

Membuka Tirai Kebahagiaan
Hidup

Let Us Towards Victory

Ridwan Affandi

"...Our Lord Give Us Good In This World And Good In The Hereafter,
and Shield Us From The Torment Of The Fire"
(QS. 2:201)

*Membuka Tirai Kebahagiaan
Hidup*

Ridwan Affandi



Penerbit IPB Press
IPB Science Techno Park,
Kota Bogor - Indonesia

C.1/10/2017

Judul Buku:

Membuka Tirai Kebahagiaan Hidup

Penulis:

Ridwan Affandi

Editor:

Bayu Nugraha

Desain Sampul dan Penata Isi:

Muhamad Ade Nurdiansyah

Korektor:

Atika Mayang Sari

Jumlah Halaman:

108 + 12 Halaman Romawi

Edisi/Cetakan:

Cetakan 1, Oktober 2017

PT Penerbit IPB Press

Anggota IKAPI

IPB Science Techno Park

Jl. Taman Kencana No. 3, Bogor 16128

Telp. 0251 - 8355 158 E-mail: ipbpress@ymail.com

ISBN: 978-602-440-187-0

Dicetak oleh Percetakan IPB, Bogor - Indonesia

Isi di Luar Tanggung Jawab Percetakan

© 2017, HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit

PRAKATA

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa. Setelah mengucapkan “Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih dan Lagi Maha Penyayang” kemudian mengagungkan nama Allah, “Allah Maha Besar (*Allahu Akbar*)”. Sebagai seorang yang beriman akan mengucapkan “Tiada Tuhan Selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah”. Selanjutnya, sebagai seorang muslim yang beriman dan bertakwa akan mendirikan salat setelah diajak untuk mendirikan salat, baik dalam arti khusus maupun dalam arti luas, selanjutnya diajak untuk meraih kemenangan dalam kehidupan. Kalimat-kalimat itulah, ajakan menuju kemenangan atau kebahagiaan hidup yang dikumandangkan oleh seorang *muadzin* sebanyak lima kali dalam sehari. Ajakan tersebut pada hakikatnya berasal dari Allah Tuhan Yang Maha Bijaksana.

Pertanyaan yang patut direnungkan, yaitu:

Apakah kita menyadari akan adanya ajakan tersebut?

Apakah hati kita tergerak untuk mengikuti ajakan tersebut sehingga menjadi pemenang dalam menjalani kehidupan ini?

Apakah kita telah mengetahui syarat-syarat dan langkah-langkah strategis apa yang harus dilakukan agar mencapai kemenangan dalam mengarungi lautan kehidupan ini?

Apakah kita sudah mengetahui ciri-ciri atau indikator seseorang yang telah mencapai kemenangan tersebut?

Dan pemenang yang bagaimanakah yang diridai oleh Allah SWT?

Untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan ajakan tersebut, dibutuhkan renungan yang mendalam dengan penuh kekhidmatan.

Materi tulisan ini merupakan pengembangan/pendalaman dari bab akhir buku yang ditulis sebelumnya (Ilmu Sebagai Lentera Kehidupan, IPB Press 2006). Tulisan ini hanyalah setetes bahan renungan yang **sangat terbatas, tidak mendalam, dan jauh dari kesempurnaan** dari **seorang awam yang fakir dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman**. Sehubungan hal tersebut, apabila di dalam tulisan ini ada **pernyataan-pernyataan yang keliru atau tidak logis**, hal tersebut adalah semata-mata karena **kekeliruan dan kelemahan Penulis**. Sebaliknya, jika pernyataan-pernyataan yang menyangkup konsepsi-konsepsi dasar pada tulisan ini adalah **benar** itu hanyalah semata-mata karena **pertolongan Allah Yang Maha Kuasa**. Meskipun demikian, Penulis berharap semoga tulisan yang singkat ini bermanfaat bagi kita semua.

Pada kesempatan ini, Penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ketua Dewan Guru Besar IPB, Prof Dr Ir Muh Yusram Massijaya, MS yang telah berkenan untuk memfasilitasi penerbitan buku ini; kepada sdr Haris Munandar yang telah membantu menyelesaikan tulisan ini; kepada sdr Aji yang telah membantu dalam pembuatan gambar peragaan olahraga kesehatan; dan kepada sdr Al Ustad Zaenal Abidin (Ponpes Al Mutmainnah-Bojong Herang, Cianjur); Al Ustad Sukmadjaya (Pimpinan Pesantren Persatuan Islam No. 89 Pangkalan Raya Cibuluh Bogor); Al Ustad Dr Ir Rahmat Kurnia, MSi (FPIK-IPB); dan Prof Dr Dewi Astuti, MS yang dengan ketulusan dan keikhlasannya ikut menelaah isi tulisan ini. Demikian juga kepada seluruh guru-guru Penulis, baik yang masih ada maupun yang sudah wafat atas bimbingan dan curahan ilmunya, serta kepada IPB Press yang berkenan menerbitkan tulisan ini.

