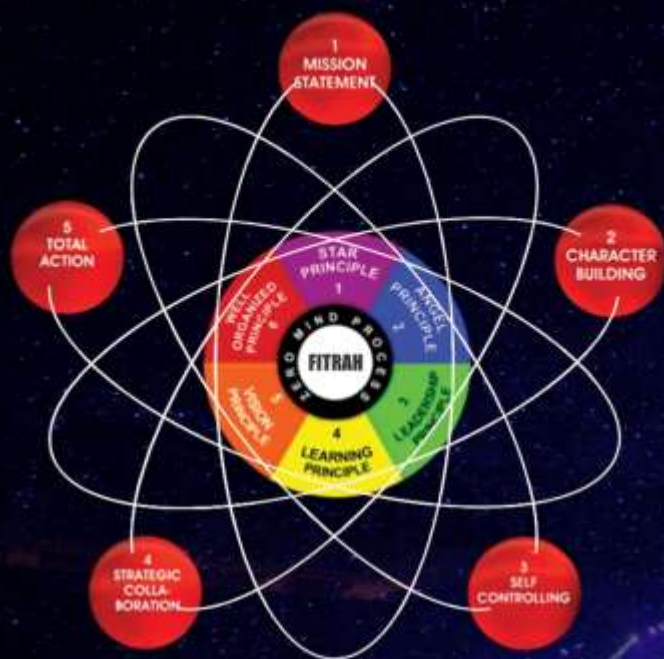
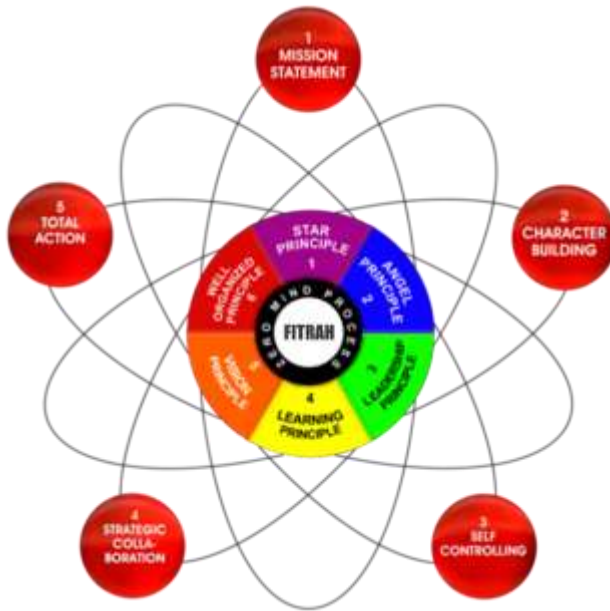


E-BOOK RANGKUMAN TRAINING ESQ 165





E-Book Rangkuman Training ESQ 165 (Khusus Alumni ESQ 165)



BAGAIMANA ESQ MEMBANTU HIDUP ANDA

Didalam ilmu psikologi ada istilah problem focus coping. Yaitu cara kita menghadapi masalah atau tekanan dengan menangani akar masalah dari apa yg dihadapinya. Untuk ini, dibutuhkan konseling dari psikolog yg kompeten, dlm sejumlah sesi yg simultan, yg membutuhkan waktu yg tidak singkat.

Metode ESQ adalah metode spiritual kognitif, dimana peserta diajak untuk mengubah paradigma mereka terhadap hidup dan masalah, dengan membongkar 7 core stressor utama yang dalam istilah ESQ disebut sebagai 7 belunggu mental atau 7 mental blok.

Dengan dibongkarnya core stressor ini dengan penguatan spiritual, kemampuan kognisi manusia akan menjadi lebih tajam, clear, dan relaks.

Lebih dalam lagi, peserta di ajak menyelami keindahan sebuah kolam yang selama ini mungkin tidak pernah diselami. Supra Concious Mind atau Divine Subconconscious Mind yang sangat menyejukan menentramkan.

Peserta akan bisa merasakan beban masalahnya terurai dan tekanan hidup yang dirasakannya menjadi lemah, tidak lagi dapat mempengaruhinya.

Sementara, pendekatan spiritual umumnya, merupakan pendekatan biasa yg disebut sebagai emotional based coping. Karena dlm ilmu psikologi, spiritualitas lebih dipandang bersifat emotif.

