**Health:**

**1. Drink plenty of water.  
2. Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a beggar.  
3. Eat more foods that grow on trees and plants, and eat less food that is manufactured in plants (factory).  
4. Live with the 3 E's -- Energy, Enthusiasm, and Empathy.  
5. Make Time for Prayers.  
6. Play more games.  
7. Read more books than you did in 2010.  
8. Sit in silence for at least 10 minutes each day & meditate/pray.  
9. Sleep for 7 hours.  
10. Take a 10-30 minutes walk every day -- and while you walk, SMILE!!  
  
Personality:**

**11. Don't compare your life to others'. You have no idea what their journey is all about.  
12. Don't have negative thoughts or things you cannot control. Instead invest your energy in the positive present moment.  
13. Don't overdo; keep your limits.  
14. Don't take yourself so seriously; no one else does.  
15. Don't waste your precious energy on gossip.  
16. Dream more while you are awake.  
17. Envy is a waste of time. You already have all you need..  
18. Forget issues of the past. Don't remind your partner with his/her mistakes of the past. That will ruin your present happiness.  
19. Life is too short to waste time hating anyone. Don't hate others.  
20. Make peace with your past so it won't spoil the present.  
21. No one is in charge of your happiness except you.  
22. Realize that life is a school and you are here to learn. Problems are simply part of the curriculum that appear and fade away like algebra class but the lessons you learn will last a lifetime.  
23. Smile and Laugh more often.  
24. You don't have to win every argument. Agree to disagree.   
  
Community:  
25. Call your family often.  
26. Each day give something good to others.  
27. Forgive everyone for everything.  
28. Spend time with people over the age of 70 & under the age of 7.  
29. Try to make at least three people smile each day.  
30. What other people think of you is none of your business.  
31. Your job won't take care of you when you are sick. Your family and friends will. Stay in touch.  
  
Life:  
32. Do the right things.  
33. Get rid of anything that isn't useful, beautiful or joyful.  
34. Allah heals everything.   
35. However good or bad a situation is, it will change.  
36. No matter how you feel; Get up, Dress up and Show up!  
37. The best is yet to come.  
38. When you awake alive in the morning, thank ALLAH for it.  
39. Your inner most is always happy, So be Happy!   
Last but not the least :  
40. Do forward this to everyone you care about.**

**41. You cannot control the way life treats you; but you can**

**control 'how you react' to the way life treats you.**

**Peringatan 15 Sya'ban**

Dikutip dari buku al-Fawaaidul Mukhtaaroh Diceritakan bahwa Ibnu Abiy as-Shoif al-Yamaniy berkata, “Sesungguhnya bulan Sya’ban adalah bulan sholawat kepada Nabi saw, karena ayat Innallooha wa malaaikatahuu yusholluuna ‘alan Nabiy … diturunkan pada bulan itu.(Ma Dza Fiy Sya’ban?)  
  
Tuanku Kanjeng Syaikh‘Abdul Qadir al-Jailaniy berkata, *“Malam Nishfu Sya’ban adalah malam yang paling mulia setelah Lailatul Qodr.”* (Kalaam Habiib ‘Alwiy bin Syahaab)  
  
Konon Sayidina Ali bin Abi Tholib Karromalloohu Wajhah meluangkan waktunya untuk ibadah pada 4 malam dalam setahun, yakni: malam pertama bulan Rojab, malam 2 hari raya, dan malam Nishfu Sya’ban. (Manhajus Sawiy dan Tadzkiirun Nas)  
  
Al-Imam As-Subkiy.rhm berkata, bahwa malam Nishfu Sya’ban menghapus dosa setahun, malam Jum’at menghapus dosa seminggu, dan Lailatul Qodr menghapus dosa seumur hidup.  
  
Diriwayatkan kapadaku bahwa Sahabat Nabi Usamah bin Zaid.ra berkata kepada Nabi SAW, “Ya Rasulullah, aku belum pernah melihat engkau berpuasa di bulan lain lebih banyak dari puasamu di bulan Sya’ban.”  
  
Kata Nabi, “Bulan itu sering dilupakan orang, karena diapit oleh bulan Rajab dan Ramadhan, padahal pada bulan itu, diangkat amalan-amalan (dan dilaporkan) kepada Tuhan Rabbil Alamin. Karenanya, aku ingin agar sewaktu amalanku dibawa naik, aku sedang berpuasa.” (HR Ahmad dan Nasai – Sunah Abu Dawud).  
  
