipastikan bahwa dia tahu bahwa itu salah. Pelacur-pelacur itu juga tahu bahwa apa yang dilakukan itu tidak benar dan Tuhan marah. Itu lah suara hati. Sangat jelas suaranya. Tidak ada keraguan di dalamnya.

SUARA HATI DAN KECERDASAN HATI

Ada beberapa orang yang berpendapat bahwa kecerdasan hati yang membawa pada kecerdasan emosi tersebut memiliki banyak kelemahan. Di antara kelemahan tersebut adalah, dalam pembahasan kecerdasan hati sebelumnya dalam buku ini, dijabarkan bahwa orang yang memiliki kecerdasan hati dapat memahami perasaan orang lain dan dengan begitu mudah dalam berinteraksi dengannya. Nah kalau kita perhatikan, berapa banyak sang penipu yang sangat memahami perasaan orang lain. Mereka begitu pandainya memainkan perasaan dan memanipulasi demi kepentingannya.

Mengenai hal tersebut saya tidak menyangkalnya. Oleh karena itu, dalam buku ini saya menambahkan perlu adanya suara hati. Bila diibaratkan, suara hati itu seperti saringan dari kecerdasan hati. Dia akan menyaring mana saja yang memang itu baik dan tidak. Sebab memang suara hati lebih bersifat hitam dan putih.

Kecerdasan hati yang tidak diimbangi dengan suara hati, seperti senjata yang dipegang oleh penjahat. Dia

akan menggunakan untuk kejahatannya dan merusak aspek-aspek kemanusiaan. Beda halnya bila kecerdasan hati berjalan beriringan dengan suara hati. Maka akan semakin mendekati sempurnanya manusia dalam berperilaku dan berinteraksi dengan manusia serta makhluk Tuhan lainnya.

PENGHAMBAT SUARA HATI

Cinta dunia dan takut mati. Saya pikir itu adalah penyebab utama dari suara hati tidak didengar. Takut nanti tidak bisa dapat duit banyak terpaksa korupsi (baca: mencuri), takut kehilangan jabatan terpaksa sewenang-wenang, takut “tercoreng” mukanya terpaksa berdusta. Inilah yang menjadikan suara hati diabaikan. Karena di sana ada kepentingan duniawi yang sebenarnya bersifat fatamorgana dan sementara yang merasuki dalam persepsinya.

Menariknya, persepsi yang kurang tepat tersebut tetap tertanam dan dipegang teguh dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sangat dipahami bahwa itu salah, tetapi tetap saja dijalankan. Kalau dalam istilah orang Jawa disebut *ngeyel*, yaitu tetap melaksanakan meskipun tahu itu salah.

Hal ini bisa terjadi karena memang secara naluriah manusia melindungi diri dari bahaya yang bisa mengancam keselamatan hidup bagi dirinya atau kelompoknya dan memilih yang lebih mudah dan menyenangkan. Respons perlindungan diri tersebut dilakukan dengan cepat. Tentang bagaimana cara melindungi, apa saja bisa dilaku-

kan. Tidak peduli salah atau benar cara itu, yang penting selamat. Dan manusia lebih cenderung kepada cara-cara yang salah atau lebih menurut kepada pertimbangan suara nafsu.

Tinggal nanti ada evaluasi diri. Jika ada yang salah dalam melindungi diri, bisa dipastikan akan menyesali perbuatannya. Dan penyesalan itu akan berlangsung lama. Kenapa? Karena dia akan menjadi pengingat diri untuk tidak mengulangi lagi kesalahan yang sama.

Jika merunut pada pembagian hati menurut Imam Al Ghazali, setidaknya ada tiga jenis, yaitu hati yang hidup, hati yang sakit, dan hati yang mati. Berkaitan dengan pembahasan suara hati, maka **hati yang hidup** akan selalu menyuarakan suara Tuhan. Dia akan cekatan dalam merespons setiap hal dan lantang dalam menyuarakan. Lain halnya dengan **suara hati yang sedang sakit**. Sering kali keragu-raguan masih bersemayam tatkala suara hati bersuara. Dirinya acap kali mudah terpengaruh oleh suara nafsu yang begitu menggoda. Dan yang lebih parah lagi adalah **suara hati yang telah mati**. Dia sungguh tidak peduli pada apa yang terjadi. Suara hati sudah enggan untuk bersuara. Sebab dirinya sering kali dihiraukan oleh si pemilik hati. Sebagaimana yang telah dituliskan oleh Iwan Fals dalam lirik lagunya Suara Hati. Itulah gambaran suara hati yang sudah mati.

Kondisi hati bisa sehat, sakit, atau mati bergantung dari si pemilik hati. Sejauh apakah dia dalam membina hatinya itu. Sebab tidaklah mungkin seseorang yang

tadinya sehat tiba-tiba menjadi sakit tanpa ada hal-hal yang menyebabkannya, ataupun sebaliknya.

Nah kalau berbicara tentang penyebabnya, tentu manusia adalah makhluk yang paling mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Cepat atau lambat, suka atau tidak suka pasti akan terpengaruh. Lingkungan di sini bisa berkaitan dengan sejauh mana interaksi dengan teman, bacaan, maupun tontonan. Semakin intens interaksinya semakin besar pula kemungkinan dia terpengaruh.

Hati dapat berubah menjadi sakit, karena sering kali suara hati diabaikan. Dengan terus melakukan kemaksiatan atau membiarkan kemaksiatan terjadi di depan mata. Jika terus diabaikan, lama-lama hati pun menjadi mati. Dan menariknya adalah kita tidak sadar bahwa hati kita sedang sakit atau sudah mati. Perubahan itu begitu halus dan tenang, hingga kita pun tidak menyadari perubahan itu. Yang bisa kita lihat adalah adanya perubahan tingkah laku dan sikap kita terhadap sesuatu.

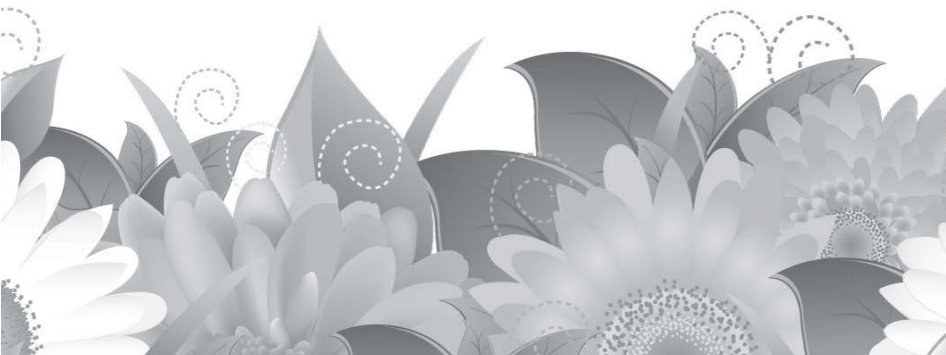






Menara 4 MENATA HATI

Manusia-manusia hebat itu lupa atau sengaja lupa bahwa sehebat apa pun mereka, tanpa ada akhlak yang baik, hati yang mulia, semua capaian mereka itu akan tercemar dan rusak. Mereka akan selalu dikenang oleh anak-cucu mereka, atau generasi setelahnya dan setelahnya hingga akhir zaman nanti bahwa dirinya adalah sosok yang tidak bagus hatinya. Padahal prestasi yang ditorehkan merupakan luar biasa.



APA ITU MENATA HATI

Sebagaimana telah dijelaskan pada bab tentang Kecerdasan Hati bahwa sesungguhnya ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan hati adalah dia mampu menata hatinya. Dia bisa mengelola emosi pada dirinya yang timbul akibat peristiwa yang terjadi. Mampu dalam mengendalikan emosi bukan emosi yang mengendalikannya.

Menata hati itu berarti juga menata masa depan. Maksud saya, apa yang terjadi terhadap masa depan Anda, sangat ditentukan tentang sejauh mana Anda mampu dalam menata hati pada saat ini. Jika Anda mampu dengan baik dalam menata hati, potensi untuk lebih sukses akan jauh lebih besar jika dibandingkan dengan ketidakmampuan Anda dalam menata hati.

KENAPA PERLU MENATA HATI?

Mulianya manusia di hadapan Tuhan maupun manusia lainnya, bukanlah ditentukan oleh banyaknya harta, mobil mewah yang berderet, jabatan yang tinggi, atau gelar sarjana yang begitu tinggi. Juga bukan karena ditentukan oleh kemewahan dunia, prestasi pada bidangnya atau kecerdasan yang begitu luar biasa yang dimilikinya. Sebab, sudah berapa banyak manusia di sepanjang pentas sejarah yang memiliki itu semua, tidak menjadikannya mereka menjadi manusia yang mulia. Justru mereka hancur luluh lantah dan tenggelam dalam kenistaan.

Mereka memang kaya, tetapi tidak mulia di hadapan manusia lainnya. Mereka juga begitu cerdas, tetapi juga tidak mulia di mata yang lain. Mereka juga begitu tinggi jabatannya, dan sayang, itu pula yang tidak menjadikan mereka lebih mulia. Semua atribut yang menurut nafsu manusia adalah dapat membawa kemuliaan, justru tidak mereka rasakan. Meskipun ada, itu pun hanya sekejap dan ilusi belaka.

Ada satu hal yang mereka lupakan jika ingin menjadi manusia yang mulia, yaitu hati. Ya hati yang ada di dalam diri mereka. Hati yang menurut saya memiliki padanan dengan kata sikap atau karakter, kepribadian, akhlak, dan juga *attitude*.

Manusia-manusia hebat itu lupa atau sengaja lupa bahwa sehebat apa pun mereka, tanpa ada akhlak yang baik, hati yang mulia, semua capaian mereka itu akan tercemar dan rusak. Mereka akan selalu dikenang oleh anak-cucu mereka, atau generasi setelahnya dan setelahnya hingga akhir zaman nanti bahwa dirinya adalah sosok yang tidak bagus hatinya. Padahal prestasi yang ditorehkan merupakan luar biasa.

Begini sajalah. Kita tidak usah bicarakan orang-orang dalam pentas sejarah, yang dekat-dekat saja. Saya yakin Anda kenal dengan seseorang yang bisa jadi itu saudara Anda, tetangga, teman sekolah, kampus, atau tempat kerja, atasan, guru, dosen, atau juga mitra bisnis Anda. Nah orang itu begitu luar biasa menurut Anda. Dia begitu kaya, cerdas, seorang pejabat tinggi, atau cantik/ganteng. Hanya saja sayang, Anda dan orang lain tidak

suka dengannya karena dia orangnya SOMBONG, suka menyakiti perasaan orang lain dengan memfitnah, tidak bisa dipercaya, dan Anda bisa sebutkan sendiri sikap buruk lainnya.

Tuh... dari situ saja, Anda sudah bisa menilai sendiri bahwa sehebat apa pun seseorang akan menjadi sia-sia jika tidak diiringi dengan hati yang ditata dengan baik.

Tentu Anda tidak ingin seperti itu bukan?



Untuk itu, saya mengajak kepada kita semua untuk mencoba menata hati dengan baik. Sebab, saking pentingnya menata hati, Allah Swt., sampai menurunkan Muhammad Rasulullah untuk mem-

perbaiki akhlak manusia. Loh apa hubungannya? Ini sebenarnya beda istilah saja, tetapi pada prinsipnya sama saja kok, yaitu mulianya manusia itu ditentukan oleh hatinya, akhlaknya, kepribadiannya, karakternya, atau dalam istilah Inggrisnya disebut *Attitude*.

Istilah-istilah tersebut dapat menghantarkan manusia dalam kedudukan mulia jika ditata dengan baik. Nah pertanyaannya sekarang adalah bagaimana sih menata hati yang baik itu sehingga kita bisa mencapai kedudukan yang mulia?

Terusin aja ya bacanya, ntar juga ketemu ulasan dari saya kok di buku ini.

**Aspek kehidupan: saat susah, saat senang,
saat terpuruk**

Kata orang hidup itu seperti roda yang sedang berjalan. Kadang ada di bawah kadang ada di atas, dan kadang ada di atas lagi dan kadang berada di bawah kembali. Tidak selamanya orang itu akan selalu bahagia dan juga tidak akan selamanya dalam keadaan susah.

Lalu pertanyaannya adalah sejak kapan menata hati itu bisa dimulai?

Untuk memulai menata hati, tidak usah menunggu saat yang tepat. Mulailah saat ini juga. Tidak usah menunda-nunda. Jika Anda belum siap dan menunggu untuk siap, saya jamin Anda tidak akan pernah siap untuk memulai. Sebab menata hati itu merupakan usaha yang dibilang mudah ya sulit, dibilang sulit ya mudah.

Jika saat ini Anda sedang hidup susah. Mulailah menata hati. Tidak usah menunggu jika nanti kalau sudah sukses dan jadi orang. Sikapi baik-baik keadaan yang Anda alami. Berbuat yang terbaik dengan tetap menghormati orang lain. Hormat terhadap yang tua, setara, maupun yang lebih junior dari Anda. Tidak usah membedakan dalam berbuat baik. Berpikir optimis dan tetap bersyukur.

Hal yang sama pun jika saat ini Anda sedang mencapai kesuksesan. Bukan berarti karena Anda sudah sukses lalu berhenti menata hati. Sebab yang namanya ujian, tantangan, atau masalah yang berasal dari orang lain, lingkungan, atau diri sendiri akan tetap ada. Dia akan selalu hadir selama Anda masih mengembuskan napas.