Inilah yg membuat ESQ berbeda dgn pendekatan biasa. Metode spiritual kognitif dalam ESQ membekali peserta dengan kemampuan untuk mengubah kebiasaan dalam berpikir dan merasa.

Pendekatan spiritual kognitif ini ada dalam prinsip 165. Prinsip 165 sendiri adalah sebuah Fondasi yg menjadi dasar berpikir baru, yg menguatkan tiap orang dengan dasar pengetahuan tentang hidup dan unsur-unsurnya seperti leadership principle, self control and collaboration, dan sebagainya.

Kesemua hal ini bisa ada temukan dalam Training ESQ Classic. Bagaimana dengan Training baru ESQ New Chapter?

ESQ NC dikemas dengan metode psikologis yg 10x lebih impactful dan meaningful dibanding ESQ Classic. Dengan teknologi audio visual yg paling modern dan anda akan disuguhi pengalaman inner journey dan outer journey baru yang tidak akan bisa anda lupakan setelah bertahun-tahun sekalipun..

ESQ New Chapter: the newest Giga Training in Indonesia that gives you A Totally Solid and Meaningful Experience that will help your Life.

ESQ New Chapter; Expanding Your True Self, Founding Your True Power to Cope with Unbreakable Challenges.

MENGAPA KECERDASAN EMOSI SAJA TIDAK CUKUP?

Kecerdasan emosi ala barat semata, tidak bisa dengan mudah membuat kita bisa bangkit dari negativitas dan kemudian bisa menjadi orang yang lebih positif dan baik. Di dalam elemen kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Salovey dari Harvard University, hanya merumuskan 5 komponen, yaitu :

- Kemampuan mengenali emosi diri
- Kemampuan mengenali emosi orang lain
- Kemampuan memotivasi diri
- Kemampuan mengelola emosi diri
- Kemampuan membina hubungan yang baik dengan orang lain.

Namun, lapangan kehidupan tidak hanya terdiri dari sesuatu yang sifatnya emosional semata. Bahkan bila dikatakan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh pada 80% dari kesuksesan seseorang.

Ada sejumlah hal yang masih kurang dalam konsep kecerdasan emosi ala barat. Diantaranya adalah; tidak adanya komponen norma atau nilai, di dalam komponen kecerdasan emosi. Bila kita hanya mengikuti teori barat ini saja dalam hal pengembangan karakter, maka karyawan kita dan anak-anak kita tidak akan memiliki batasan perilaku. Asalkan tidak menyinggung orang lain, suatu perbuatan, yang melanggar nilai sekalipun, akan dianggap biasa dan dimaklumi.

Terbatasnya kecerdasan emosi hanya dalam 5 komponen diatas itu pun, tidak mengajarkan sifat etis, etika, dan humanisme. Misalnya;

yang masuk dalam ethics adalah sifat tolong menolong. Karena komponen tersebut tidak termasuk dalam ranah kecerdasan emosi, maka sifat kemanusiaan kita sebagai satu umat pun tergerus. Banyak diantara kita yang tidak lagi sedih atau trenyuh melihat penderitaan korban perang atau korban bencana alam.

Mengapa? Karena di dalam komponen emosi cerdas tersebut, yang ada *hanya unsur Empati, unsur memahami saja*. Dan bukanlah unsur simpati, untuk saling merasakan penderitaan orang lain, dan kemudian membantunya.

Keringnya makna dalam teori kecerdasan emosi ala barat ini, membuat masyarakat kita, yang menerima kebanyakan informasi dan metode pendidikan dari barat, menjadi sakit secara spiritual, atau menderita spiritual pathology.

Tak adanya norma dalam elemen kecerdasan emosi ini pun, membuat lebih banyak pelanggaran sosial dan moral tersebar di masyarakat. Dan bahayanya lagi, paham kecerdasan emosi inilah yang diambil oleh banyak intelektual dunia yang kini menjadi pengambil keputusan, di tingkat nasional, lokal, dan global. Dan ini mengakibatkan, negativitas terus tersirkulasi secara luas melalui berbagai media.