Adapun keutamaan bulan Sya’ban lainnya akan lebih jelas lagi dalam hadis-hadis berikut:  
  
**Hadis Pertama**  
  
Aisyah RA bercerita bahwa pada suatu malam dia kehilangan Rasulullah SAW, ia keluar mencari dan akhirnya menemukan beliau di pekuburan Baqi’, sedang menengadahkan wajahnya ke langit. Beliau berkata, “Sesungguhnya Allah Azza Wajalla turun ke langit dunia pada malam Nishfu Sya’ban dan mengampuni (dosa) yang banyaknya melebihi jumlah bulu domba Bani Kalb.” (HR Turmudzi, Ahmad dan Ibnu Majah)  
  
**Hadis Kedua**  
  
Diriwayatkan oleh Abu Musa Al-Asy’ari RA bahwa Rasulullah SAW bersabda, “ “Sesungguhnya Allah pada malam Nishfu Sya’ban mengawasi seluruh mahluk-Nya dan mengampuni semuanya kecuali orang musyrik atau orang yang bermusuhan.” (HR Ibnu Majah)  
  
**Hadis Ketiga**  
  
Diriwayatkan dari Ali bin Abi Thalib KW bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Jika malam Nishfu Sya’ban tiba, maka salatlah di malam hari, dan berpuasalah di siang harinya, karena sesungguhnya pada malam itu, setelah matahari terbenam, Allah turun ke langit dunia dan berkata, ‘Adakah yang beristighfar kepada Ku, lalu Aku mengampuninya, Adakah yang memohon rezeki, lalu Aku memberinya rezeki , adakah yang tertimpa bala’, lalu Aku menyelamatkannya, adakah yang begini (2x), demikian seterusnya hingga terbitnya fajar.” (HR Ibnu Majah).  
  
Demikianlah keutamaan dan kelebihan malam Nishfu Sya’ban, marilah kita manfaatkan malam yang mulia ini untuk mendekatkan diri dan memohon sebanyak-banyaknya kepada Allah.

**Amalan di Malam Nishfu Sya’ban**  
  
Mengenai doa dimalam nisfu sya’ban adalah sunnah Rasul saw, sebagaimana hadits2 berikut :  
  
Sabda Rasulullah saw : “Allah mengawasi dan memandang hamba hamba Nya di malam nisfu sya’ban, lalu mengampuni dosa dosa mereka semuanya kecuali musyrik dan orang yg pemarah pada sesama muslimin” (Shahih Ibn Hibban hadits no.5755)  
  
Berkata Aisyah ra : disuatu malam aku kehilangan Rasul saw, dan kutemukan beliau saw sedang di pekuburan Baqi’, beliau mengangkat kepalanya kearah langit, seraya bersabda : “Sungguh Allah turun ke langit bumi di malam nisfu sya’ban dan mengampuni dosa dosa hamba Nya sebanyak lebih dari jumlah bulu anjing dan domba” (Musnad Imam Ahmad hadits no.24825)  
  
Berkata Imam Syafii rahimahullah : “Doa mustajab adalah pada 5 malam, yaitu malam jumat, malam idul Adha, malam Idul Fitri, malam pertama bulan rajab, dan malam nisfu sya’ban” (Sunan Al Kubra Imam Baihaqiy juz 3 hal 319).  
  
Dengan fatwa ini maka kita memperbanyak doa di malam itu, jelas pula bahwa doa tak bisa dilarang kapanpun dan dimanapun, bila mereka melarang doa maka hendaknya mereka menunjukkan dalilnya?  
  
Bila mereka meminta riwayat cara berdoa, maka alangkah bodohnya mereka tak memahami caranya doa, karena caranya adalah meminta kepada Allah.  
  
Pelarangan akan hal ini merupakan perbuatan mungkar dan sesat, sebagaimana sabda Rasulullah saw : “sungguh sebesar besarnya dosa muslimin dg muslim lainnya adalah pertanyaan yg membuat hal yg halal dilakukan menjadi haram, karena sebab pertanyaannya” (Shahih Muslim)  
  
Disunnahkan malam itu untuk memperbanyak ibadah dan doa, sebagaimana di Tarim para Guru Guru mulia kita mengajarkan murid muridnya untuk tidak tidur dimalam itu, memperbanyak Alqur’an doa, dll.  
  