Dalam keadaan hidup terpuruk pun menata hati itu penting untuk diterapkan. Berapa banyak orang yang telah mencapai kesuksesan tetapi karena kesalahan dirinya atau karena faktor lainnya ia menjadi terpuruk? Kemudian apakah itu menjadi alasan untuk dirinya untuk tidak menata hati? Tentu tidak. Lalu bagaimana menata hati saat kita dalam keadaan terpuruk?

Yang pertama dan utama adalah menerima kenyataan. Kenyataan bahwa saat ini Anda dalam kondisi seperti ini. Keadaan yang hati Anda begitu sakit. Tidak seperti yang sebelumnya. Saat di mana Anda dalam situasi dan kondisi yang menyenangkan. Untuk bisa menerima kenyataan hidup, yang Anda bisa lakukan cuma satu yaitu Anda ikhlas. Ikhlas yang tidak hanya terucap dalam bibir saja bahwa Anda ikhlas. Melainkan itu tercermin dalam sikap dan perbuatan Anda.

Tahapan kesuksesan: *Plan, Proses, Result*
(*fail or success*)

Tidak jarang orang pada awalnya begitu baik sikapnya. Suka menolong dan sedekah. Tangannya begitu ringan untuk membantu siapa saja. Tetapi saat sudah mencapai posisi tertentu, atau mendapatkan jabatan yang dengan itu berdampak pada kekayaan yang berlimpah. Sikapnya mulai berubah. Hatinya perlahan tapi pasti mulai kotor dan berdebu. Sulit menemukan kehangatan yang dulu sering kali mudah ditemukan padanya.

Pertanyaan saya, apakah orang ini akan lama di puncak? Saya yakin Anda mengatakan tidak. Ya betul,

saya pun menjawab tidak. Dia lupa. Bahwa sesungguhnya dalam menata hati harus ada di setiap tahapan. Dengan menata hati, semua akan menjadi jauh lebih indah. Meskipun Anda berada dalam puncak kesuksesan dan kemudian jatuh tersungkur sedangkan Anda tetap menata hati secara konsisten, bisa dipastikan jatuhnya Anda tidak akan sakit. Karena akan banyak tangan yang siap menopang Anda jatuh.

Jika saja ada tahapan proses yang di dalamnya tidak terdapat hati yang turut bermain, bisa dipastikan sulit untuk mencapai ketenangan hidup. Meskipun berhasil, pastilah ia begitu rapuh dan mudah untuk hancur.

CARA MENATA HATI

Hati yang tidak ditata dengan baik, dia seperti rumah yang begitu kotor dan berantakan. Seperti kapal pecah istilah populernya.

Berikut saya ulas beberapa cara untuk menata hati kita:

1. Pahami bahwa setiap orang itu berbeda. Baik karakternya maupun tingkah lakunya. Dengan begitu, saat orang berbuat sesuatu kepada diri Anda, ya sudah maklumi saja. Karena saat mereka berbuat, pasti ada alasan di balik itu semua. Sebab perbuatan mereka itu dilandasai oleh banyak faktor, misal karena memang karakternya seperti itu dari dulunya, suasana hatinya sedang tidak bagus, kapasitas ilmu dan pengetahuan yang dimiliki memang terbatas, atau juga pengaruh dari pergaulannya.

Itulah sebab Nabi Muhammad saw., tidak marah sedikit pun saat seorang suku Baduy masuk ke dalam masjid untuk buang air kecil di situ. Padahal saat itu para sahabat sudah bersiap mencabut pedang untuk membunuh orang itu, karena dianggap telah melakukan penghinaan. Kenapa beliau tidak marah? Sebab beliau tahu kapasitas yang dimiliki oleh orang itu.

2. Diri Anda bukanlah standar bagi orang lain. Orang lain adalah orang lain, Anda adalah Anda. Baik bagi Anda belum tentu baik bagi orang lain. Kalau Anda bisa, tidak harus pula orang lain juga harus bisa. Setiap orang memiliki kadarnya masing-masing. Suka atau tidak suka, Anda harus menerima itu. Jika dipaksakan, cepat atau lambat akan terjadi pergolakan yang mengarah pada penentangan terhadap diri Anda.
3. Setelah Anda berbuat semaksimal yang Anda bisa, Anda telah berusaha keras sesuai dengan kemampuan dan kapasitas yang dimiliki, selanjutnya biarkan apa yang terjadi terjadilah. Yakinlah bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah sekenario Tuhan yang terbaik yang memang harus terjadi. Terima sajalah apa yang ada. Lapangkan dada Anda. Tidak usah terlalu dirisaukan. Tetapi saya kan hanya manusia biasa, wajar dong kalau *shock* saat menghadapi itu? Ya iyalah wajar. Bahkan sangat wajar. Lah Nabi Muhammad saja begitu sedih mendalam saat sang istri dan pamannya meninggal dalam waktu yang tidak jauh jaraknya. Kedua orang

yang sangat beliau cintai. Ini menandakan bahwa hal yang biasa dan wajar bagi manusia untuk *shock* dan *down* saat mengalami suatu peristiwa yang menggoyahkan jiwa.

Nah yang menjadi tidak wajar adalah jika disikapi secara berlebihan. Mendramatisir keadaan. Kalau istilah sekarangnya adalah lebay. Bersedihlah secara wajar, terpuruklah dengan baik. Jangan sampai kesedihan bisa mengganggu kehidupan. Mengganggu diri sendiri maupun orang lain

Bisa jadi apa yang Anda inginkan bukanlah yang terbaik bagi Anda. Melainkan sesuatu yang menurut Anda itu adalah pahit dan tidak menyenangkan untuk Anda alami. Bukankah obat itu pahit dan Anda harus mengonsumsinya agar lekas sembuh?

Menata hati saat sedang mengalami shock dan kesedihan memang sulit. Tetapi dengan memahami bahwa itu adalah yang terbaik yang mesti terjadi, akan sedikit membantu untuk pemulihan kondisi batin untuk kembali menata hati.

4. Berbaik sangka merupakan cara untuk menata hati yang paling ampuh. Dia adalah pintu gerbang menuju sikap sabar, syukur, dan ikhlas. Kalau Anda bisa berbaik sangka, maka akan dengan mudah bagi Anda untuk bersikap sabar, syukur, dan ikhlas. Sedangkan jika Anda berusaha untuk sabar, syukur, dan ikhlas, tetapi Anda tidak bisa berbaik sangka, maka itu adalah sesuatu hal yang sulit untuk dilakukan.

Berbaik sangka pada apa dan siapa? Berbaik sangka lah pada apa pun dan siapa pun. Tiada batas untuk berbaik sangka. Orang yang berbaik sangka, selalu melihat dari sisi positif. Bukan berarti menafikkan sisi yang lain. Hanya saja mencoba melihat yang sekiranya dapat membawa pada keoptimisan untuk melangkah.

Berbaik sangka memang sulit dilakukan. Saya paham itu. Apalagi Anda memiliki pengalaman tertentu yang membuat Anda pada akhirnya memutuskan berburuk sangka. Tetapi saran saya, cobalah untuk berpikir positif. Lawanlah rasa yang penuh curiga itu. Ambil hikmahnya saja atas peristiwa sebelumnya, yang membuat Anda sulit untuk berbaik sangka.

Dalam sebuah taklim di hadapan para sahabatnya, Rasul Muhammad mengatakan bahwa sebentar lagi akan masuk seorang yang kelak akan memegang kunci surga. Semua sahabat terpana. Sampai seorang Umar bin Khattab 'iri' dengan penyematan istilah tersebut. Tidak lama kemudian masuklah orang yang dimaksud.

Orang ini penampilannya biasa-biasa saja. Tidak ada ciri khusus. Karena penasaran, Umar meminta izin untuk menginap di rumah orang tersebut. Tiga hari Umar RA menginap di rumah orang ini. Namun, dia tidak menemukan amalan khusus orang tersebut.

Ketika Umar bertanya, apa rahasianya. Orang itu menjawab, "Ibadah dan amalanku sebenarnya biasa saja, wahai Umar. Hanya selama hidupku, aku diajari

oleh ibuku untuk tidak punya perasaan buruk sangka terhadap apa pun dan siapa pun. Barangkali itulah amalan yang dimaksud Rasulullah saw.”

5. Adakalanya Anda sudah terlalu penat dengan permasalahan yang ada. Anda begitu lelah untuk menghadapi semua. Kesabaran yang selama ini setia mendampingi, sepertinya pun sudah enggan untuk berlama-lama lagi bersama Anda. Hingga akhirnya Anda mengalami kesulitan dalam menata hati untuk merespons semua yang datang bertubi-tubi itu. Padahal, Anda telah ketahui bahwa menata hati penting guna menata masa depan Anda. Kalau sudah dalam situasi dan kondisi seperti ini, saya sarankan kepada Anda untuk secepatnya rehat, jeda, atau berhenti sejenak.

Mobil saja tidak boleh berjalan terus dalam satu waktu perjalanan, misalnya untuk pulang mudik. Perlu adanya waktu untuk istirahat. Jika tidak ada istirahat, tentu hanya akan membuat mobil lebih cepat rusak dan memiliki potensi yang lebih besar dalam menimbulkan kecelakaan. Juga halnya berlaku pada fisik Anda. Kalau Anda tidak istirahat, tentu akan membuat tubuh Anda menjadi lebih mudah untuk terserang penyakit.

Kapan sih perlunya rehat? Untuk hal ini, Anda bisa ketahui sejauh mana respons tubuh Anda terhadap apa yang sedang Anda alami. Biasanya respons dalam bentuk sakit atau terdapat beberapa bagian tubuh yang tiba-tiba tidak berfungsi dengan baik. Atau juga

bisa diketahui dari seberapa jauh tingkat pusing dan nyut-nyut pada kepala Anda. Jika memang sudah lewat dari wajar, itu berarti Anda perlu rehat sejenak. Lamanya rehat bergantung seberapa lama Anda membutuhkannya. Ada yang cukup beberapa menit saja. Bisa juga dalam waktu sekian jam. Atau jika memang perlu, Anda perlu rehat untuk beberapa hari.

Bentuk rehat bisa bermacam-macam bentuknya. Setiap orang berbeda-beda. Ada yang dengan cara shalat, baca Al-Qur'an, dzikir, atau aktivitas ibadah lainnya. Ada juga yang caranya dengan yoga, meditasi, lari pagi, bersepeda, naik gunung, nonton tv, atau hanya sekadar masuk ke toilet barang sejenak. Bagi saya itu sah-sah saja. Asalkan itu efektif bagi Anda. Sebab, cocok bagi orang lain belum tentu cocok bagi diri Anda, dan begitu juga sebaliknya. *So*, cari waktu, tempat, dan cara yang pas untuk Anda agar Anda bisa kembali menata hati dengan baik.

MENATA HATI ITU SUSAH

Kalau berbicara tentang bagaimana menata hati itu merupakan sesuatu yang sangat mudah. Di buku ini atau di buku-buku lainnya Anda dapat dengan mudah menemukan cara menata hati yang baik dan benar. Anda pun bisa *browsing* di internet tentang bagaimana menata hati. Atau Anda juga bisa menemukan pada ceramah-ceramah dari orang hebat di atas mimbar atau orang bijak yang berbicara empat mata dengan Anda.



Tetapi kalau bicara pengimplementasian menata hati, ini yang menjadi persoalan. Kalau cuma menata rumah supaya rapih, saya yakin siapa saja bisa melakukannya. Meskipun dia tidak tahu teorinya atau tidak pernah belajar menata rumah, masih bisalah. Nah yang jadi masalah kalau bicara tentang menata hati. Tidak semua orang bisa menjankannya dengan baik. Apalagi kalau dirinya dihadapkan pada situasi yang sulit untuk membuatnya bisa menata hati. Sebaik apa pun teori yang dimilikinya, tentu akan sulit menerapkannya. Sulit bukan berarti tidak bisa.


Saya pun, bukan berarti otomatis bisa menata hati dengan mudah. Meski saya menulis buku ini dengan judul *Menara Hati* dan membahas tentang Menata Hati di dalamnya. Kenapa? Sebab saya juga manusia biasa seperti Anda, bukan malaikat. Saya dan Anda adalah tempatnya salah dan dosa. Hal ini pun dipahami oleh Tuhan. Itulah sebab, Tuhan dalam firmanNya dikatakan bahwa kita sebagai manusia harus saling nasihat-menasihati dan mengingatkan satu sama lain.

Dengan begitu, saya akan menasihati Anda dan Anda pun saya harapkan juga menasihati saya. Karena kita semua bukanlah makhluk yang sempurna, makhluk yang tiada pernah berbuat salah dan dosa. Sebab adakalanya kita berada di bawah. Di mana saat itu hati kita begitu

rapuh dan lemah. Masa yang sulit untuk bisa menata hati dengan baik, meskipun kita telah ketahui teorinya, dampaknya, maupun caranya. Hanya saja, pada saat itu, kita begitu sulit sekali untuk bisa melangkah dan menatap masa depan.


Jadi, kalau ada orang yang memiliki kapasitas ilmu dan suka memberi nasihat tentang bagaimana menata hati, sedangkan saat itu Anda lihat bahwa dia tidak sedang menata hatinya, ingatkanlah dia, nasihatilah. Karena bisa jadi dia sedang mengalami suatu peristiwa yang sulit baginya untuk bisa menata hatinya. Dan dia lupa atau khilaf sehingga hatinya tidak tertata. Oleh karena itu, tidak usah sungkanlah untuk menasihatinya agar segera menata hatinya.





Menara 5 PENYAKIT HATI, DAMPAK, DAN OBATNYA

Tidak sedikit orang yang kariernya tidak berkembang bukan karena permasalahan kapasitas atau kompetensinya rendah. Juga tidak sedikit orang yang hancur kariernya bukan karena kemampuan dia dalam menyelesaikan tugas di bawah rata-rata. Melainkan di sana terdapat penyakit hati yang bisa jadi selalu menghiasi hari-harinya dalam beraktivitas. Penyakit hati yang membuat rekan-rekannya, atasannya, bawahannya, atau mitra bisnisnya berpikir ulang dalam melakukan hubungan lebih jauh.