Bahkan, karena pemahaman kecerdasan emosi yang salah kaprah ini, kampanye kemanusiaan yang menggunakan foto-foto korban pun kemudian harus menerima berbagai tuduhan keji sebagai penyebar

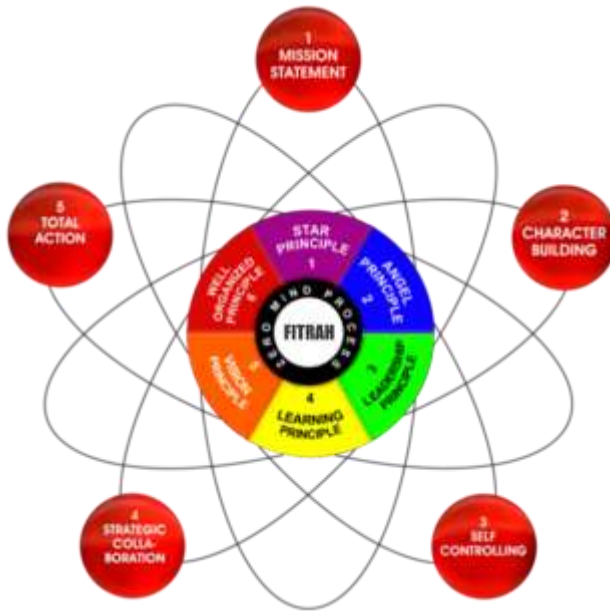
propaganda, yang akhirnya melestarikan genosida satu umat yang hingga hari ini masih terus terjadi, di Syria dan Myanmar. Bahkan banyak dari umat yang hingga saat ini diam dan tidak melakukan apa-apa. Karena kecerdasan emosi kita dibatasi hanya pada batas empati, dan bukan simpati. Hati kita pun di-blok dari upaya menolong.

Tidak dikembangkannya kemampuan untuk bersimpati dan menolong, tidak dikembangkannya kepatuhan pada nilai dan norma, adalah dua unsur yang kurang dari kecerdasan emosi ala barat. Masih banyak lagi yang kurang dalam pendidikan karakter berbasis kecerdasan emosi.

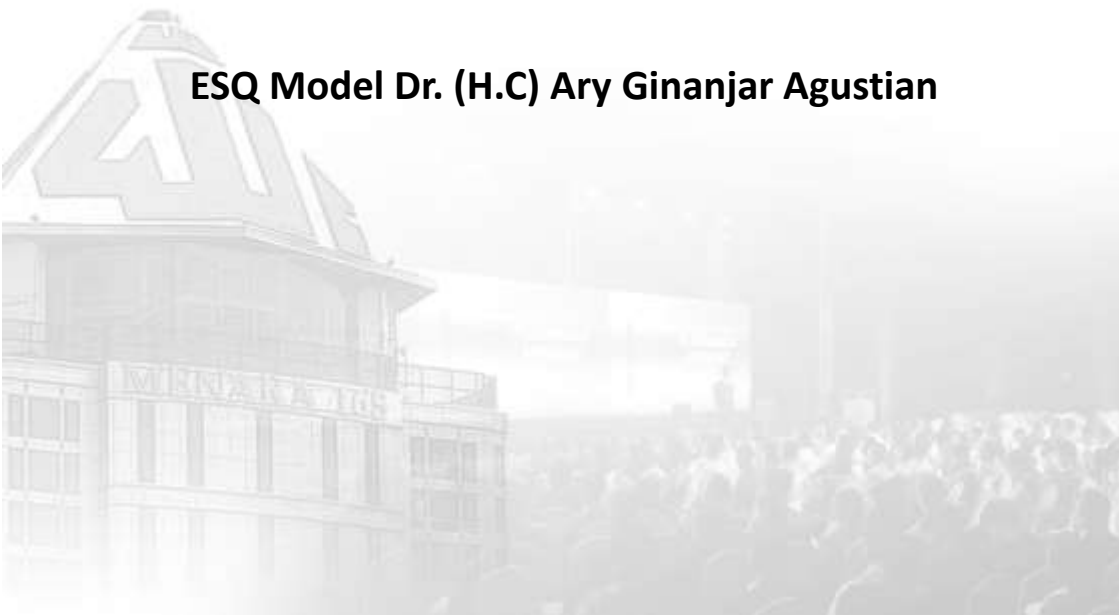
Lepas dari adanya kepentingan barat dalam penyebaran paham kecerdasan emosi yang hanya separuh utuh ini, intelektual timur sudah ada yang merumuskan sendiri pendidikan karakter yang lebih manusiawi, samawi, dan menggambarkan kearifan budaya timur.

Salah satunya adalah metode ESQ yang berasal dari Prinsip 165, yang memberikan Fondasi Karakter dari nilai-nilai etis-profesional, diantaranya Mission Statement, Character Building, Self Control, social Collaboration, dan Total Action, yang akan lebih berdampak pada pembangunan manusia yang paripurna.

