









serta ulama NU dan Muhammadiyah memberi endorsement buku ini. Juga testimoni oleh para siswa dan mahasiswa yang menjadi subjek eksperimen.

7. *Solusi Ibadah di Hongkong*, dalam buku ini jawaban atas 365 pertanyaan keagamaan dari TKI (Tanaga Kerja Indonesia) di Hong Kong melalui pengajian, telpon, SMS, surat dan email tahun 2004-2009. Misalnya, “Sebagai TKI dengan tugas utama di kandang babi atau anjing, bolehkah saya shalat di tempat itu? ”Ketika majikan melarang shalat, bolehkah saya mencuri waktu untuk shalat di kamar mandi? Bagaimana cara mencuci tangan yang terkena liur anjing? Masih haruskah dengan debu yang sulit didapat di Hong Kong ?” “Setiap hari saya memasak babi untuk majikan. Bolehkah saya mencicipi? Masih wajibkah shalat bagi saya dengan tangan beraroma babi itu?” Buku ini cocok untuk semua TKI di Hong Kong atau negara lain yang memiliki permasalahan keagamaan yang sama, antara lain Taiwan, Korea, Malaysia, dan Singapura.

Para pembaca non-TKI juga bisa mengambil manfaat dari buku ini. Semua pertanyaan ditulis apa adanya tanpa diedit secara prinsip dengan harapan pembaca bisa memperoleh gambaran yang jelas dan alami bagaimana heteroginitas tingkat pendidikan TKI, kesulitan kerja, semangat ibadah dan dakwah Islam di Hong Kong serta kepedulian mereka kepada keluarga di Indonesia. ”Saya menangis karena sedih, namun haru dan bangga dengan TKI Hong Kong”. Itulah komentar semua ustadz dan tokoh dari Indonesia yang melihat secara langsung tantangan kerja dan semangat



Beberapa tahun kemudian, cobaan kedua datang. Nyaris saya tidak bisa rukuk dan sujud dengan sempurna karena penyakit punggung dan lutut. Saya harus rukuk dengan perlahan menahan sakit dan lebih lama. Sejak saat itu saya “terpaksa” rukuk dan sujud lebih lama dan lebih tenang, tidak tergesa-gesa, dan berusaha memahami makna doa di dalamnya. Itulah hikmat yang terbesar di balik cobaan. Kemudian, saya mencari semua buku tentang shalat di banyak toko dan perpustakaan untuk lebih memahami rahasia shalat. Sekalipun terasa sakit, tapi dengan sikap pasrah kepada Allah, saya bisa “menikmati” penyakit dan merasakan bahagia. Andai tidak ada cobaan itu, tidak akan ada buku “60 Menit Terapi Shalat Bahagia”.

Dalam beberapa penelitian, juga menunjukkan bahwa orang yang kurang bahagia (istilah yang lebih simpatik daripada stres atau menderita) tidak berkurang sekalipun kesejahteraan lahiriah meningkat. Ada saja yang mengganggu pikiran: masalah istri, suami, anak, karir, bisnis, dan sebagainya. Buku ini ditulis untuk memberi terapi menyelesaikan masalah-masalah tersebut. Dengan shalat yang disertai kepasrahan total, peshalat merasakan kehadiran Allah SWT yang mengambil alih semua masalah yang dihadapi. Emosi negatif bisa dihilangkan dan berganti dengan energi positif.

Digunakan istilah “Shalat Bahagia” agar pembaca lebih tertarik mendalami shalat. Pencari kebahagiaan lebih banyak daripada pencari kekhusyukan shalat. Bagi sebagian orang, shalat khusyuk dianggap hanya mengakrabkan diri kepada Allah dan tidak terkait dengan kebahagiaan. Padahal



sebenarnya lebih dari itu. Shalat khushyuk menghasilkan banyak keuntungan, dan kebahagiaan merupakan salah satu diantaranya.

Peshalat khushyuk dijamin hidup bahagia, karena menghadapi semua cuaca kehidupan dengan keimanan, kepasrahan dan penuh keriang (*ridla*) atas semua takdir Allah. Dengan pembiasaan shalat secara tumakninah: tenang, sabar dan tidak tergesa-gesa, peshalat khushyuk bisa menghadapi semua gelombang kehidupan dengan tumakninah pula. Muslim yang benar adalah muslim periang, karena ia hidup dengan *qanaah* (menerima yang ada), tidak tersiksa oleh deretan daftar keinginan. T2Q (Tawakal, Tumakninah, dan Qana'ah) merupakan terapi mental yang ditekankan pada Shalat Bahagia.

Kebahagiaan bersifat subyektif. Jika peshalat khushyuk misalnya-karena suatu penyakit ditakdirkan buta, secara obyektif ia menderita, karena tidak bisa bekerja dan menikmati hidup. Tapi secara subyektif, bisa saja ia berkata, “Oh Allah, saya ikhlas, ridla dan dengan senang hati menerima keputusan-Mu. Terima kasih, oh Allah, Engkau menyelamatkan aku dari kemaksiatan mata yang selama ini menjadi sumber banyak kedurhakaanku kepada-Mu. Oh Allah, tidak satupun keputusan-Mu yang tidak berdasar kasih-Mu”. Peshalat khushyuk merasakan bahagia, karena tidak ada kenikmatan melebihi sikap menuruti kehendak Allah. Kehendak pribadinya dinafikan demi penghormatan kepada kehendak Rabb-Nya.

Untuk bisa menghayati shalat, mutlak diperlukan pemahaman makna doa-doa di dalamnya. Allah SWT berfirman, “... Maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku” (QS. Thaha: 14). Tuntunan pemahaman tersebut





Karena dengan masuknya Islam dalam sejarah umat manusia, agama ini mencoba menyakinkan umat manusia tentang kebenarannya dan menyeru manusia agar menjadi penganutnya.

Dalam mengembangkan interaksi sosial, maka hal-hal yang harus diperhatikan oleh seseorang mubaligh salah satunya adalah mengetahui unsur-unsur dakwah. Unsur-unsur adalah komponen-komponen yang terdapat dan selalu ada dalam kegiatan dakwah. Ada enam unsur dalam dakwah yang amat berkaitan dan saling mendukung antara satu dengan yang lainnya :

a. Da'i (Pelaku Dakwah)

Da'i adalah orang yang melaksanakan dakwah baik secara lisan maupun tulisan ataupun perbuatan dan baik secara individu, kelompok atau berbentuk organisasi atau lembaga. Secara umum kata da'i ini sering disebut dengan sebutan *mubaligh* (orang yang menyampaikan ajaran Islam), namun sebenarnya sebutan ini konotasinya sangat sempit, karena masyarakat cenderung mengartikannya sebagai orang yang menyampaikan ajaran Islam melalui lisan, seperti penceramah agama, *khatib* (orang yang berkhotbah), dan sebagainya. Siapa saja yang menyatakan sebagai pengikut Nabi Muhammad hendaknya menjadi seorang da'i, dan harus dijalankan sesuai dengan *hujjah* yang nyata dan kokoh. Dengan demikian, wajib baginya untuk mengetahui kandungan dakwah baik dari sisi akidah, syari'ah maupun dari

