PENYAKIT HATI

Kita sepakat dulu ya bahwa saat saya bercerita tentang penyakit hati dalam buku ini, berarti bukan penyakit hati dalam bentuk fisik. Penyakit hati yang saya maksud di sini adalah dalam aspek nonfisik. Lebih mengarah dalam bentuk karakter negatif atau sifat jelek atau akhlak yang tidak baik. Sepakat ya.

Oke kita mulai. Dalam tubuh ini jika ada bagian tubuh yang sakit, kemungkinan besar fungsi dari tubuh tersebut tidak berjalan dengan baik. Sulit untuk menjalankan tugas-tugas sesuai dengan harapan. Misalnya kalau mata kita lagi sakit, tentu sulit untuk dapat melihat. Nah begitu juga halnya jika yang sakit itu adalah hati (bukan sebagai organ tubuh). Tentu fungsi hati sebagai penentu sikap apa yang harus dilakukan menjadi sulit. Dia tidak bisa lagi menjadi kompas bagi kehidupan manusia untuk menunjukkan jalan yang benar.

Tidak sedikit orang yang kariernya tidak berkembang bukan karena permasalahan kapasitas atau kompetensinya rendah. Juga tidak sedikit orang yang hancur kariernya bukan karena kemampuan dia dalam menyelesaikan tugas di bawah rata-rata. Melainkan di sana terdapat penyakit hati yang bisa jadi selalu menghiasi hari-harinya dalam beraktivitas. Penyakit hati yang membuat rekan-rekannya, atasannya, bawahannya, atau mitra bisnisnya berpikir ulang dalam melakukan hubungan lebih jauh.

Kita tidak bisa pungkiri memang bahwa sebagai makhluk sosial, manusia cenderung untuk selalu ber-

kumpul, melakukan sesuatu secara bersama-sama, dan membutuhkan manusia lainnya. Hanya saja, tidak selamanya dalam proses tersebut lancar-lancar saja. Pasti ada saja yang bisa membuat hubungan menjadi retak atau pecah.

Kalau itu terjadi, pasti penyebabnya ada penyakit hati yang timbul di sana. Penyakit yang terkadang menggoda manusia dengan mudahnya untuk bersemayam dalam dirinya. Sehingga hubungan baik dengan orang lain yang mau tercipta atau bahkan telah lama tercipta menjadi neraka bagi semua.

MACAM PENYAKIT HATI

Yang membedakan antara orang yang terkena penyakit fisik dengan penyakit hati adalah jika orang terkena penyakit fisik, biasanya menyadari bahwa ada sesuatu hal yang tidak enak atau nyaman pada tubuhnya. Nah beda halnya dengan penyakit hati, orang yang terkena penyakit hati kebanyakan tidak merasa hatinya sedang terkena penyakit. Dirinya merasa nyaman-nyaman saja. Tidak ada sesuatu hal yang ganjil. Justru dia merasa heran dengan perlakuan orang lain terhadapnya. Padahal dia merasa sedang berjalan di jalan yang lurus.

Itulah saudara-saudara sekalian tentang penyakit hati. Dia tidak begitu kentara dan mudah untuk diidentifikasi oleh yang bersangkutan. Hanya dengan kemurnian jiwa kita bisa mendeteksinya. Karena percuma saja orang lain berkata apa pun, pastinya orang yang memiliki penyakit

hati akan sulit untuk secara sadar mau mendengarkannya bahwa dirinya tengah terkena penyakit hati.

Yuk coba kita lihat, penyakit hati apa saja sih yang bisa merusak kehidupan kita.

- **IRI**

Iri merupakan penyakit hati yang membuat diri tidak bahagia. Hidup menjadi gelisah dan tak tenang. Tidak pernah puas-puas terhadap apa yang telah dimiliki. Bagai meminum air laut untuk menghilangkan dahaga. Begitu pulalah sifat iri. Dia tidak akan bisa memenuhi semua hal yang diirikannya.

Orang yang memiliki penyakit hati berupa iri, hidupnya selalu tidak pernah bersyukur. Sudah punya satu, ingin punya dua seperti tetangganya. Sudah punya dua, ingin punya tiga seperti rekan kerjanya. Sudah punya tiga, ingin punya empat seperti mitra kerjanya.

Bukankah punya keinginan itu baik dan merupakan motivasi?

Iya betul, itu baik. Tetapi jika tidak dilandasi oleh sikap syukur atas apa yang telah dimiliki dan ingin memiliki yang lain tanpa memandang kemampuan diri, itu namanya iri.

Bersyukurlah atas nikmat yang ada, berusahalah dan kejarlah impianmu.

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka

usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” [An Nisaa’ 32]

- **DENGKI**

Orang yang dengki itu ciri-cirinya senang melihat orang lain susah dan susah jika melihat orang lain senang. Selalu saja mencari upaya agar kebahagiaan yang dirasakan oleh orang lain tersebut secepatnya sirna dari kehidupannya. Mencari-cari kesalahan orang lain adalah salah satu cara. Bila menemui, senangnya bukan kepalang. Langsung digunakan untuk menyeranginya.

Dalam sinetron di tv kita, banyak sekali tokoh antagonisnya yang memiliki sifat dengki. Salah satu tokoh yang cukup populer saat ini adalah tokoh H. Muhidin dalam sinetron kejar tayang Tukang Bubur Naik Haji. Ada saja hal yang membuat dirinya begitu sebal terhadap H. Sulam. Padahal itu hanyalah masalah remeh temeh, jadi masalah besar dan dibuat menjadi besar. Padahal tidak ada kaitan dengan si H. Sulam, eh dikait-kaitkan dan menjadi salah ujung-ujungnya. Padahal masih samar situasinya, eh malah diperjelas dan mengarah pada kesalahan yang dialamatkan pada H. Sulam.

Begitulah orang yang memiliki sifat dengki dalam dadanya. Tidak ada ketenangan batin dalam hari-hari yang dilalui. Yang dipikirkannya selalu

adalah bagaimana agar orang yang didengki itu terjerebab dalam lobang kenistaan dan kekalahan. Sehingga dia dapat menari penuh kemenangan dan kepuasan. Padahal, sesungguhnya itu hanya membawa pada semakin rusaknya hati nurani. Yang dampaknya lebih merusak bagi dirinya sendiri.

Penyebab orang yang dengki biasanya karena dia sakit hati terhadap orang yang didengki itu. Entah karena dirinya pernah secara langsung atau tidak langsung disakiti olehnya. Kalau secara tidak langsung misalnya kalah dalam pemilihan ketua atau pimpinan. Mengenai hal ini, banyak sekali kasus yang terjadi di negara ini khususnya sejak berlakunya pemilihan langsung. Oleh banyak pengamat politik dan akademisi, mencermati kasus tersebut, bahwa memang banyak politikus di negara ini, tetapi sedikit sekali yang negarawan. Menerima dengan lapang dada kekalahan dan tidak semena-mena saat jadi pemenang.

- **SOMBONG**

Sombong itu berarti merendahkan orang lain dan menganggap diri kita yang lebih tinggi, lebih baik, lebih mulya, lebih saleh, lebih rajin, dan lebih lainnya. Pokoknya yang paling lah. Itu lah sombong.

Kenapa sombong merupakan penyakit hati?

Karena sesungguhnya tidak ada manusia yang suka direndahkan oleh yang lain. Saat kita merendahkan orang lain dan memosisikan diri sebagai yang lebih

baik, saat itulah orang lain tidak suka dengan kita. Saat itu pula kita tidak menyadari bahwa sesungguhnya hati kita ternyata semakin sakit.

Tidak akan masuk surga orang yang di dalam hatinya terdapat sifat sombong meskipun hanya seberat biji atom. (HR. Abu daud dan thirmidzi)

- **MENGELUH**

Selalu saja ada hal yang membuatnya tidak bersyukur terhadap apa yang ada. Mengeluhkan dari yang A hingga yang Z. Ada saja persoalan yang membuat dirinya menjadi tidak nyaman. Semuanya dilihat dari sudut pandang negatif dan salah.

Mungkin awal-awalnya orang lain masih mau menerima keluhan dari Anda. Sekali dua kali masih tidak masalah. Tetapi kalau itu menjadi sesuatu hal yang berulang dan berulang lagi. Tentu orang juga akan jengah. Mereka juga menjadi tidak nyaman saat berada di dekat Anda. Orang yang mendengar atau melihat juga akan sebal. Apalagi jika orang tersebut berbeda sudut pandang dengan Anda, tentu akan menjadi bumerang bagi Anda sendiri.



Tidak semua orang di sekitar kita seperti tokoh kartun Spongebob Square-Pants. Yang selalu melihat dari sudut positif saat Squidward mengeluh dan

mengeluh tentang segala hal. Termasuk mengeluh terhadap segala tindak tanduk yang dilakukan oleh dirinya.

Tentu tidak dalam dunia nyata. Justru bisa dikatakan nyaris tidak ada orang yang seperti itu. Yang ada malah banyak orang yang risih dengan segala keluhan yang keluar dari mulut dan tingkah laku kita.

Sebenarnya, mengeluh itu adalah sesuatu hal yang wajar. Sangat-sangat manusiawi. Justru akan aneh jika ada manusia yang tidak mengeluh dalam hidupnya. Hanya saja, *mbok ya* wajar-wajar *aja*. Tidak usah terlalu mengumbar keluhan di setiap waktu dan tempat. Orang juga akan malas melihatnya.

Coba saja perhatikan dinding Facebook atau Twitter Anda (bagi yang punya ya, atau kalau tidak punya bisa lihat teman kok!), begitu banyak orang yang mengeluh tentang perjalanan, sekolahnya, tempat kerjanya, pertemanannya, hubungan dengan pacarnya, tentang kesendiriannya, atau tentang rumah tangganya. Lama-lama juga orang akan sebal, dan bisa menghapus pertemanan di media sosial tersebut. Iya sih bener itu adalah akun Anda, tetapi kan orang lain yang sengsara harus membaca keluhan Anda terus.

Sebagai manusia yang baik dan tidak sombong serta rajin menabung, tentu dong kita harus menebarkan seluas-luasnya kebermanfaatan atas kehadiran diri kita pada media sosial. Jangan sampai orang lain menjadi kesal dan risih akibat membaca segala macam tentang

keluhan Anda. Kecuali kalau Anda mau mengeluh pada buku diary yang sangat pribadi tersebut, ya silakan saja. Tetapi kalau sudah masuk pada media sosial, ya itu berarti akan dibaca oleh banyak orang lain.

- **FITNAH**

Fitnah itu merupakan perbuatan menjelek-jelekan orang lain tanpa didasari oleh bukti yang kuat. Tujuannya yaitu ingin mencoreng nama orang yang difitnah. Orang yang memfitnah akan menyebarkan ke pihak lain guna mendapat dukungan opini dan posisi. Dengan begitu tujuannya akan lebih mudah tercapai.

Orang yang suka memfitnah, biasanya hanya senang di awalnya saja. Tetapi kemudian akan berbalik dan lebih tajam fitnahan yang dia lontarkan itu kepada dirinya. Tadinya orang simpati, malah justru menjadi sangat kecewa. Justru orang yang mendapat fitnahan mendapatkan posisi mulia dalam aspek sosial.

Itulah mengapa Tuhan mengajak kita untuk tidak suka memfitnah orang lain. Sebab, fitnah hanya membawa kerusakan pada kehidupan diri sendiri saja. Selain itu juga orang sekitar dapat merasakan dampaknya juga.

- **BURUK SANGKA**

Menurut saya hanya pihak keamanan saja yang boleh berburuk sangka, selain itu tidak. Itulah mengapa,

meskipun saya merasa diri sebagai orang baik-baik dan isi tas yang saya bawa juga paling sebatas laptop atau buku tetap saya merelakan diri untuk diperiksa oleh pihak keamanan saat hendak memasuki suatu gedung. Saya merelakan diri diburuksangkakan oleh mereka. Tetapi beda halnya jika yang berburuk sangka adalah Anda. Sungguh, saya tidak rela. Btw... Anda bukan orang keamanan bukan? Hehehe...

Bagi saya, orang yang berburuk sangka itu dampaknya sangat dahsyat bagi dirinya maupun orang lain. Sebagaimana telah saya uraikan dalam Menara 1 sub bab Peran Hati Dalam Nasib, bahwa perasaan dalam hati yang berulang-ulang dapat memengaruhi pikiran, pikiran yang berulang-ulang dapat memengaruhi perkataan, perkataan yang berulang-ulang dapat memengaruhi tindakan, tindakan yang berulang-ulang dapat memengaruhi kebiasaan, dan kebiasaanlah yang menentukan nasib Anda akan menjadi apa.

Jika Anda selalu saja berburuk sangka terhadap apa pun dan siapa pun yang hadir dalam hidup Anda, maka lambat laun akan memengaruhi ke pikiran, dan teruuuuuss hingga akhirnya Anda tidak menyadari bahwa sesungguhnya Anda telah mengubah nasib Anda pada jurang yang begitu dalam dan gelap.

DAMPAK DARI PENYAKIT HATI

Setiap penyakit pasti memiliki dampak bagi tubuhnya. Bahkan secara sosial pun mungkin terganggu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tentang apa saja dampak yang mungkin bisa alami oleh orang yang terkena penyakit hati, bisa silakan disimak penjelasan saya.