Sudah saatnya untuk beralih dari ilmu barat, ke ilmu timur yang lebih efektif, lebih sesuai, lebih manusiawi, serta menjunjung tinggi nilai dan norma. Sudahkah ilmu ESQ anda terapkan Hari ini?



ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



RAHASIA SUKSES DENGAN METODE ESQ

Banyak orang yang bintang kelas, lalu bekerja, tapi tidak pernah kaya, tidak mencapai kesuksesan yang diinginkan. Sementara, banyak juga yang bukan bintang pelajar, tapi memperoleh kesuksesan yang tinggi dan luar biasa!

Apa Rahasia mereka?

Ternyata Rahasia Kesuksesan ada di dalam Kecerdasan Emosi dan Spiritual. Banyak orang yang sukses, usahanya berhasil, memperoleh banyak uang, karena ia cerdas emosi, namun kemudian jatuh gagal karena banyak melakukan pelanggaran hukum, karena tidak cerdas secara spiritual. Karena itu, cerdas emosi saja tidak cukup.

Adakah metode Pengembangan Kecerdasan yang akan membuat kita sukses lahir batin, dan hidup sukses dan juga tenang dan tentram? Sejak tahun 1999, seorang atlit karate yang kemudian menjadi pebisnis sukses, beralih profesi menjadi akademisi. Ia kemudian menulis sebuah buku berjudul ESQ : Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual. Berkat bukunya tersebut, ia kemudian mendapatkan gelar Honoris Causa dalam bidang Pengembangan Karakter, dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Ia adalah Bapak DR (HC) Ary Ginanjar Agustian, yang kemudian menjadi Trainer, Inspirator, dan menjadi Bapak Bangsa dengan mengisi acara di TVRI yang bertajuk Indonesia Emas dan Generasi Emas, sejak tahun 2012.

Apa itu Kecerdasan Emosi dan Spiritual ala ESQ?

Di dalam Kecerdasan Emosi dan Spiritual ala ESQ, terdapat sejumlah langkah di bawah ini, yaitu :

Proses Pembersihan Hati dan Pikiran

Proses Pembersihan Hati dan Pikiran dilakukan dengan meruntuhkan 7 jenis Belenggu Mental. Dari pembersihan dengan metode Zero Mind Process ini, kita melakukan Proses Pemurnian atau Refining dari sejumlah Mental Blok yang bisa menghalangi kita dari memperoleh kesuksesan dan kebahagiaan lahir batin. Proses Pemurnian atau Refining ini membantu kita dalam

2. Pembangunan Mental

Proses Pembangunan Mental dilakukan dengan mempelajari 6 Fondasi Prinsip Utama dalam kehidupan, yang akan menumbuhkan Kemampuan Mental yang Kuat, Tangguh, Memiliki Impact yang luas, dan Berpengaruh dengan baik.

3. Pengembangan Ketangguhan Pribadi

Proses Pengembangan Ketangguhan Pribadi dilakukan dengan mempelajari dan mempraktekkan strategi yaitu :

Mission Statement

Character Building dan

Self Control

Dari 3 strategi diatas, ketangguhan pribadi seseorang bisa terbentuk dengan baik, dengan mematuhi nilai dan norma sosial, sifat etis, dan prinsip kejujuran dan integritas.

4. Pengembangan Ketangguhan Sosial

Proses Pengembangan Ketangguhan Sosial ala ESQ dilakukan dengan mempelajari dan mempraktekkan strategi yaitu :