**Sanggahan** [**Habib Munzir Al Musawwa**](http://majelisrasulullah.org/index.php?option=com_simpleboard&Itemid=4&func=view&catid=7&id=7215) **tentang Bid’ah-nya nishfu sya’ban**  
  
Sebenarnya peringatan seperti apa yang dilakukan pada perayaan tersebut??Puasa, sholat malam, membaca surah yasin 3x beserta doa nisfu sya’ban setelah sholat magrib atau ada yang lainnya……  
  
Yg paling pokok adalah berdoa, karerna memang ada pendapat para Mufassirin bahwa malam nisfu sya’ban adalah malam ditentukannya banyak takdir kita, walaupun pendapat yg lebih kuat adalah pd malam lailatul qadar.  
  
Namun bukan berarti pendapat yg pertama ini batil, karena diakui oleh para muhadditsin, bisa saja saya cantumkan seluruh fatwa mereka akan malam nisfu sya’ban beserta bahasa arabnya, namun saya kira tak perlulah kita memperpanjang masalah ini pada orang yg dangkal pemahaman syariahnya.  
  
Para ulama kita menyarankan membaca surat Yaasiin 3X, itu pula haram seseorang mengingkarinya, kenapa dilarang?, apa dalilnya seseorang membaca surat Alqur’an?, melarangnya adalah haram secara mutlak.  
  
Sebagaimana Imam Masjid Quba yg selalu menyertakan surat AL Ikhlas bila ia menjadi Imam, selalu ia membaca Al Ikhlas di setiap rakaatnya setelah surat ALfatihah, ia membaca alfatihah, lalu al ikhlas, baru surat lainnya, demikian setiap rakaat ia lakukan, dan demikian pada setiap shalatnya, bukankah ini kebiasaan yg tak diajarkan oleh Rasul saw?, bukankah ini menambah nambahi bacaan dalam shalat?  
  
Maka makmumnya berdatangan pada Rasul saw seraya mengadukannya, maka Rasul saw memanggilnya dan bertanya mengapa ia berbuat demikian, dan orang itu menjawab Inniy Uhibbuhaa (aku mencintainya), yaitu ia mencintai surat Al Ikhlas, hingga selalu menggandengkan Al Ikhlas dg Alfatihah dalam setiap rakaat dalam shalatnya.  
  
Apa jawaban Rasul saw?, apakah rasul saw berkata : “kenapa engkau buat syariah dan ajaran baru?, kenapa membuat ibadah baru?, apakah ibadah shalat yg kuajarkan belum sempurna???  
  
Beliau tak mengatakan demikian, malah seraya berkata : Hubbuka iyyahaa adkhalakal Jannah (cintamu pada surat Al Ikhlas itulah yg akan membuatmu masuk sorga). hadits ini dua kali diriwayatkan dalam Shahih Bukhari. Dan shahih Bukhari adalah kitab hadits yg terkuat dari seluruh kitab hadits lainnya untuk dijadikan dalil.  
  
Maka jelaslah Rasul saw tak melarang berupa ide ide baru yg datang dari iman, selama tidak merubah syariah yg telah ada, apalagi hal itu merupakan kebaikan,  
dan doa nisfu sya;ban adalah mulia, apa yg diminta?, panjang umur dalam taat pada Allah, diampuni dosa dosa, diwafatkan dalam husnul khatimah.  
  
Salahkah doa seperti ini?, akankah perkumpulan seperti ini dibubarkan dan ditentang? mengenai malam pertama bulan rajab Imam Syafii berfatwa bahwa itu adalah mustajab doa pula, sebagaimana malam jumat dan malam nisfu sya’ban, dan Imam syafii bukanlah berfatwa dari hawa nafsunya.  
  
Mengenai risalah yg anda nukil itu maka jawaban saya, jawaban saya diatas telah menjawab seluruh ungkapan itu.

1. Kami tidak mengajarkan shalat nisfu sya’ban.
2. Sepanjang ucapan nukilan diatas, adakah hadits yg melarang doa di malam nisfu sya’ban?

Tunjukkan pada saya satu hadits shahih atau dhoif yg melarang doa di malam nisfu sya’ban?  
  
  
Kalau untuk partai mereka sih, ngga pake bid’ah dan musyrik, walau pakai pesta kampanye dan memajang foto fotonya di masjid dan dimana mana, itu sih ngga apa2, juga hari ulang tahun partainya, buat pesta besar2an dg dangdutan segala, itu sih ngga apa2, tapi nisfu sya’ban bid;ah.  
  
mengenai fatwa Imam syafii tentunya debu di kaki Imam Syafii lebih mulia dari seribu bin baz, karena Imam syafii sudah menjadi Imam sebelum Imam Bukhari lahir, dan ia adalah guru dari Imam Ahmad bin Hanbal, sedangkan Imam Ahmad bin Hanbal itu hafal 1 juta hadits dg sanad dan matannya, dan Imam Ahmad bin Hanbal berkata : 20 tahun aku berdoa setiap malam untuk Imam syafii,dan Imam Syafii adalah Imam besar yg ratusan para Imam mengikuti madzhabnya, mengenai Imam Ghazali beliau adalah Hujjatul Islam, telah hafal lebih dari 300 ribu hadits dg sanad dan hukum matannya.