Dampak pada kehidupan sosial

Dampak negatif yang bisa dirasakan oleh orang yang memiliki penyakit hati, salah satunya adalah kehidupannya tidak bisa berkembang jauh. Baik dari aspek pergaulan, karier, maupun bisnisnya. Sepertinya berjalan di tempat. Padahal Anda merasa telah berbuat sebagaimana mestinya. Meskipun dapat berkembang dan maju, bisa dipastikan tidaklah dapat bertahan lama dan permanen. Setelah itu, jatuh dan tersungkur kembali ke bawah.

Memang benar yang membawa Anda pada pintu gerbang kesuksesan itu adalah otak Anda, kecerdasan yang dimiliki, atau pergaulan atau koneksi yang begitu kuat untuk memengaruhi. Juga bisa dikarenakan harta dan jabatan yang melekat pada Anda saat itu. Tetapi jangan lupa, semua itu hanyalah bisa membawa Anda sampai pintu gerbang saja. Sedangkan untuk masuk dan mempertahankan posisi Anda, ada faktor lain yang perlu diperhitungkan, yaitu karakter Anda, kepribadian Anda, akhlak Anda. Tanpa Anda bisa menatanya dengan baik,

bangunan yang sudah dibangun dengan susah payah tersebut akan dengan mudahnya roboh dan hancur.

Memiliki penyakit hati hanya akan membuat kehidupan sosial Anda akan terancam pada kegagalan fatal. Baik itu pada lingkungan di rumah, tempat belajar, atau bekerja.

Dampak pada Kejiwaan

Orang yang hatinya sedang terjankit oleh suatu penyakit, merasa bahwa dunia ini begitu kejam, suram, dan tidak indah. Ke mana pun dirinya melangkah, selalu saja mendapati bahwa semua orang begitu menyebalkan. Situasinya selalu saja tidak menyenangkan.

Untuk menggambarkan, berikut saya akan simulasikan bersama Anda yang mungkin sedikit mewakili. Saya yakin Anda pernah atau tidak jarang terburu-buru untuk mendatangi suatu tempat bukan? Untuk mendatangi tempat tersebut, Anda memerlukan waktu. Nah yang jadi masalah adalah Anda tidak memiliki waktu yang cukup untuk menuju tempat tersebut, sedangkan kehadiran Anda sangat dibutuhkan untuk secepatnya hadir. Saya bisa pastikan, Anda selama perjalanan selalu saja *ngomel* dan marah-marah terhadap orang-orang yang memiliki potensi untuk atau sedang menghambat perjalanan Anda. Luapan emosi itu kadang dilakukan secara verbal dan frontal, meskipun terkadang cukup di dalam hati saja yang merasakan begitu kesal. Anda merasa bahwa mereka itu salah. Anda merasa tidak nyaman dengan situasi tersebut. Anda sepertinya

tidak menerima dengan keadaan seperti itu. Dan kemudian saat sampai, Anda pun menyalahkan semua hal tadi yang menurut Anda telah berkontribusi terhadap keterlambatan Anda.

Padahal apakah mereka salah seperti apa yang Anda sematkan kepada mereka? Tentu saja belum tentu. Ini karena Anda sedang merasa tertekan. Jadi Anda menyalahkan segala pihak, yang terang-benderang belum tentu salah. Bahkan bisa jadi justru Anda lah yang sebenarnya salah.

Begitulah kira-kira kehidupan orang yang memiliki penyakit hati. Merasa hidup ini tidak menyenangkan dan indah. Segalanya tampak begitu menyebalkan. Bawaannya selalu saja ingin marah. Tidak bahagia merupakan rasa yang sepertinya melekat begitu kuat pada diri. Tidak nyaman setiap kali bertingkah laku maupun berucap. Serba salah dibuatnya.

Dampak pada Fisik



Pernah kah Anda merasa tiba-tiba sakit perut saat menghadapi ujian? Atau mungkin penyakit Anda kambuh dan menjadi lebih parah saat mendengar kabar tidak sedap? Atau Anda merasa sedang sakit tertentu tetapi saat diperiksakan ke dokter, hasil diagnosis

menyatakan Anda baik-baik saja? Bingung? Tidak usah bingung. Dalam dunia medis kondisi tersebut dikenal dengan istilah Psikosomatis.

Apa itu? Psikosomatis berasal dari dua kata yang psiko yang artinya jiwa, pikiran, atau mental dan soma yang berarti tubuh, jasmani, badan, fisik. Dalam istilah rumitnya menurut <http://health.kompas.com> psikosomatis adalah keluhan fisik yang didasari adanya proses psikologis terkait mekanisme adaptasi stres di sistem otak terutama di Hipotalamus dan sistem aksis Hipotalamus-Pituitary Adrenal. Pada suatu kondisi stres yang kronik, daya tahan adaptasi manusia terhadap stres berkurang sehingga mengaktifkan sistem alarm stres di otak yang berkaitan dengan sistem neuroendokrin (berhubungan dengan hormon kortisol dan adrenalin) serta sistem saraf otonom (parasimpatis dan simpatis).

Jadi Psikosomatis adalah suatu istilah yang meyakini bahwa terdapat hubungan yang kuat antara emosi/pikiran dengan fisik. Keduanya bisa saling memengaruhi dalam tataran yang bahkan bisa mematikan seseorang. Di sinilah dunia medis dan psikologis bertemu. Sehingga untuk menyembuhkan seseorang yang terkena gangguan atau penyakit psikosomatis, diperlukan dua pendekatan yaitu medis dan psikologis. Jika salah satunya diabaikan, sulit untuk mengalami kesembuhan yang menyeluruh.

Mengenai hal ini sudah ditekankan oleh filosof Yunani, Plato (429-347 SM). Beliau mengatakan bahwa kesalahan terbesar dalam perawatan tubuh manusia hari

ini, yaitu dokter memandang jiwa raga secara terpisah. Padahal sesungguhnya keduanya tidak bisa dipisahkan dalam proses diagnosis maupun pengobatan penyakit.

Ditambahkan oleh **Rahmadsyah** dalam tulisannya di Kompasiana. Dalam pengamatannya selama sebagai trainer dan Mind-Therapist. Menurutnya beberapa penyakit fisik itu sebenarnya efek dari persoalan pikiran dan perasaan yang tak tertuntaskan. Atau ada emosi yang masih terpendam dan tidak terselaraskan. Beliau menyusun setidaknya terdapat 17 macam problem fisik yang mungkin terjadi akibat memendam emosi, di antaranya:

1. **Alergi**, karena penyangkalan akan kekuatan dan kemampuan diri.
2. **Radang sendi**, karena perasaan tidak dicintai, ditolak dan perasaan dikorbankan.
3. **Demam**, karena perasaan marah yang tidak mampu diekspresikan.
4. **Ginjal**, karena kekecewaan, perasaan gagal, rasa malu yang ditekan.
5. **Maag**, karena takut, cemas, perasaan tidak puas pada diri sendiri.
6. **Penyakit paru-paru**, karena putus asa, kelelahan emosional, luka batin.
7. **Sakit punggung**, karena ketakutan akan uang, merasa terbebani.
8. **Sakit pinggang**, karena rasa tidak dicintai, butuh kasih sayang.

9. **Jantung**, karena rasa kesepian, merasa tidak berharga, takut gagal dan marah.
10. **Kanker**, karena kebencian terpendam atau makan hati yang menahun.
11. **Diabetes**, karena keras kepala, tidak mau disalahkan.
12. **Glaukoma**, karena tekanan dari masa lalu dan tidak mampu memaafkan.
13. **Jerawat**, karena tidak menerima diri sendiri, tidak suka pada diri sendiri.
14. **Pegal-pegal**, karena ingin dicintai dan disayangi, butuh dipeluk dan kebersamaan.
15. **Obesitas**, karena takut, ingin dilindungi, kemarahan terpendam, tidak mau memaafkan.
16. **Mata minus**, karena takut akan masa depan.
17. **Mata plus**, karena tidak mampu memaafkan masa lalu.

Memang menurut beliau kalau dari sisi ilmiahnya, ke-17 penyakit beserta penyebabnya tersebut bukanlah beranjak dari penelitian ilmiah. Misalnya kenapa emosi marah yang tidak bisa diekspresikan bisa menyebabkan penyakit demam. Hanya saja hal ini merupakan kesimpulan dari berbagai perbandingan informasi pengalaman diskusi dengan orang-orang yang berkonsultasi tentang permasalahan emosi mereka, dan efek fisik yang mereka hadapi. Juga diskusi dengan para praktisi *holistik healing* yang dia kenal. Jadi menurutnya, kalau Anda tidak sepakat karena tidak ilmiah, ya tidak masalah.

Bukan berarti juga orang yang terkena penyakit tersebut dikarenakan gangguan psikosomatis. Bisa jadi memang karena virus, bakteri, atau penyebab lainnya yang sama sekali tidak berhubungan dengan psikosomatis.

Lalu apa hubungannya antara Penyakit Hati dengan Psikosomatis? Oke begini saya jelaskan. Gangguan Psikosomatis lebih banyak disebabkan oleh emosi negatif bukan? Bukankah penyakit hati juga merupakan emosi negatif? Itu berarti semua penyakit hati dapat berdampak pada tubuh. Mungkin jika penyakit hati tersebut tidak terlalu berat dan hanya sebentar, tidaklah terlalu berdampak serius pada tubuh. Tetapi bukankah sedikit lama-lama menjadi bukit?

Itu berarti, sesungguhnya kecil atau besar penyakit hati yang Anda miliki akan berdampak kepada tubuh Anda.

Oleh karena itu penyakit hati jika tidak segera diatasi dapat memberi gangguan yang cukup berarti bagi kesehatan tubuh. Dalam bahasa medisnya, mencegah lebih baik daripada mengobati. So... hayo mulai dari sekarang. Rasa negatif kita kepada orang lain, diri sendiri lingkungan, bahkan kepada Tuhan, mulailah kurangi atau jika memang bisa dihilangkan hilangkan segera. Tidak usah menunggu dan bilang entar-entar. Jika sudah hilang atau dalam proses menghilangkan emosi negatif, tegaskan pada diri sendiri bahwa Anda tidak ingin mengulangi lagi. Meskipun itu berat untuk dilakukan. Karena sesungguhnya penyakit hati itu dapat merugikan

diri Anda sendiri maupun orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung.

OBAT HATI

Hati yang sakit jika tidak segera diobati, lama kelamaan akan menjadi mati hatinya. Tidak bisa lagi merasakan. Apa yang terjadi di sekitarnya ataupun pada diri orang lain hatinya tidak tersentuh. Dengan makanan yang menumpuk pada meja makannya, sedangkan pada saat itu disebelahnya ada orang yang sedang kelaparan. Tetapi dia tetap asik dengan makanannya itu. Itu lah orang yang telah mati hatinya. Padahal Rasulullah sendiri melaknat orang yang dirinya tidur dengan makanan berlimpah, sedangkan tetangganya kelaparan.

Orang yang memiliki penyakit hati, tentu saja tidak bisa dianggap remeh. Dalam prosesnya pun tidak semudah meminum obat seperti halnya saat fisik terasa sakit. Diperlukan kemauan yang kuat untuk bisa mengatasinya.

Tapi tenang, tidak usah terlalu khawatir. Sesungguhnya setiap penyakit itu ada obatnya, termasuk penyakit hati. Berikut ada beberapa cara yang bisa Anda lakukan untuk mengobati penyakit hati yang bisa jadi Anda miliki.

Perbanyak Muhasabah

Muhasabah bisa dikatakan sebagai menilai diri sendiri. Sudah sejauh mana perbuatan salah dan dosa yang telah diperbuat selama ini.

Cara ini bisa dilakukan dengan cara berkelompok atau sendiri. Kalau berkelompok, biasanya digunakan dalam acara disesi akhir. Dengan suasana yang mendukung, ada panitia atau narasumber yang memandu untuk mengevaluasi diri sendiri. Mulai dari dosa yang dilakukan terhadap teman, guru, saudara, orangtua, dan kepada Allah Swt.

Mengenai hal ini, saya ada sepenggal cerita. Tentang seorang pelajar putri yang masih SMP yang suara hatinya kembali dapat terdengar setelah mengikuti muhasabah yang saya pimpin dalam suatu acara.



Ketika itu, saat mengisi training kelas remaja di Palembang, hadir saat itu lebih kurang 150 pelajar SMP sederajat. Training tersebut berdurasi dua hari. Pada hari kedua, lepas *break* pagi, ada seorang siswi yang mendatangi saya di belakang layar. Dia duduk bersimpuh di lantai tidak jauh dari tempat saya menikmati teh hangat. Begitu duduk dia langsung menangis tersedu-sedu. Setelah agak mereda, saya mencoba bertanya, kenapa ia menangis begitu dalam?

Ia mengatakan, “Kenapa kakak baru datang sekarang?” Saya pun terheran, dalam hati saya bertanya “Ada apa? Apa yang salah dengan saya?”

Ia melanjutkan, “Kenapa kakak baru datang sekarang.....???” kemudian dia nangis kembali....

Saya pandangi dia dengan penuh tanda tanya.

Setelah agak menenangkan diri, barulah dia cerita, “Semua pesan yang kakak sampaikan dalam training benar, dan saya menyesal.”

“Kak, saya punya pacar, sudah kuliah.... Di awal saya menyangka dia sangat baik. Sering mengingatkan saya belajar, makan bahkan sembahyang melalui sms-nya. Tapi dua bulan lalu ia datang ke rumah saat orang tua pergi haji, dengan alasan mau silaturahmi. Dan hal yang tak pernah saya duga pun terjadi...”