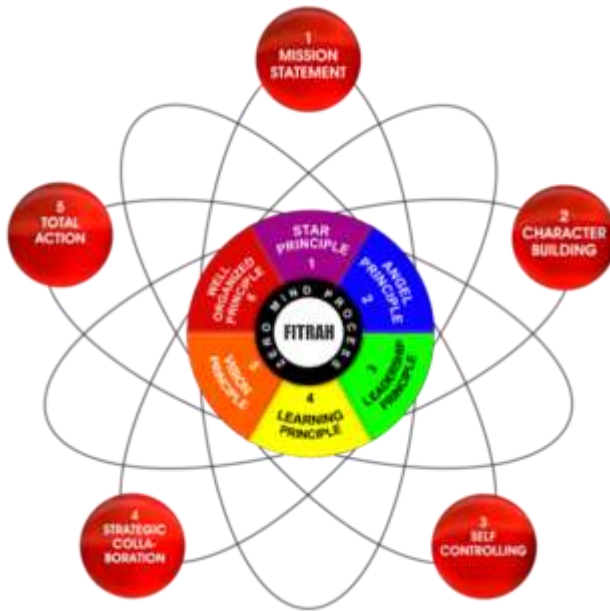
Strategic Collaboration

Total Action

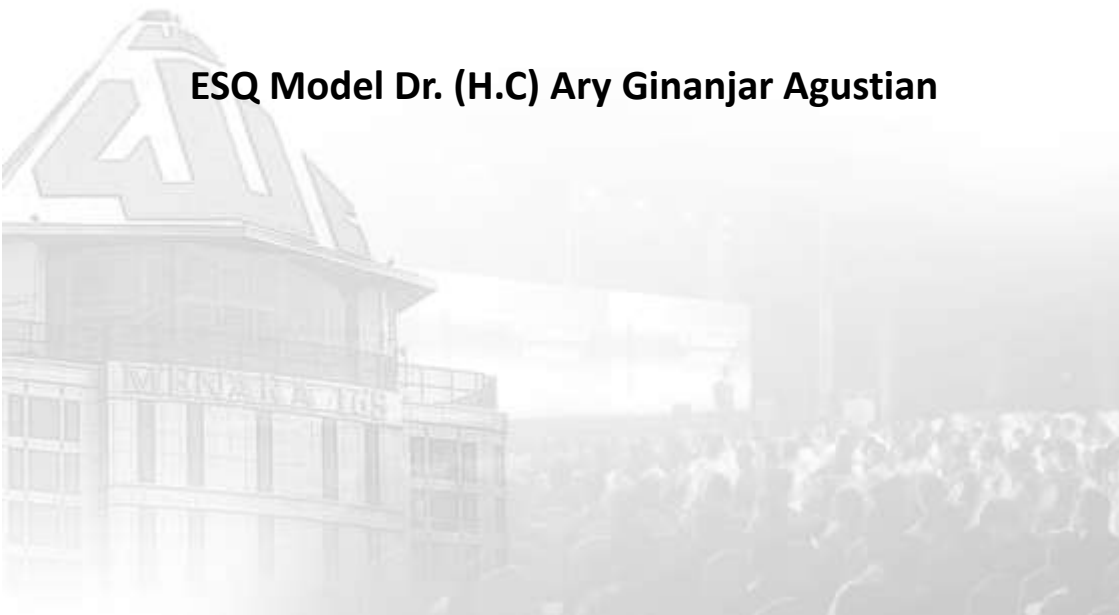
Dari 2 Strategi diatas, Ketangguhan Sosial akan terbentuk dengan baik. Ia akan bisa bergerak secara harmonis dan selaras dengan lingkungannya. Ia juga akan bisa menjadi seseorang yang berperan aktif secara sosial di lingkungannya, dengan impact yang baik dan berhasil guna.

Bagaimana Menurut Anda? Amat Komprehensif bukan? Dengan ke-4 langkah ESQ tersebut, akan memastikan kita memperoleh Sukses, Sejahtera dan menemukan Makna Hidup yang membuat kita Bahagia.





ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



INILAH KEKUATAN SUARA HATI

Tahukah anda bahwa suara hati bisa meningkatkan berbagai potensi yang anda miliki?

Suara hati (inner voice atau inner speech) merupakan bahan penelitian bagi para ahli dari berbagai disiplin ilmu, diantaranya psikologi, filsafat, psikiatri, spiritualitas, religiusitas, neuro-kognitif, dan sosio-ekologi. Morin (2007) memaparkan bahwa Suara hati membantu kita dalam mengevaluasi apa yang sudah kita lakukan, membantu mengingat pengalaman masa lalu, dan memonitor ingatan tersebut, dengan berada dalam tahap kesadaran yang lebih tinggi (higher order consciousness), dan membantu kita menghadapi masa yang tengah dijalani dengan lebih awas dan dalam potensi yang lebih berkembang. Sehingga kita tidak sekedar 'hadir' di masa kini tanpa kesadaran.

