



عِيدُ الْغِيَاثِ

**Lapang Dada, Bekal Terbaik  
dalam Memikul Beban  
Kehidupan**

**Sugara – Kajian Idul Adha**



# APA ITU LAPANG DADA

- lapang dada adalah sikap menerima segala keadaan dengan senang hati
- lapang dada adalah perpaduan antara ikhlas, sabar dan tawakal. Apapun yang terjadi tidak akan membuat hatinya sempit dan menyesal.



# AYAT–AYAT TENTANG LAPANG DADA

- **Al–Insyirah ayat 1**

Bukankah Kami telah melapangkan dadamu?

- **At–Taha ayat 25–28**

Ya Tuhan-ku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku

- **Ar– Rad ayat 28**

orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.





# MANFAAT LAPANG DADA

- Sabar dan tidak mudah marah.
- Mampu memaafkan kesalahan orang lain.
- Tidak menyimpan dendam.
- Bersikap tegar dan pantang menyerah.
- Selalu bersyukur atas apa yang dimiliki.





# **CARA MELATIH DIRI UNTUK LAPANG DADA**

- **Selalu berprasangka baik kepada orang lain.**
  - **Menerima setiap kejadian sebagai takdir Allah.**
  - **Fokus pada hal-hal positif dalam hidup.**
  - **Berlatih memaafkan orang lain.**
  - **Bersyukur atas nikmat yang Allah berikan.**
  - **Mendekatkan diri kepada Allah SWT.**
- 
- 



**TERIMA  
KASIH**