Selang satu bulan setelah pertemuan training itu, dia menelepon saya, dari kejauhan terdengar suara, “Terima kasih kak, sudah mau angkat telepon saya.” Lalu saya tanya, “Iho...? Kenapa?” Dia pun menjawab, “Karena mungkin kakak orang terakhir yang saya hubungi...”

Saat itu pikiran saya pun liar... “kamu di mana?” tanya saya.

“Saya di kamar kak, malu rasanya sama orangtua... saya tidak berani keluar rumah, pacar saya tidak mau tanggung jawab kak, saya mau bunuh diri saja....”

Saya pun terdiam, seribu bahasa. Dalam hati saya berdoa’ Ya Allah.... Bimbing hamba untuk menyampaikan sebuah kalimat yang membuat dia tak melanjutkan rencananya....

Dan saat itu, Allah bimbing saya mengucapkan kalimat...“Terima kasih kamu sudah mau telepon saya, dan ternyata hari ini saya tahu,

kalau hari ini saya ditelepon, dihubungi oleh seorang wanita yang pernah berjumpa dengan saya, dan ternyata wanita itu wanita paling bodoh dan peling goblok yang pernah saya jumpai....”

Mendengar itu dia balik marah, memaki saya jahat.... dan sumpah serapah lainnya. Setelah dia puas dengan marahnya, saya akhiri dengan kalimat... ”Karena percuma adikku.... percuma kamu mengurung diri di kamar bahkan ingin bunuh diri untuk orang yang belum tentu hadir dalam kehidupan kita di masa yang akan datang.”

Atas hidayah Allah dia bertanya, “Lantas apa yang harus saya lakukan kak?”

“*Taubatan nasuha*... minta maaf sama Tuhan, sama orangtua, berbuat yang terbaik....Semoga Allah berikan jalan keluarnya” jawab saya dengan tenang dan lembut.

Karena kesungguhannya bertobat, janin itu pun keluar dengan sendirinya. Dan saat ini dia sudah menjadi calon dokter di salah satu perguruan tinggi di Jakarta.

Atau dengan cara sendirian. Biasanya ini sangat bagus dilakukan saat sepertiga malam, selesai shalat tahajud.

Memperbanyak muhasabah akan menghidupkan hati yang mati. Akan membuat suara hati menjadi lebih mudah untuk didengar. Dia akan membuat hati menjadi bercahaya kembali. Sebab di sana akan ada kesadaran diri untuk enggan berbuat yang tidak baik lagi dan berusaha untuk menjadi pribadi yang bermanfaat bagi semua.

Pengakuan

Yang harus Anda lakukan pertama kali adalah Anda harus mengakui bahwa Anda memang sedang terkena penyakit hati. Sebab orang yang terkena penyakit hati biasanya tidak menyadari kalau dia sedang terinfeksi. Tanpa adanya pengakuan, akan sulit dalam proses penyembuhan. Sebab diri Anda akan selalu memberikan pembenaran kenapa Anda melakukan itu.

Untuk mendapatkan keyakinan tentang diri apakah benar kena penyakit hati atau tidak. Anda bisa lihat berapa banyak orang yang merasa tidak nyaman dengan sikap Anda. Berikutnya, seberapa kelamkah hidup Anda saat ini? Ketiga, makin berkurang atau bertambah orang yang membenci Anda?

Jika dari fakta-fakta yang meyakinkan tersebut, ini berarti Anda sedang terkena penyakit hati. Identifikasikanlah apa itu, dan segeralah obati.

Berkumpulah Bersama Orang Saleh

Suka atau tidak suka, sesungguhnya manusia itu pada dasarnya adalah makhluk yang sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan.

Ada rumus sederhana untuk mengetahui siapa sebenarnya seseorang yaitu lihat siapa saja teman dekatnya. Bisa dipastikan tidak jauh berbeda dengan orang tersebut. Sebab manusia secara alami cenderung untuk berkumpul dengan orang yang memiliki kemiripan sifat dengannya.

Berkumpul dengan orang saleh juga demikian. Dengan harapan, diri akan selalu mendapatkan nasihat secara lisan

maupun tulisan, tersurat maupun yang tersirat. Sehingga niat untuk berbuat maksiat selalu bisa dipatahkan.

Positif

Yang dimaksud dengan positif adalah selalu dari sudut positif. Mulai dari bagaimana cara kita berpikir, merasakan, bersikap, berprasangka, atau berucap tentang segala hal dari sudut pandang kita sendiri. Meminimalisir dengan berusaha semaksimal mungkin menjauhkan diri dari hal-hal yang negatif. Kenapa? Sebab itu hanya akan membuat diri kita berpotensi untuk terjebak dalam keterpurukan.

Kata orang kita harus berpikir positif. Ada lagi yang membantah bahwa bukan berpikir positif melainkan harus berperasaan positif. Sebagian yang lain tidak cukup berpikir positif melainkan juga harus ditambah dengan berperasaan positif. Kalau saya berpendapat bahwa mulai dari merasa, berpikir, berucap, dan bertindak haruslah positif. Tidak boleh ada satu di antara empat yang negatif. Jika ada satu saja yang negatif, akan memiliki hasil yang akan mengecewakan.

Bagi saya sendiri, yang boleh berprasangka negatif itu hanya pihak keamanan. Jika mereka tidak bersikap demikian, tentu akan lebih banyak lagi tindak kejahatan yang kemungkinan akan terjadi. Sedangkan selebihnya, saya harap bersikap, berpikir, berucap, maupun merasa haruslah positif.

Positif tentang apa? Ya tentang apa saja. Mulai dari tentang apa yang Anda rasakan sekarang terhadap apa

yang sedang Anda hadapi saat ini. Bisa tentang pekerjaan, hubungan pertemanan, tugas-tugas yang menumpuk, sakit yang sedang diderita, kehilangan benda, persaudaraan, atau tentang tanggung jawab yang harus Anda pikul.



Saya ada sepenggal cerita mengenai ini. Sebutlah namanya Endah, seorang tukang sayur yang setiap hari menjajakan sayurnya di depan rumah saya. Setiap hari dengan begitu semangat

ia datang tepat waktu, pukul 06.00. Ada hal yang membuat saya tak kuasa menahan air mata. Suatu ketika saya bertanya tentang motivasi dirinya dalam berdagang. Ia menjawab, “Mas, saya berupaya untuk tidak telat, karena saya khawatir ibu-ibu tidak bisa masak dan menyajikan masakan untuk suaminya yang mau bekerja, dan anak-anaknya yang mau sekolah, saya merasakan kebahagiaan tersendiri dengan tepat waktu.”

Saya lanjut bertanya, “Itu saja?”

Kemudian mba Endah melanjutkan apa yang menjadi dorongan semangatnya, “Mas... saya juga ingin masuk surga, tapi saya bukan ustaz, bukan guru yang bisa mengajarkan tentang kebaikan kepada semua orang, saya hanya lulusan SMP, dan bisanya cuma jual sayur. Maka saya berharap, setiap sayur yang saya jual menjadi tasbih pengabdian saya kepada Allah. Setiap malam, dalam Shalat Tahajud, saya sampaikan itu sama Allah. ‘Ya

Allah, terimalah pengabdianku, jadikan setiap roda yang ku kayuh, setiap sayur yang aku jual, menjadi sajadah tasbihku padamu.” Mendengar itu, tak terasa air mata ini pun menetes...

Kisah ini mengajarkan pada kita bahwa menyikapi segala hal dengan positif, akan membuat diri menjadi lebih tenang dalam menjalani hidup. Mba sayur tersebut contohnya. Dia tidak minder dengan profesinya. Sebab baginya itu hanyalah perantara saja menuju pengabdian kepada Tuhannya.

Selain itu juga saya ada sebuah nasihat yang begitu bagus dan indah. Saya mendapatkan pesan di handphone dari seorang teman. Tapi sayang, tidak diketahui sumber aslinya. Karena memang tidak tercantum sumbernya. Untuk itu saya minta izin sebelumnya untuk dibagi dalam buku ini kepada pemilik tulisan ini. Dengan begitu akan makin banyak yang tercerahkan.

Isinya tentang mencoba melihat dari sisi yang lain. Sebab pada prinsipnya ada beberapa hal yang memang tidak bisa berubah, atau meskipun bisa membutuhkan waktu yang tidak sebentar. Atau juga kita sendiri memang tidak memiliki kuasa untuk melakukan perubahan terhadap hal tersebut. Sambil menunggu perubahan itu, ya mau tidak mau kita harus menghadapinya. Nah pada saat menghadapinya kita harus memiliki kemampuan untuk melihat dari sisi yang lain. Mengubah sudut pandang. Jika tidak, tentu kita akan mengalami kesulitan

BAHAGIA ITU SEDERHANA

Mendengar istri mengomel di rumah, berarti aku masih punya keluarga.

Mendengar suami masih ngorok di sebelahku berarti aku masih punya suami.

Mendengar ayah dan ibu menegurku dengan tegas berarti aku masih punya orangtua.

Merasa lelah dan pegal linu setiap sore, itu berarti aku mampu bekerja keras.

Membersihkan piring dan gelas kotor setelah menerima tamu di rumah, itu berarti aku punya teman.

Pakaianku terasa agak sempit, itu berarti aku makan cukup.

Mencuci dan menyetrika tumpukan baju, itu berarti aku memiliki pakaian.

Membersihkan halaman rumah, jendela, memperbaiki talang dan selokan air, itu berarti aku memiliki tempat tinggal.

Mendapatkan banyak tugas yang merepotkan, itu berarti aku dipercayai dapat melakukannya.

Mendapatkan rekan kerja/bisnis yang mengesalkan menandakan karier/bisnis ku masih bergerak dan hidup.

Mendapatkan banyak komplain dari *customer* kita menandakan bahwa *customer* kita masih ada, masih

loyal dan menginginkan kita menuju perubahan ke arah lebih baik.

Mendengar nyanyian suara yang fals, itu berarti aku bisa mendengar.

Mendengar bunyi jam alarm di pagi hari, itu berarti aku masih hidup.

Akhirnya banyak hal yang dapat kita syukuri setiap hari.

Aku juga bersyukur mendapatkan pesan ini, karena secara tidak sadar aku masih memiliki teman yang peduli padaku.

Seseorang yang peduli tentang aku telah mengirimkannya kepadaku.

Dan karena aku peduli tentangmu maka aku mengirimkannya juga kepadamu dan teman yang lainnya.

Berhenti mengeluh dan bersyukurlah.

Bersyukur dalam setiap keadaan meski tak ada alasan untuk bersyukur sekalipun.

Bukan hanya kebahagiaan yang bisa menjadikan kita bersyukur tapi bersyukurlah yang membuat kita merasa bahagia. Insya Allah

Semoga yang membaca pesan ini selalu diberkahi dengan kesehatan, kebahagiaan, dan kedamaian. Amin

Itulah kira-kira isi pesannya. Pesan yang mengajak kita semua untuk selalu bisa melihat sisi yang lain. Sisi yang terkadang kita lupakan dan sengaja diabaikan. Sebab kita terlalu asyik dengan sisi negatifnya. Padahal, sesungguhnya setiap hal selalu ada sisi positif dan negatif. Tetapi kita selalu cenderung untuk melihat dari sisi negatifnya.

Anda adalah yang Anda Masukan dalam Diri Anda

Jangan salahkan anak Anda yang tidak hafal bacaan Al-Qur'an tetapi lebih hafal lagu-lagu pop. Jangan salahkan anak Anda juga yang suka mengumpat dengan kata-kata kotor daripada memuji dan meminta maaf. Jangan salahkan anak Anda yang lebih takut kepada hantu di tempat gelap dibanding takut kepada Tuhannya. Karena sesungguhnya mereka hanya melakukan apa yang sering dia lihat dan dengar dilingkungannya. Istilah dalam dunia komputer adalah *copy paste*. Mereka belum bisa menyaring mana yang benar dan yang salah, mana yang boleh dan mana yang tidak.

Jadi dalam hal ini adalah Anda harus evaluasi diri dan lingkungan. Sejauh mana anak-anak dapat mengakses informasi yang ada. Jika selama ini mereka lebih hafal lagu-lagu pop daripada hafal Al-Qur'an, bisa jadi di rumah Anda lebih banyak lagu-lagu pop yang berseliweran ditelinga mereka dibandingkan bacaan Al-Qur'an itu sendiri.

Begitu juga dalam aspek kehidupan lainnya. Anda adalah apa yang Anda baca, lihat, dengar, dan rasakan setiap hari. Baik itu ke dalam pikiran, tubuh, maupun

perasaan Anda. Jika yang masuk adalah sampah, kemungkinan besar diri Anda adalah sampah. Hal sebaliknya adalah jika yang masuk itu penuh dengan hal-hal baik, itu pula lah yang tercermin dari perilaku Anda sehari-hari.

Seorang politikus, setiap ucapan dan tindakannya selalu saja mengarah pada politisasi. Baik dia sebagai pelaku politisasi atau merasa sebagai korban dari perpolitisan orang lain terhadapnya. Orang yang sering menonton film porno atau membaca cerita-cerita tentang sex, selalu saja hidupnya berorientasi pada seks. Segalanya dihubung-hubungkan dengan seks.

IKHLAS

Orang yang memiliki penyakit hati dan telah merasakan dampaknya terhadap diri, tentu harus segera mengobati penyakit hatinya tersebut jika tidak ingin berlarut-larut. Sikap ikhlas adalah salah satu solusinya.

Ikhlas itu merupakan keadaan yang perasaan kita selalu merasa nyaman. Menurut Erbe Sentanu dalam bukunya Quantum Ikhlas, kita harus sering dalam kondisi ikhlas karena hidup kita bergantung pada perasaan kita.