Suara hati aktif saat kita sendiri, maupun saat bersama orang lain. Yang terpenting adalah, kita harus berada dalam keadaan sadar. Saat seseorang mabuk karena minuman keras, misalnya, suara hati menjadi tidak aktif. Inilah mengapa banyak orang yang mabuk kemudian melakukan berbagai hal yang tidak ia inginkan. Sebabnya adalah, tidak adanya kewaspadaan diri yang seharusnya hadir dengan aktivasi suara hati ini.

Heery (1989) dalam Jurnal Psikologi Transpersonal, mengungkapkan bahwa ada 3 jenis suara hati, yaitu :

1. Suara hati dialami sebagai fragmen dari diri sendiri
2. Suara hati dialami sebagai dialog yang menyediakan bimbingan untuk pertumbuhan individu
3. Suara hati dialami sebagai channel yang terbuka antara diri kita dengan tuntunan dari Tuhan

Morin (2013) dalam bukunya, “Suara Hati ; Jendela Kesadaran Diri”, membagi fungsi-fungsi Suara Hati yaitu dalam :

- Merencanakan Tugas
- Mengorganisir Ingatan
- Memotivasi Diri
- Memecahkan Masalah
- Mengatur Waktu
- Membantu Proses Berpikir
- Melatih Bahan Pembicaraan
- Aktif memandu kita saat Membaca, Menulis dan Berhitung
- Membantu Proses Belajar
- Mengendalikan Emosi
- Menentukan apa yang akan dilakukan
- Mensensor Diri
- Mengulang Pembicaraan yang telah lewat

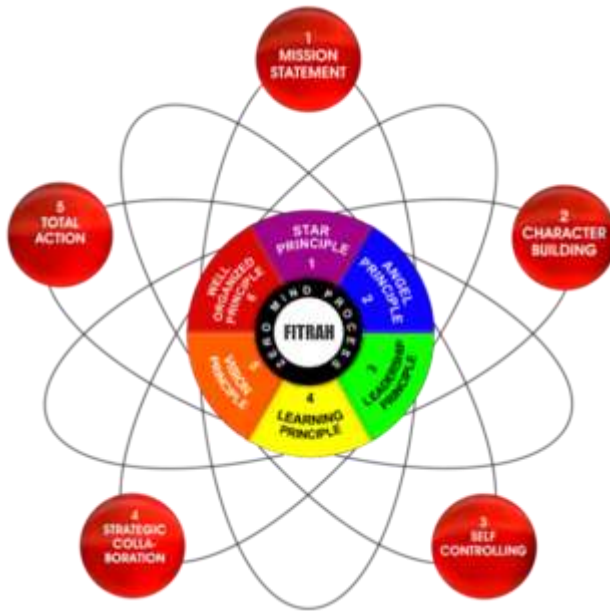
Pada fungsi diatas kita bisa mencermati bahwa Suara hati letaknya lebih tinggi dibanding emosi, karena suara hati yang aktif, bisa membantu kita dalam mengendalikan emosi. Pun dalam berbicara, suara hati bisa membantu kita mensensor kata-kata, agar kita bisa berbicara dengan lebih baik. Saat bekerja pun, suara hati membantu kita untuk selalu mawas diri, patuh peraturan, patuh pada jadwal kerja

memenuhi tenggat waktu, dan meningkatkan kualitas dari pekerjaan yang kita lakukan, dan membantu pemecahan masalah serta pengambilan keputusan, agar berjalan dengan lebih matang dan tepat sasaran.