**Memaafkan**  
Ibnu Sammak, seorang tokoh zahid yang juga penasihat Khalifah Harun ar-Rasyid pernah ditantang oleh temannya sendiri, "Esok, saya dan kamu akan saling mencela." Namun, tantangan itu justru dibalas oleh sang zahid dengan, "Tidak, justru esok hari saya dan kamu akan saling memaafkan."  
  
Sebuah jawaban yang sungguh menyejukkan hati di tengah kehidupan yang sarat dengan pertikaian dan perpecahan. Jawaban seperti di atas muncul dari hati yang paling dalam hati yang sudah dilapangkan dadanya oleh Allah, hati yang perih ketika menyaksikan perseteruan umat terjadi di mana-mana.  
  
Jawaban semacam itu adalah bak oase di tengah padang sahara. Mengapa begitu, karena ketika menghadapi sebuah tantangan, apalagi tantangan itu diekspos sedemikian rupa di hadapan publik, biasanya yang sering kita saksikan adalah kembali menantang, malah lebih sengit lagi. Bahkan, tidak jarang tantangan dan kebencian itu diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya, dari satu periode ke periode berikutnya, dari satu kepemimpinan ke kepemimpinan berikutnya, dengan biaya yang tidak kecil pula.  
  
Mengapa kita harus saling menantang, mencaci, menuding, serta gemar menaburkan kebencian, yang akan merusak hubungan sesama kita? Mengapa kita acapkali menuntut orang lain agar jadi orang ma'sum (bersih dari kesalahan), sedangkan kita sendiri berlumuran sifat-sifat buruk? Bukankah sikap saling memaafkan itu lebih baik dan lebih suci, serta lebih menenteramkan hati? Indah rasanya manakala setiap kali bertemu dan bersalaman dengan saudara Muslim, hati ini menggemakan doa: "Ya Allah, ampunilah aku dan saudaraku ini," seraya menanamkan tekad di hati untuk memaafkan kekhilafannya.  
  
Ingat, surga itu disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, yang salah satu sifatnya adalah mudah memaafkan. "Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Rabb-mu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan." (QS Ali 'Imran [3]: 133-134).  
  
Kita yang bermental pendendam, pembenci, dan yang kerap menampilkan muka masam, mari kita ganti dengan sikap gampang memaafkan dan menebarkan senyuman, karena karakter manusia itu tertarik kepada orang yang mudah memberi senyuman pada orang lain dengan ikhlas, dan dia akan lari dari orang yang bermuka masam lagi cemberut. Sebuah pepatah mengatakan: "Bagaimana mungkin aku membenci seseorang, padahal dia tersenyum padaku?" Wallahu A'lam