Agar hati ini bisa ikhlas, maka hal pertama yang harus dilakukan adalah **menerima kenyataan**. Meyakini bahwa apa yang terjadi memang harus terjadi, bahwa apa yang terjadi merupakan kejadian yang terbaik yang mesti terjadi. Terbaik bagi diri Anda maupun terbaik bagi orang lain. Jika memang Anda tidak melihat hikmah di balik itu semua, bisa jadi karena Anda belum menerima kenyataan.

Langkah pertama ini sangatlah penting. Sebab dia yang akan menentukan kualitas dari langkah berikutnya. Menerima kenyataan bukan berarti tidak berusaha. Justru itu salah besar. Menerima kenyataan merupakan titik di mana ada faktor-faktor yang memang di luar kuasa Anda yang Anda sendiri tidak bisa berbuat apa-apa lagi. Ya sudah, terima saja fakta itu. Terimalah kenyataan itu, baik itu menurut Anda pahit atau manis.

Nah agar bisa menerima kenyataan yang terjadi, sikap pasrah adalah jalannya. Biasanya ditandai dengan embusan napas panjang trus dengan mengucapkan kalimat, “ya sudahlah kalau begitu.”

Dengan demikian, sikap ikhlas karena menerima kenyataan akan membawa Anda pada kondisi yang Anda akan sulit untuk berburuk sangka terhadap apa yang terjadi atau kepada siapa pun. Anda sulit untuk dengki maupun iri. Anda juga akan malas untuk menggunjing orang lain dan tidak mudah terpancing marah. Inilah sikap yang pada akhirnya muncul dari sikap ikhlas. Obat dari penyakit hati yang bersemayam dan menggerogoti.

Ziarah Kubur atau Bertakziah

Perbanyaklah melakukan ziarah kubur atau menghadiri keluarga yang sedang mengalami musibah karena ada yang meninggal. Karena dengan melakukan itu, akan selalu menjadi pengingat bagi kita bahwa dunia ini tidaklah kekal, bahwa dunia dengan segala isinya tidaklah bisa ikut dibawa mati.

Berinteraksi dengan Dhuafa

Sering kali kita merasa diri serba kekurangan. Dengan harta dan rezeki yang dimiliki selalu saja merasa tidak cukup. Kita merasa bahwa kita telah berbuat banyak dan berdoa, tetapi tetap saja tidak ada perubahan. Meskipun ada, itu pun tidak seberapa dan tidak sesuai dengan keinginan. Padahal kita melihat teman sejawat, atau para tetangga hidup dengan penuh kecukupan dan terlihat begitu bahagia dengan harta yang mereka miliki. Kita pun akhirnya selalu mengeluh dan protes terhadap Tuhan atas kondisi tersebut.

Saudaraku, sesungguhnya dunia dan segala isinya tidaklah akan cukup bagi orang yang tidak bersyukur. Dia itu bagaikan kita meminum air laut. Tidak akan menghilangkan dahaga, meskipun telah banyak air yang kita minum. Selalu melihat 'ke atas' untuk dijadikan perbandingan dan membuat kita menjadi tidak bersyukur, tidaklah menjadi baik. Tetapi jika itu dilakukan sebagai motivasi untuk berbuat lebih baik dan bekerja lebih giat lagi, tentu itu lebih bagi kita semua.

Berinteraksi lebih sering dengan orang yang secara ekonomi di bawah Anda, atau bahkan lebih bagus lagi jika jauh di bawah Anda, akan membuat hati Anda menjadi lebih hidup. Dia akan mudah lahir rasa syukur, empati, dan ingin berbagi terhadap nikmat Allah yang diterima oleh diri Anda. Penyakit hati juga lambat laun akan tersingkirkan. Digantikan dengan hati yang lebih bercahaya.





Menara 6 CAHAYA HATI

Hati yang bercahaya sebagai tempat yang akan memudahkan kita dalam melangkah dalam kehidupan ini. Sedangkan hati yang gelap, akan membuat kita menjadi buta dan mudah untuk terjerembap dalam kehinaan kehidupan.



Saya mengibaratkan, orang yang memiliki kecerdasan hati, mengikuti suara hatinya, mampu menata hatinya, tahu penyakit hati yang dideritanya dan mengobatinya segera, akan melahirkan hati yang bercahaya dalam dirinya.

Apa itu hati yang bercahaya? Hati yang memancarkan cahayanya dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Hidup dijalani dengan begitu ringan tanpa beban dan sangat menikmati, meski jabatan dan tugas begitu menumpuk. Ringan tangan kepada siapa saja yang membutuhkan. Pikirannya tidak mudah untuk memvonis dan berburuk sangka. Perasaannya tidak mudah iri dengan kehidupan orang lain dan juga tidak sombong atas kehidupannya sendiri.

Orang yang hatinya bercahaya, akan mudah terlihat dari bagaimana dia memperlakukan orangtuanya, adik dan kakaknya, keluarganya. Betapa dia begitu menghormati dan mencintainya. Tiada kata-kata yang terlontar selain kalimat yang begitu indah didengar dan membuat orang lain tersenyum. Sikapnya begitu ramah dan sopan.

Kenapa harus bercahaya? Begini. Cahaya itu me-



rupakan lawan dari gelap. Cahaya dan gelap adalah suatu kondisi yang bertolak belakang. Gelap berarti tidak bisa melihat. Dengan begitu akan sulit dalam melangkah atau menentukan arah. Beda

halnya dengan cahaya. Ruangan yang bercahaya, area yang bercahaya akan memudahkan kita dalam melangkah, melakukan sesuatu. Sedangkan hati yang gelap akan membuat kita menjadi linglung dalam melangkah. Mudah terombang-ambing dalam kegelisahan.

Itulah sebab saya mengistilahkan hati yang bercahaya sebagai tempat yang akan memudahkan kita dalam melangkah dalam kehidupan ini. Sedangkan hati yang gelap, akan membuat kita menjadi buta dan mudah untuk terjerembap dalam kehinaan kehidupan.

Pada zaman Nabi Muhammad, ada seorang laki-laki bertanya padanya, *“Ya Rasulullah, siapakah manusia terbaik?”*. Nabi menjawab, *“Mereka adalah orang mukmin yang berhati makhmum.”* Orang itu bertanya lagi, *“Apakah hati makhmum itu?”* Nabi bersabda, *“Itu adalah hati yang bertakwa lagi bersih yang tidak ada di dalamnya penipuan, sikap melampaui batas, tipu daya, khianat dan dengki”*. **(HR. Ibnu Majah).**

Berikut ada beberapa sikap yang mencerminkan hati yang bercahaya.

- **Pribadi Menyenangkan**

Pribadi yang menyenangkan merupakan bentuk dari hati yang bercahaya. Sikap yang tentu saja menjadi keinginan semua pihak, karena bisa membawa pada kondisi untuk disenangi oleh semua pihak untuk dijadikan teman dan sahabat. Bahkan orang jahat sekalipun lebih menyukai orang yang memiliki kepribadian yang menyenangkan untuk dijadikan orang kepercayaan.

- **Ikhlas**

Tidak ada rasa beban dalam menghadapi sesuatu. Semuanya dijalani dengan rasa ringan dan menyenangkan. Senyum merekah adalah manifestasi dari rasa ikhlas dalam hati.

Orang yang hatinya bercahaya, dia tidak lagi memusingkan apa yang akan terjadi, sedang terjadi, dan yang telah terjadi. Dia begitu menikmati setiap peristiwa yang terjadi padanya. Tidak terlalu risau juga tidak terlalu menyepelekan. Semuanya disikapi dengan tidak berlebihan dan sesuai dengan kadarnya.

- **Manfaat bagi Sesama**

Orang yang telah bercahaya hatinya, dia akan selalu berupaya untuk bagaimana caranya agar dapat bermanfaat bagi orang lain. Baginya, kepentingan diri pribadi bukanlah tujuan utama. Dirinya memiliki kesadaran bahwa kesuksesan adalah saat apa yang kita perbuat bisa memberi manfaat bagi orang lain. Bukan mendapatkan sesuatu dengan menginjak, sikut kanan-kiri, dan menjilat atasan.

Apakah hati yang telah bercahaya dapat menjadi gelap?

Ya tentu saja bisa. Tidak ada yang tidak bisa di dunia ini. Orang yang seumur hidupnya penuh dengan kejahatan dan kegelapan saja bisa menjadi penuh cahaya menjelang ajalnya. Begitu pun sebaliknya. Hidup di depan kita tidak ada yang tahu. Apakah penuh dengan cahaya atau kegelapan.

Tidak ada jaminan orang yang hatinya bercahaya saat ini, akan tetap bercahaya di tahun-tahun berikutnya. Juga sama. Tidak ada jaminan pula orang yang gelap hatinya saat ini, akan tetap gelap gulita pada tahun-tahun yang lain. Itu berlaku bagi diri saya, Anda, dan orang lain.

Lalu apa yang bisa dilakukan?

Ya tetap berbuat baik dan menjaaga hati untuk tetap bercahaya. Tidak usah khawatir atas apa yang akan terjadi pada diri kita. Jika memang itu harus terjadi, ya terjadilah. Karena kita tahu, Tuhan itu penyayang umatnya. (Titik Puspa)







Menara 7 MERANCANG MASA DEPAN

Percuma Anda merancang masa depan yang begitu indah tetapi Anda tidak memiliki pemahaman yang baik tentang hati dan menerapkannya dalam hidup sehari-hari.



Jika diibaratkan, membangun masa depan itu seperti sebuah bangunan. Layaknya sebuah bangunan, tentu di sana terdapat fondasi yang kuat. Dengan fondasi, sebuah bangunan dapat berdiri dengan kokoh atau tidak sangat ditentukan sejauh mana fondasi dapat menahan bobot suatu bangunan. Selain fondasi, di sana juga terdapat tembok, tiang, jendela, pintu, maupun atap sebagai bagian dari suatu bangunan yang tidak dapat dipisahkan.

Nah yang jadi permasalahan adalah sebagus-bagusnya dinding, sekokoh-kokohnya tiang, seindah-indahnya warna cat, atap yang melindungi dari panas serta hujan, tetap saja akan hancur dan roboh tatkala fondasi bangunan itu tidak kuat menopang.

Dalam kehidupan, karakter (hati) itu bagai fondasi pada suatu bangunan. Bangunan karier yang telah Anda buat sedemikian bagus dan mentereng, prestasi-prestasi yang begitu luar biasa yang telah Anda torehkan, akan menjadi sia-sia belaka jika hati Anda rusak, karakter Anda yang begitu buruk. Jika diibaratkan dalam pepatah, nila setitik rusak susu sebelanga.

Jadi sayangkan apa-apa yang telah Anda raih tiba-tiba rusak begitu saja. Bukan oleh orang lain, bukan pula oleh orang yang membenci Anda, melainkan semuanya rusak oleh Anda sendiri. Menyakitkan memang rasanya. Tetapi sedikit yang bisa melihat bahwa sesungguhnya itu merupakan kesalahannya.

Berdasarkan pemahaman tersebut, itulah sebabnya saya membahas tentang hati pada bab-bab awal dalam buku ini. Dengan harapan Anda dan saya memiliki

pemahaman yang baik tentang pentingnya hati bagi kehidupan kita semua. Dengan pemahaman yang baik itu, baru saya mengajak Anda untuk merancang masa depan. Sebab percuma Anda merancang masa depan yang begitu indah tetapi Anda tidak memiliki pemahaman yang baik tentang hati dan menerapkannya dalam hidup sehari-hari.

Ada beberapa tahapan dalam merancang masa depan.

KETAHUI POTENSI DIRI ANDA

Ini merupakan tahapan yang pertama. Tahapan yang cukup penting sebelum melangkah jauh. Sebab berapa banyak orang yang sudah merancang dan menjalankan mimpinya untuk menuju masa depan lebih baik ternyata tidak jelas *start* awalnya. Pada akhirnya mereka pun bingung setelah berjalan jauh, bahwa perjalanan itu tidak membuat mereka bahagia. Tetapi anehnya mereka itu tahu bahwa jalan yang dia tempuh itu jalan yang tidak sesuai dengan *passion*-nya, membiarkan saja. Ya sudah... mereka pun hanya bisa menyesal dan meratapi keputusannya.

Tentu hal tersebut tidak Anda inginkan bukan? Salah jalan. Dalam suatu penelitian harian Kompas tahun 2005 di Jabotabek tentang korelasi antara jurusan kuliah dengan pekerjaan, ternyata di dapatkan hasil bahwa sekitar 70% pekerja adalah salah jurusan. Hanya 30% saja yang pekerjaannya sesuai dengan jurusan kuliahnya.

Oleh karena itu saya mengajak Anda yang sedang menata hatinya, untuk menemukan potensinya terlebih

dahulu. Sebelum Anda menentukan langkah-langkah lainnya dan membuat keputusan bagi masa depan. Sebab, salah mengambil keputusan, akan mengakibatkan banyak energi yang terbuang. Seakan-akan menjadi sia-sia perjuangan selama bertahun-tahun bergelut dengan pelajaran dari dosen.

Untuk menemukan potensi diri bisa dilakukan beberapa cara. Kawan baik saya Endra Kusnawan menuturkannya dalam buku *My Potency* dan *My Dream Career*. Di kedua buku itu dijabarkan beberapa cara. Di antaranya adalah bisa dengan mengisi berbagai kuesioner potensi diri, finger print, dialog dengan psikolog, atau dengan observasi diri. Nah dalam kesempatan ini saya akan mencoba menjabarkan tentang bagaimana menemukan potensi diri melalui observasi diri.