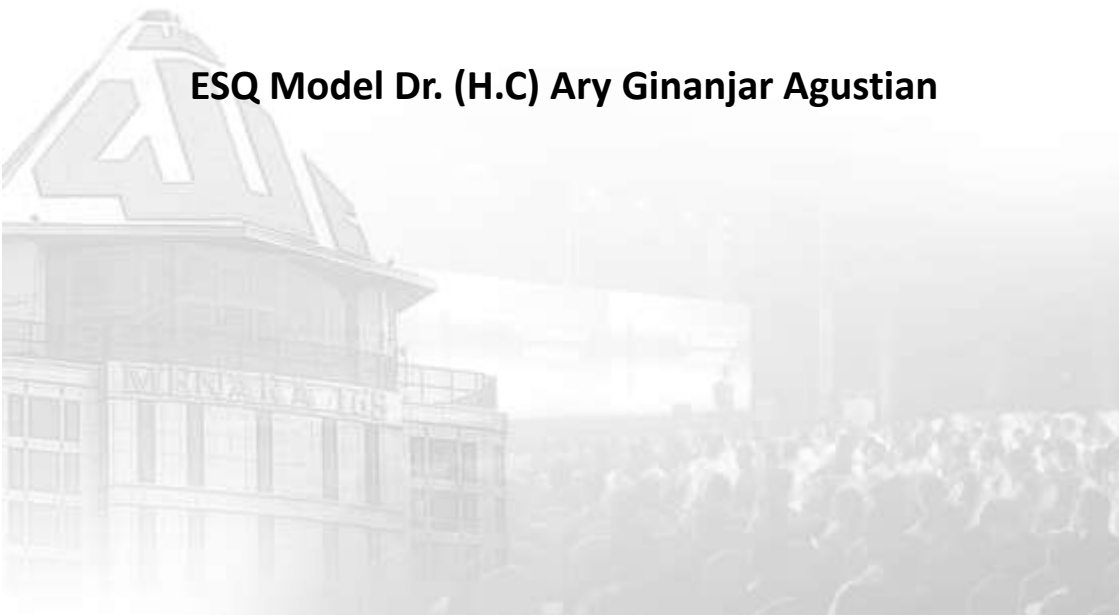
Suara hati adalah sesuatu yang bersifat built in, ada pada semua manusia. Morin (2007) menjelaskan bahwa Bagian otak yang mengaktifkan Suara Hati (inner speech) adalah bagian hemisfer kiri, tepatnya di Inferior Frontal Gyrus. Hemisfer kiri ini terbukti lebih aktif pada partisipan saat diminta untuk mengucapkan kalimat atau kata di dalam hati. Penelitian pada pasien dengan kerusakan otak mendukung pendapat ini : Kerusakan pada area Broca (pusat Bahasa di otak) di hemisfer kiri, atau kerusakan di posterior kiri dan daerah anterior frontalis mengganggu proses “Suara Hati” ini.

Dalam keseharian, Suara Hati merupakan representasi berkembangnya Kecerdasan Emosi dan Spiritual seseorang (ESQ)-nya. Namun, Suara Hati pun bisa rusak oleh berbagai sebab. Diantaranya saat ada belenggu – belenggu yang mengganggu fungsi kerja dan fungsi berpikir kita. Untuk itu, diperlukan pembersihan diri dari 7 belenggu mental tersebut, dan diperlukan aktivasi suara hati fitrah, agar seluruh fungsi yang kita miliki bisa berkembang.

Untuk mengembangkan kemampuan suara hati yang baik, diperlukan latihan mental bertahun-tahun. Namun perusahaan anda mungkin tidak punya waktu selama itu bukan? Untuk memudahkan anda dalam mengelola SDM, ESQ telah mengembangkan berbagai Modul untuk membantu pengembangan kemampuan mental para pimpinan dan karyawan di perusahaan anda.



ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



IHSAN SEBAGAI UPAYA EXCELLENCE THRIVE

Bennet & Lemoine, dalam Harvard Business Review di tahun 2014, sudah lama mengangkat mengenai Era VUCA. Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity. Keempat hal ini merupakan karakteristik yang menggambarkan kepusingan baru yang dihadapi setelah makin berkembangnya teknologi Informasi. Yang membuat Perubahan dan pergerakan bisnis bukan lagi terjadi di pasar uang, bukan lagi di pasar modal, dan bukan lagi di pasar komoditi. Pasar yang sebenarnya telah berpindah ke dunia maya.

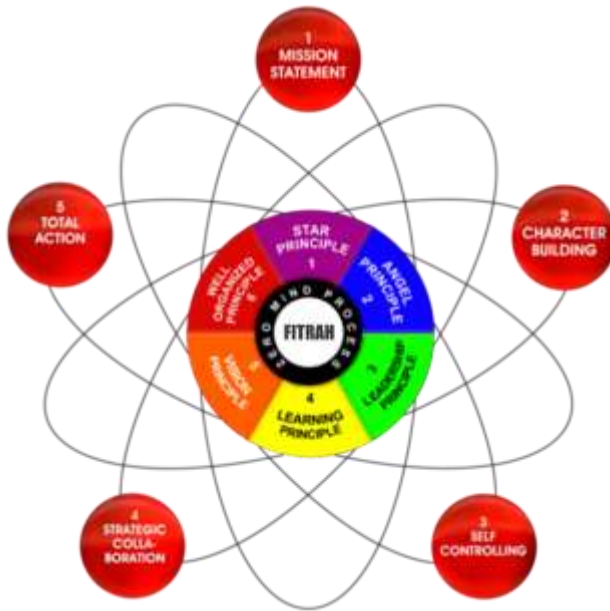
Banyak yang tidak memperkirakan hal ini, sehingga tidak bisa mengantisipasi dampaknya. Namun di sejumlah negara maju, yang perekonomiannya ditopang oleh raksasa bisnis yang kapitalisasinya semula merajai belasan hingga puluhan negara di dunia, kini bangkrut atau terancam ditutup. Contohnya KODAK yang terlindas oleh kamera digital yang kini ada di semua smartphone. Bahkan KODAK telah mengajukan permohonan pailit sejak 2012.