|  |
| --- |
| **INDAHNYA MEMAAFKAN** |
| **0**  ”Tatkala kita sampai pada suatu keadaan dimana masing-masing dari k merasakan sebagai yang bersalah , maka akan timbul saling pengertian. Kemudian bisa saling memaafkan, bukankah hal ini menjadi peristiwa yang indah? Bila kita mampu mengerti dan menyadari kesalahan masing-masing, maka akan tercipta penyelesaian yang indah atas suatu masalah. . .”  **Memaafkan Itu Sehat !**  0Tidak dipungkiri, masalah yang cukup berat adalah kemauan untuk memaafkan kesalahan orang lain. Berat ringannya keiklasan untuk memaafkan terkait dengan besar kecilnya rasa kesal, atau dendam kita terhadap seseorang. Semakin dalam rasa kekesalan, kebencian, dan permusuhan kita pada seseorang, maka semakin berat pula kerelaan kita untuk memaafkan.  Secara psikologis, yang mendapatkan keuntungan dari sikap memaafkan adalah pihak yang memaafkan, bukan yang dimaafkan. Secara psikologis, bukankah benci itu suatu beban yang memberatkan kita? Rasa benci itu juga bagaikan luka. Bila kebencian kita pelihara, sama saja kita memelihara luka diri. Dan bila kebencian telah berubah menjadi dendam yang menuntut balas, maka luka itu semakin kita perdalam dan semakin perih kita rasakan sebelum dendam terlaksana. Namun ketika dendam telah terlaksana, benarkah luka atau beban yang berat dipikul kemana-man tadi akan hilang? Pengalaman mengatakan: “tidak”, dan permusuhan akan meningkat, yang berarti semakin dalam kita menyayat kulit hati yang telah luka dan perih tadi. Bukankah itu semakin sakit?  Memafkan sesungguhnya merupakan terapi jitu untuk kesehatan. Bagaimana tidak? Begitu kita memafkan orang, maka beban berkurang, luka membaik. Dan bila benci serta dendam telah hilang sams sekali dari hati kita, maka betapa sehat dan ringannya kita menjalani hidup ini.  Orang yang memelihara kebencian sama halnya memelihara penyakit. Jadi benar adanya jika pribadi pemaaf itu membuat badan kita sehat. Apabila kita sudah terpola untuk ikhlas dan saling memaafkan, maka suasana psikologis kita menjadi bersih.  **5 (Lima )Langkah Menyucikan Emosi dengan Memaafkan**  **1. Cari tempat untuk menyendiri**  0Langkah pertama adalah mencari tempat tenang untuk memberi waktu bagi diri sendiri tanpa gangguan orang lain. Tak perlu tempat yang jauh. Anda bisa menemukannya di dalam rumah. Sebagian orang memilih kamar mandi sebagai tempat paling tepat untuk menyendiri. Karena di sana lah ia bisa memikirkan dirinya, dan meminimalisasi gangguan dari campur tangan pihak lain. Anda juga bisa memilih kamar lain di dalam rumah dimana tak ada satupun orang berani masuk ke dalamnya.  **2. Tenangkan diri**  0 Setelah menemukan tempat tenang dan memastikan tak akan ada gangguan, mulailah menenangkan diri. Fokuslah pada diri sendiri dengan menutup mata dan tak usah pikirkan lagi apa yang telah terjadi dan memicu emosi Anda. Cara menenangkan diri, setelah menutup mata, tariklah nafas mendalam dan keluarkan perlahan. Ulangi hingga 10 kali.  **3. Jujurlah pada diri sendiri**  0Menenangkan diri dengan mengatur nafas membuat tubuh lebih rileks. Fokuslah pada diri sendiri dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada diri sendiri. Jawab dengan jujur pertanyaan ini: \* Siapa saya? \* Apa yang ada di tubuh saya? \* Apa yang saya pikirkan? \* Dari mana pikiran saya berasal? \* Apa yang saya rasakan dan mengapa saya merasa seperti ini?   Jika Anda menjawab pertanyaan di atas dengan jujur, Anda bisa fokus kepada sikap memaafkan. Mengapa? Karena ketika Anda sudah sangat sadar atas diri Anda sendiri, Anda lebih mampu mengendalikan keadaan, termasuk saat sedang emosi atau bahkan tersakiti. Rumusnya adalah, Anda perlu mengenali dan memahami diri sendiri sebelum memaafkan.   **4. Berikan maaf kepada orang yang menyakiti Anda**  0Langkah tersulit pada tahapan ini adalah mengatakan "Saya memaafkan kamu". Mengatakan hal ini tidak mudah tetapi harus Anda lakukan untuk melepaskan diri dari jeratan emosi negatif dan menjadi stres karenanya. Anda harus menghancurkan jeratan tersebut agar pikiran, tubuh dan jiwa Anda terbebaskan. Teknik membebaskan diri dari emosi negatif adalah dengan mengatakan "Saya memaafkan kamu" sebanyak tiga kali begitu Anda merasa emosi. Meskipun Anda merasa bukan sebagai pihak yang bersalah, Anda tetap perlu mengatakan "Saya memaafkan kamu" di hadapan orang lain, atau hanya pada diri sendiri. Dengan begitu, Anda memberikan ruang pada diri untuk bebas dari emosi negatif dan memberikan kesempatan untuk bahagia dan menikmati kehidupan Anda selanjutnya.   **5. Melatih tersenyum**  0Anda akan mendapatkan ketenangan dan keharmonisan dalam diri dengan melatih diri untuk memaafkan. Melatih pernafasan,kontrol diri dengan empat cara di atas tadi, membuat Anda lebih kuat secara emosional. Anda mampu menaklukkan masalah apapun dan kapanpun juga. Apapun situasinya, Anda mampu menghadapi dengan tenang dan senyuman. Percayakan diri Anda untuk melakukannya.  . |