Kenapa? Sebab menurut saya ini cara yang paling mudah. Kalau melalui kuesioner, tentu ada beberapa pernyataan yang harus Anda jawab dan bagaimana cara penghitungannya harus Anda ketahui dengan baik. Salah menghitung akan salah juga hasilnya. Sedangkan melalui dialog dengan psikolog, bisa saja Anda lakukan. Tentu yang saya tahu ada biaya untuk itu. Sedangkan melalui observasi diri, jauh lebih mudah dan cepat. Cukup Anda ikuti saja petunjuk yang nanti akan saya sampaikan pada buku ini. Insya Allah potensi diri Anda akan mudah ditemui.

Hanya saja sebelum memulai, saya akan mengajak Anda untuk menyimak beberapa filosofi dasar terlebih

dahulu. Hal ini berfungsi untuk memudahkan Anda dalam memahami dan menemukan potensi diri.

a. Semua Orang Cerdas



Anda harus memahami bahwa tidak ada yang bodoh di dunia ini. Sesungguhnya setiap orang itu pandai dan cerdas sejak dilahirkannya. Hanya karena berada di tempat

dan waktu yang salahlah seseorang bisa menjadi bodoh. Misalnya, Valentino Rossi akan tampak bodoh kala dirinya disuruh mengikuti lomba memasak atau lomba bulu tangkis. Tetapi dia menjadi cerdas luar biasa saat dirinya mengendarai motor GP untuk balapan.

Jika sampai saat ini Anda menganggap bahwa orang yang bodoh adalah karena mendapat nilai yang jelek pada matematika atau fisika, berarti Anda adalah orang yang ketinggalan zaman. Anda bisa disebut sebagai orang yang masih menganggap bahwa IQ adalah penentu cerdas atau tidaknya orang, dan pada akhirnya bisa mencapai sukses atau tidak. Padahal paradigma IQ yang ditemukan oleh Alfred Binet seabad lebih itu telah kedaluwarsa. Saat ini sudah diganti oleh paradigma baru yaitu Kecerdasan Majemuk yang dicetuskan oleh Howard. Menurut beliau semua orang itu cerdas, tidak ada yang bodoh.

Nah sekarang coba deh cek diri Anda sendiri saat ini. Anda merasa diri sebagai orang yang bodoh atau orang lain menganggap diri Anda adalah orang yang bodoh? Apakah karena Anda berada di tempat yang salah sehingga Anda dan/atau orang lain menganggap diri Anda bukanlah orang yang cerdas? Jika memang Anda berada di tempat yang salah, hayo segera pindah dan cari tempat yang diri Anda dianggap cerdas luar biasa, baik oleh diri Anda sendiri atau orang lain.

Untuk apa berlama-lama di tempat yang salah.

b. Hidup Itu Singkat

Berikutnya yang harus Anda pahami adalah bahwa hidup di dunia ini adalah singkat. Tetapi yang jadi tantangannya adalah bagaimana dengan waktu yang singkat tersebut Anda harus bisa menjadi manusia yang bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain, dan makhluk Tuhan lainnya. Bukan menjadi manusia yang hanya menjadi beban dan bahkan sampah bagi masyarakat.

Oleh karena itu Anda harus segera menemukan potensi diri Anda yang begitu luar biasa. Karena kita tidak tahu kapan akan meninggal. Dan jangan sampai saat Anda meninggal nanti, hidup Anda sedang pada episode sebagai beban dan atau sampah bagi masyarakat. Tentu sesuatu hal yang tidak Anda inginkan bukan?

Oke sekarang kita masuk pada pembahasan tentang bagaimana menemukan potensi melalui observasi diri.

a. Paling Dikuasai

Coba lihat kehidupan Anda ke belakang. Perhatikan, pada bidang apa saja Anda sungguh-sungguh luar biasa, pandai, cerdas, mampu melaksanakan dengan baik, dan begitu pintar. Anda tidak mengalami kesulitan berarti jika dibandingkan dengan orang lain yang melakukan. Jika mereka masih bertanya-tanya bagaimana melakukannya, Anda sudah melaju kencang dalam pengerjaan. Bahkan Anda turut andil membantu orang lain untuk menyelesaikan.

b. Autodidak

Untuk mengetahui potensi yang ada pada diri Anda berikutnya adalah, coba Anda ingat-ingat pada hal-hal apa saja Anda autodidak dan bagus hasilnya. Autodidak itu artinya Anda belajar sendiri, tanpa ada yang mengajari atau memberi tahu caranya. Nalar-nalar Anda bergerak dengan sendirinya. Anda mengikuti insting dalam diri Anda untuk menentukan langkah mana yang harus ditempuh.

c. Coba Tanya Orang Lain

Tanpa bantuan alat, yang bisa melihat telinga Anda itu orang lain. Maksudnya, terkadang kita tidak bisa secara jernih dan jujur menilai diri kita sendiri secara apa adanya. Untuk itu diperlukan pendapat orang lain. Pendapat yang menjabarkan tentang potensi apa yang dimiliki oleh diri kita.

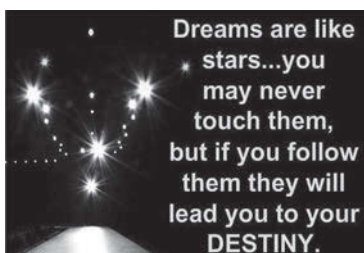
Hanya saja pesan saya, jangan menanyakan bagus atau tidak karya Anda itu ke orangtua Anda, khususnya ibu. Karena, apa pun yang Anda lakukan, bisa dipastikan akan di bilang bagus. Karena mereka tidak tega untuk mengatakan bahwa itu jelek atau Anda tidak berpotensi di bidang tersebut. Oleh karena itu, lebih baik tanyalah kepada teman atau mitra Anda. Biasanya mereka akan mengatakan secara objektif alias apa adanya. Jika memang bagus pasti bilang bagus, jika memang jelek pasti dibilang jelek. Paling mereka akan memberikan beberapa catatan perbaikan yang mesti Anda perbaiki.

d. Totalitas

Anda merasa Anda telah mengorbankan banyak hal. Mulai tenaga yang tak kenal lelah, duit yang meskipun tidak ada diada-adakan, atau mencurahkan pikiran yang tidak ada batas waktunya. Semua itu Anda lakukan yang Anda tidak sendiri tidak begitu paham secara pasti kenapa mau melakukannya. Tetapi yang pasti Anda melakukannya karena ada dorongan dalam diri Anda yang begitu luar biasa kekuatannya. Sehingga Anda pun bergerak tidak terbatas oleh ruang dan waktu.

APA YANG ANDA INGINKAN

Tahapan yang kedua adalah tentang apa yang menjadi keinginan di masa depan. Biasanya berkaitan terhadap tiga hal yaitu ingin menjadi apa, ingin memiliki apa, dan ingin pergi ke mana.



besar bagi Anda. *It's ok*, tidak masalah. Tapi saran saya, anggap saja bahwa itu bukanlah masalah bagi Anda sekarang. Anggap saja semua bisa diatasi.

Kalau sudah ada bayangan tentang ketiga aspek keinginan tersebut, kemudian catatlah. Kenapa harus dicatat? Nanti saya bahas. Yang pasti sekarang Anda catat saja dulu.... Sudah?

Ah itu mah gampang, bisa nanti!

Saran saya jangan meremehkan. Saya yakin Anda maksimal hanya mampu menulis kurang dari 15 keinginan dalam waktu yang tidak terlalu lama, selebihnya butuh waktu yang laaaaaamaaaa untuk menuliskan. Kenapa? Karena ternyata kita sendiri tidak tahu apa yang sebenarnya kita inginkan.

Oke sekarang saya tantang Anda untuk menuliskan minimal 100 keinginan dan harus terwujud sebelum Anda meninggal. Bisa? Saya yakin Anda bisa. Bismillah...

Ada beberapa alasan kenapa keinginan tersebut harus diketahui dan dicatat.

a. Agar Lebih Jelas dalam Melangkah

Bisa jadi saat ini tujuan Anda begitu jelas terbangung dalam pikiran. Anda bahkan seolah-olah tengah mengalami dan telah mencapai tujuan itu. Dan Anda pun begitu senang mengalaminya. Tetapi jika ditunjang dengan tujuan yang ditulis secara spesifik dan jelas. Akan lebih memudahkan untuk menjalani langkah demi langkah yang bisa membawa menuju tujuan.

b. Memperkokoh

Menuliskan tujuan membuat tidak mudah terombang-ambing oleh hadirnya tujuan-tujuan lain yang kemungkinan akan mengganggu perjalanan. Bagai tercerabutnya rumput liar yang bertebaran di lapangan yang begitu mudah dari tanah harapan. Sedangkan tujuan yang tertulis bagaikan pohon beringin dengan akar yang menghujam ke tanah yang dalam dan merambat di permukaan. Dia begitu kuat dan mengikat. Sulit untuk ditumbangkan jika tidak dengan kekuatan yang luar biasa.

Itulah perumpamaan tujuan yang diketahui dan ditulis dengan yang tidak. Dengan mengetahui tujuan dan menuliskannya, akan membuat Anda semakin yakin tentang tujuan yang ingin Anda capai. Meskipun ada perubahan, tidaklah terlalu signifikan. Mungkin hanya penambahan-penambahan saja agar lebih sempurna.

c. Sebagai Pengingat

Bisa jadi dalam perjalanan, Anda disibukkan dengan berbagai hal yang bisa membuyarkan konsentrasi. Asyik dengan kegiatan yang lain yang menguras tenaga maupun pikiran. Dan tanpa sadar, Anda pun lupa akan tujuan yang ingin dicapai pada beberapa waktu lalu.

Mungkin Anda pernah mengalami saat ingin berbelanja di suatu supermarket atau pasar untuk memenuhi kebutuhan. Saat itu Anda ingin berbelanja banyak hal. Anda yakin.

TIGA SENJATA

Pada tahapan ketiga, Anda harus memiliki tiga senjata yang sangat ampuh untuk mempercepat terwujudnya keinginan. Tiga senjata itu adalah **Afirmasi**, **Visualisasi**, dan **Usaha**. Tiga senjata ini harus ada dalam prosesnya. Satu saja tidak ada, akan sulit untuk terwujudnya keinginan. Meskipun begitu, bukan berarti tidak bisa loh.



Sebab, ada juga yang tidak ada salah satunya, tetap bisa terwujud. Hanya saja, jika kita bisa menggunakan tiga senjata untuk mempercepat dan itu tidak berbayar, kenapa tidak digunakan, betul tidak?

Hal ini pernah saya alami sekitar tahun 2009 kalau tidak salah. Pada saat itu saya ingin

sekali beribadah umroh. Cara yang saya lakukan adalah dengan berdoa dan terus berdoa, khususnya setelah selesai shalat. Hari demi hari, minggu demi minggu, bulan pun telah berganti berkali-kali, ternyata saya pun belum berangkat umroh juga. Padahal saya merasa saya sudah berdoa begitu seringnya dan begitu khususnya.

Hingga suatu ketika ada seorang teman yang memberi masukan kepada saya tentang cara saya menuju umroh. Menurutnya cara yang saya lakukan belum cukup. Tidak cukup hanya sekadar berdoa. Mengafirmasi diri sendiri bahwa saya bisa, saya ingin umroh, saya ingin pergi ke Mekah, dan saya yakin saya bisa berangkat. Menurutnya, saya juga harus membayangkan (visualisasi) bahwa saya sedang berada di sana sedang shalat dan berthawaf (mengelilingi Ka'bah). Mengenakan pakaian ihram sambil mengucapkan doa-doa. Plus ditambah dengan usaha.

Saran itu saya terima sekitar tahun 2011. Setelah mendapatkan saran dari kawan saya yang luar biasa tersebut, saya langsung melakukan evaluasi terhadap apa yang menjadi keinginan saya yang dimulai pada tahun 2009 itu. Setelah saya evaluasi, memang benar ternyata tidak cukup hanya sekadar berdoa, saya juga perlu melakukan visualisasi dan ada usaha untuk menuju ke sana.

Berdasarkan evaluasi, untuk tahapan visualisasi agar lebih kuat dalam membayangkan diri sedang beribadah di negeri kelahiran Nabi Muhammad saw., saya pun membeli poster bergambar Masjidil Haram dengan



gambar Ka'bah di tengahnya. Poster tersebut saya tempel di ruangan tempat saya biasa shalat di rumah. Dengan posisi pada saat saya sedang berdoa (bisa dikatakan sebagai Afirmasi) saya

dapat melihatnya dengan pas. Termasuk juga jika sedang shalat di masjid atau tempat lainnya yang di situ ada gambar Ka'bah atau Masjid Haram, atau juga misalnya setiap saya melihat gambar tersebut di mana saja dan kapan saja, jika saya ingat saya langsung berdoa sambil memvisualisasikan diri saya sedang berada di sana.

Langkah yang kedua saya melakukan usaha. Jadi selain saya berdoa (afirmasi) dan membayangkan (visualisasi) saya sedang beribadah di tanah haram, saya juga melakukan usaha. Langkah yang tidak saya lakukan sebelumnya. Usaha yang saya lakukan untuk menuju ke sana adalah dengan menabung. Bukan berarti saya sebelumnya tidak punya tabungan atau tidak menabung loh. Hanya saja untuk yang ini saya meniatkan menabung untuk pergi umroh. Kalau dihitung-hitung dengan jumlah rupiah tetap dan konsisten dengan jangka waktu tertentu dalam menabung, saya perkirakan berangkat untuk ibadah umroh dalam dua tahun, itu berarti sekitar tahun 2013 baru saya bisa berangkat.

Ternyata... apa yang saya lakukan hampir tiap hari dengan afirmasi, visualisasi, dan usaha agar bisa berangkat ibadah umrah tertampakkan hasilnya. Allah mempercepat keinginan saya tersebut. Tidak harus menunggu selama dua tahun, melainkan dengan kuasa Allah Swt., mimpi itu terwujud dalam dua bulan kemudian sejak saya mulai melakukan hasil evaluasi terhadap keinginan saya.