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
I. Pendahuluan.....	1
II. Visi, Misi, dan Tujuan Hidup Seorang Hamba Allah	7
III. Modal Dasar Dalam Menggapai Tujuan Hidup	11
IV. Kedalaman dan Keluasan Ilmu sebagai Landasan dalam Beramal....	13
V. Strategi Hidup.....	15
VI. Program Kegiatan	19
VII. Upaya Menggapai Kebahagiaan	23
7.1 Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa	25
7.2 Upaya Memantapkan Kondisi Kesehatan Jasmani dan Rohani	30
7.3 Upaya Meningkatkan Kemapanan Finansial.....	70
7.4 Upaya Meningkatkan Kekokohan Keluarga.....	79
7.5 Upaya Meningkatkan Rasa Aman Keluarga	83
7.6 Upaya Meningkatkan Pengakuan Sosial	89
7.7 Upaya Meningkatkan Pengakuan Profesional	94
VIII Renungan tentang Makna Kebahagiaan	99
IX Penutup.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	105
RIWAYAT HIDUP.....	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kebutuhan zat gizi (makro nutrien): protein, lemak, karbohidrat, serat (g), energi (kcal) dan air (ml) per orang per hari.....	67
Tabel 2 Kebutuhan zat gizi (mikro nutrien) mineral (mcg atau mg/orang/hari)	67
Tabel 3 Kebutuhan zat gizi (mikro nutrien) vitamin (mcg atau mg/orang/hari)	68
Tabel 4 Hubungan antara umur dan jenis kelamin dengan tinggi dan bobot tubuh.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pendekatan dalam upaya pencapaian tujuan hidup.....	6
Gambar 2	Peran manusia dalam kehidupan	20
Gambar 3	Komponen-komponen penopang kebahagiaan hidup.....	24
Gambar 4	Strategi untuk meraih ketenangan jiwa.....	26
Gambar 5	Strategi untuk meraih kesehatan jiwa dan raga.....	31
Gambar 6	Kaki dilipat, punggung membungkuk, tangan menyentuh lantai.....	35
Gambar 7	Kaki merenggang, badan membungkuk, dan tangan menyentuh lantai	36
Gambar 8	Berdiri dengan satu kaki, kaki yang lain dilipat rapat ke belakang paha	37
Gambar 9	Posisi ruku.....	38
Gambar 10	Posisi kebalikan ruku	39
Gambar 11	Posisi jongkok	40
Gambar 12	Gerakan mengadukan celah ibu jari dengan telunjuk antara tangan kiri dan kanan	41
Gambar 13	Gerakan mengadukan jari-jari tangan (celah antar masing-masing jari tangan).....	41
Gambar 14	Posisi mencium lutut.....	42
Gambar 15	Gerakan posisi ular kobra	43
Gambar 16	Gerakan <i>push up</i>	44
Gambar 17	Gerakan <i>sit up</i>	45
Gambar 18	Gerakan mengangkat salah satu kaki atau kedua kaki pada posisi tidur terlentang	46

Membuka Tirai Kebahagiaan Hidup

Gambar 19	Tidur dengan posisi mayat.....	47
Gambar 20	Ujung-ujung saraf pada bagian telapak tangan.....	48
Gambar 21	Ujung-ujung saraf pada bagian telapak kaki.....	50
Gambar 22	Strategi untuk memperkuat kondisi finansial.....	71
Gambar 23	Strategi untuk memperkokoh kondisi keluarga.....	80
Gambar 24	Strategi untuk meningkatkan rasa aman jiwa dan raga.....	84
Gambar 25	Strategi untuk mendapatkan pengakuan sosial.....	91
Gambar 26	Strategi untuk mendapatkan pengakuan profesional.....	95

Membuka Tirai Kebahagiaan Hidup

Siapakah orang yang memperoleh kemenangan dalam mengarungi kehidupan ini?

“Orang-orang yang beriman, dan berhijrah, serta berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwa mereka, adalah lebih tinggi derajatnya di sisi Allah. Mereka itulah orang-orang yang memperoleh kemenangan.” (QS. 9:20).

“Mereka itu adalah orang-orang yang bertobat, beribadah, memuji Allah, mengembara (demi ilmu dan agama), rukuk, sujud, menyuruh berbuat makruf dan mencegah dari yang munkar dan memelihara hukum-hukum Allah. Dan gembirkanlah orang-orang yang beriman.” (QS. 9:112).

Apakah imbalan bagi mereka yang menang tersebut?


“Tuhan menggembirkan mereka dengan memberikan rahmat, keridoan dan surga, mereka memperoleh kesenangan yang kekal di dalamnya.” (QS. 9:21) dan “Mereka kekal didalamnya selama-lamanya. Sungguh, di sisi Allah terdapat pahala yang besar.” (QS. 9:22).


PT Penerbit IPB Press

IPB Science Techno Park

Jl. Taman Kencana No. 3, Bogor 16128

Telp. 0251 - 8355 158 E-mail: ipbpress@ymail.com

 Penerbit IPB Press

 @IPBpress

Pendidikan

ISBN : 978-602-440-187-0



9 786024 401870