Bukan melalui hasil tabungan yang saya lakukan, sebab dalam dua bulan uang tabungan saya belum mencapai angka yang ditentukan, melainkan mendapatkan tawaran dari pihak travel umrah. Saya dapat berangkat dengan gratis dan mendapatkan uang saku jika saya mau jadi pimpinan jemaah umrah. Pada waktu itu saya cukup dilema, di satu sisi saya ingin sekali berangkat umrah dan di satu sisi lainnya saya bingung sebab untuk menjadi seorang pemimpin jemaah tentu orang yang pernah berangkat umroh dong. Dengan begitu dia dapat mudah membimbing jemaah lainnya dalam beribadah. Lah sedangkan saya, berangkat sakali saja belum pernah.

Dengan semangat dan niat untuk belajar dan memperbaiki diri, saya beranikan diri untuk mengambil tawaran tersebut. Kembali saya gunakan tiga senjata yang saya miliki saya untuk mulai petualangan guna mengampuhkan diri saya untuk menjadi seorang pimpinan jemaah umroh. Senjata saya yang pertama adalah afirmasi. Saya meyakinkan diri saya bahwa saya bisa dan sukses dalam memimpin jemaah. Saya ucapkan itu baik dalam hati maupun lisan berkali-kali.

Selain itu juga, untuk menunjang afirmasi, saya lakukan usaha yaitu dengan membeli buku-buku yang berkaitan dengan umrah dan haji. Saya browsing data di internet, melihat video di Youtube, dan banyak bertanya kepada sesiapa yang pernah melakukan ibadah umrah maupun haji. Dan untuk memantapkan, saya gunakan senjata saya yang ketiga yaitu visualisasi. Saya membayangkan jika saya sedang memimpin jemaah.

Tahapan demi tahapan, dari tempat yang satu ke tempat yang lain, dari ibadah ke ibadah yang lain saya berhasil melewatinya dengan sukses. Saya membayangkannya penuh dengan khidmat. Saya selami setiap proses sehingga seakan-akan saya memang sedang berada di sana.

Hingga tibalah saatnya hari-H itu datang. Mulai dari persiapan, pemberangkatan, berada di lokasi, dan kembali pulang ke tanah air, Alhamdulillah tidak ada kendala yang berarti. Semua proses dan tahapan dapat dilalui dengan baik. Saya senang, jemaah senang, pihak travel juga senang, semua senang. Setelah itu saya kerap

mendapat tawaran memimpin jemaah untuk ibadah umrah dari beberapa travel lain.

HUKUM 12-88

Pembahasan ini merupakan kelanjutan dari Menara 1 tentang Konsep Hati subbab Perbedaan Hati dan Otak.

Kita lanjut ya. Ketika ada perbedaan antara pikiran sadar dengan bawah sadar atau antara hati dengan otak, berdasarkan persentase pengaruh, ya tentu saja dimenangkan oleh pikiran bawah sadar (baca: hati), betul? Kan angkanya mencapai 88 persen. Jadi selama Anda belum berhasil membuat hati setuju dengan pikiran, selama itu pula Anda akan berada pada ketidakjelasan dalam melangkah.

Misalnya nih Anda ingin sekali berhenti merokok dan tahu bahwa merokok itu tidak menyehatkan diri, tetapi Anda tetap saja merokok. Maka Anda akan sulit sekali menghilangkan kebiasaan tersebut. Hal itu terjadi karena pikiran Anda (12%) menginginkan berhenti merokok sedangkan perasaan Anda (88%) tidak ingin berhenti merokok. Karena Anda merasa tidak nyaman jika berhenti merokok. Jika begini ceritanya, ya sampai kapan juga Anda akan sulit untuk berhenti merokok.

Lalu bagaimana dong agar apa yang kita inginkan itu dapat tercapai?

Dalam Law of Attraction dikatakan bahwa kita akan mendapatkan apa yang paling sering kita pikirkan. Berdasarkan hukum ini, semesta tidak peduli apakah yang sering Anda pikirkan itu Anda sukai atau tidak,

berguna bagi Anda atau tidak, yang Anda inginkan atau tidak. Pada prinsipnya adalah Anda menjadi magnet bagi apa pun yang sering Anda pikirkan.

Nah menurut Erbe Sentanu tidak cukup sampai di situ, menurutnya kita akan mendapatkan apa yang paling sering kita rasakan (sewaktu kita memikirkannya). Jadi sebenarnya bukalah apa yang sering kita pikirkan, melainkan apa yang kita rasakan saat memikirkan apa yang sering kita rasakan. Meskipun yang Anda sering pikirkan adalah Anda harus kaya, punya rumah dan mobil mewah, tetapi setiap pikiran itu muncul Anda merasa bahwa sepertinya sulit untuk mendapatkan itu semua, ya tentu saja sulit untuk terwujud.

Dengan begitu penyelarasan antara pikiran dan perasaan adalah penting untuk mewujudkan apa yang kita inginkan.

Bagaimana caranya?

Yuk kita bahas bersama.

Setelah Anda menetapkan tujuan yang Anda ingin capai, yakinkan pada pikiran sadar Anda (yang 12% itu) bahwa Anda bisa memperolehnya.

Berikutnya adalah yakinkan pikiran bawah sadar Anda (yang 88% itu loh) bahwa Anda bisa. Meskipun Anda tidak tahu bagaimana caranya untuk itu bisa terwujud. Cara meyakinkan perasaan untuk ikut setuju terhadap pikiran sadar Anda adalah dengan:

- a. Buat perasaan Anda senyaman mungkin.
- b. Jika dalam proses tersebut terdapat lintasan kata pesimis atau negatif, cari padanan lawan katanya dan

- ganti. Misalnya tidak mungkin menjadi mungkin, tidak bisa menjadi bisa.
- c. Jelaskan pada diri Anda dengan alasan-alasan yang memotivasi diri kenapa kata dan kalimat positif itu tercipta. Misalnya bahwa itu mungkin karena Anda memiliki kemampuan, jaringan yang cukup bagus, pengetahuan yang lumayan, tidak banyak yang bisa seperti Anda.
 - d. Dengan kalimat positif yang telah ditemukan, buat kalimat-kalimat yang bisa menenangkan. Sehingga tujuan yang ingin dicapai itu sangat masuk akal dan sesuai dengan diri Anda.

Cara-cara tersebut bisa dilakukan pada saat pikiran masuk kondisi Alfa. Pada kondisi Alfa, pikiran akan lebih mudah untuk melakukan penanaman keyakinan. Sebab kondisi Alfa merupakan penghubung antara pikiran sadar dan bawah sadar. Dengan demikian akses untuk menuju kekuatan bawah sadar bisa lebih terbuka.

Sebelumnya coba saya bahas dulu apa itu kondisi Alfa bagi Anda yang belum mengetahuinya. Kondisi Alfa merupakan sebutan bagi salah satu dari empat gelombang listrik yang dihasilkan oleh kinerja otak. Dalam satu waktu, otak manusia menghasilkan berbagai gelombang otak secara bersamaan. Tetapi hanya satu saja yang paling dominan. Gelombang otak diukur dengan alat yang dinamakan Electro Encephalograph (EEG). EEG ditemukan pada tahun 1929 oleh psikiater Jerman, Hans Berger.

PANTASKAN DIRI

Jika memang saat ini Anda belum mendapatkan apa yang diinginkan. Jika segala upaya telah dilakukan. Coba deh sekarang introspeksi diri. Bisa jadi ada beberapa hal yang belum sesuai antara apa yang Anda inginkan dengan apa yang Anda perbuat dan lakukan.

Memantaskan diri artinya diri Anda menyesuaikan dengan apa yang Anda inginkan. Mulai dari sikap, penampilan, bacaan, pergaulan, maupun keterampilan yang memang menunjang. Jadi tidak hanya sekadar bermimpi di siang bolong. Tetapi memang ada usaha untuk mengarah ke sana.

Profil Penulis



M. Najmi Fathoni lahir di Pandeglang, Banten 20 Februari. ia merupakan Putra pertama dari tujuh bersaudara. Ayahnya, KH. Achmad Fathoni Muslim Tokoh Ulama Banten dan pengasuh pesantren Al-Adib Pandeglang, dan ibunya Siti Nafisah, merupakan pendidik teladan untuk masyarakat Kananga.

Buku ini merupakan buku kedua yang ditulisnya di tengah kesibukannya memberikan training motivasi di sekolah, perguruan tinggi, pesantren, instansi pemerintah maupun swasta.

Pernah nyantri selama 6 tahun di Pesantren Darussalam Kemiri, Subah, Batang, Jawa Tengah, kemudian melanjutkan studi ke UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Selama kuliah aktif di organisasi ekstra maupun intra kampus dan bekerja sebagai reporter, selepas sarjana, bergabung bersama Prof. Dr. dr. Dadang Hawari, Psi

sebagai konsultan spiritual terapis NAZA selama dua tahun. Kemudian bergabung dengan ESQ Leadership Center sebagai Trainer bersama Dr. Ary Ginanjar Agustian tahun 2007–2011. Juga belajar dan mengisi training bersama Coach Haikal Hassan Founder Anugerah Consulting. Saat ini sebagai Founder MHI Training Center dan Pendiri PECE Indonesia (Pasantren Character & Entrepreneur Indonesia).

Aktivitas saat ini, selain menyelesaikan study Magister Komunikasi Bisnis, memberikan training motivasi tentang karakter, capacity building, outbound, dan ceramah modern untuk sekolah, perguruan tinggi, kalangan profesional, instansi pemerintah maupun swasta. Dengan pengalaman lebih dari 300 kelas, di Indonesia, Singapore, Malaysia, serta training yang disampaikan melalui *meaningful journey* di Mekah dan Madinah.

Tinggal di Ciganjur, Jakarta Selatan, dan bisa dihubungi melalui (021) 700 44 250, 0813 9980 6165

e-mail: ceo_mhi@yahoo.com | najmi99mhi@gmail.com
Fb: m.najmi fathoni

MHI

TRAINING CENTER

Bagi para pembaca yang ingin meningkatkan pengetahuan serta mengasah keterampilan melalui Training Mengasah Kecerdasan Hati untuk meraih hidup bahagia dapat menghubungi MHI (Menara Hati International) Training Center, Kami merancang program terpadu dan tepat guna

Tepat Untuk :

Remaja (Sekolah, Universitas, Pesantren, dll)
Profesional (Pemerintahan, BUMN,
Swasta & Swasta Nasional)
Organisasi & Masyarakat Umum

Info Kontak

0813 9980 6165

0812 9738 6091

MENARA HATI INTERNATIONAL

Jl. Warung Sila, H. Nuh No 14, Cipadak Jagakarsa
Jakarta Selatan 12630

Telp. 021 - 700 44 250 Fax. 021 - 787 2154

ceo_mhi@yahoo.com | www.menarahati.com





Menara Hati

Menata Hati Menggapai Masa Depan



Buku ini mengulas masalah mendasar dalam hidup manusia: hati. Ia penentu baik-buruknya kualitas manusia dan kemanusiaan. Bagi kaum sufi, hatilah salah satu isu utama dalam *suluk*, jalan spiritual menuju Allah. Hati tak bisa berbohong. Ia bahkan tempat kita meminta fatwa yang paling jujur. Hadis Nabi yang sering kita dengar menandakan: mintalah fatwa pada hatimu, kebaikan itu sesuatu yang membuat jiwa dan hatimu tenang, keburukan sesuatu yang membuat jiwamu kerdil dan dadamu disesaki keraguan, meski manusia memfatwakannya dan mereka memfatwakannya untukmu (*istafti qalbaka, al-birru mâ ithma'annat ilaihi al-nafsu wa ithma'anna ilaihi al-al-qalb, wa al-itsmu mâ hâka fi an-nafs wa taraddada fi-ash-shadr, wa in aftâka an-nâs wa aftauka*).

Saya percaya dengan membangun hati-hati manusia Indonesia yang terang dan lapang, bangsa ini bisa keluar dari masalah pelik yang tengah dihadapi. Indonesia akan menjadi bangsa yang lebih bermartabat. Dan buku ini salah satu sumbangan kecil atas cita-cita mulia itu.

—**Alamsyah M. Dja'far** (Intelektual Muda NU, aktivis Wahid Institute)

Buku ini betul-betul usefull bagi siswa, guru, bahkan orang tua. Segala sesuatu dimulai dari NIAT yang adanya di hati. Buku ini mengarahkan bagaimana meng-drive diri sendiri. Dikemas dengan bahasa yang ringan, populer dalam problem solving. Selamat membaca!

—**M. Haryono, M.Pd** (Wakil Kepala Sekolah SMPI Al-Azhar Kelapa Gading, Jakarta)

Membaca Buku *Menara Hati* hasil karya Sahabat saya M. Najmi, mengingatkan kita semua akan pentingnya mengasah hati kita agar senantiasa berkilau. Sehingga hati kita bisa berfungsi dengan baik sebagai alat untuk mengingat segala sesuatu yang membuat kita ingat kepada ALLAH.

—**Munawar M. Ali**

(Pendiri dan Ketua Umum Yayasan Sekolah Rakyat Bogor,
Pengasuh Pondok Pesantren Tahfidz al Qur'an & Kewirausahaan untuk Anak
Jalan - Yatim Dhu'afa)



PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 53650110-53650111, Ext 3216
Webpage: <http://www.elexmedia.co.id>

gramediana

SELF DEVELOPMENT
ISBN 978-602-02-4475-4



9 786020 244754

236141564