Bagaimana agar paling tidak, usaha anda bisa bertahan atau malah terus menang? Kita lihat sejumlah contohnya. GARMIN, pembuat perangkat GPS yang semula dikembangkan untuk navigasi maritim. Sukses membuat beragam produk navigasi, dari navigasi di pesawat hingga di jam tangan.

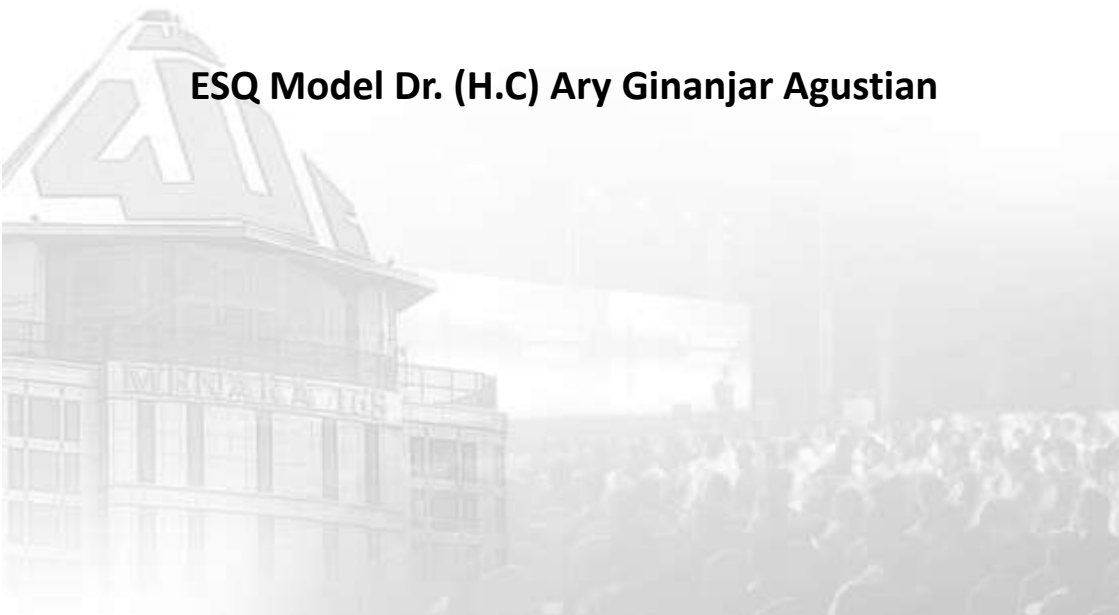
Demikian juga dengan google, yang semula hanya mesin pencari data di internet pada awal tahun 2000an. Mereka terus maju dan mendobrak. Google mengembangkan android, sebagai sistem operasi untuk smartphone dan tablet. Android adalah sistem operasi yang terus berkembang dan memaksa para produsen HP untuk terus membuat produk baru yang bisa kompatibel dengan update-an aplikasi terbarunya. Dan hingga kini google masih sibuk bertransformasi terus-menerus hingga kemudian rebranding dengan membuat Alphabet, mengembangkan industry google robotic, mengembangkan google ventures, dan lain-lain.

Begitu juga dengan anda, dan Perusahaan dimana anda bekerja. Tak ada pilihan lain kecuali untuk mengembangkan Sikap *IHSAN*, di perusahaan anda, sebagai upaya *EXCELLENCE THRIVE*. Apakah itu dalam hal Personal Excellence, Organizational Excellence, maupun Product Excellence.





ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



RAHASIA ZERO MIND PROCESS

Apa itu Zero Mind Process?

Sebelum memahami Zero Mind Process, kita perlu paham tentang teori Fisika Quantum yang bekerja dalam otak kita. Memahami fisika quantum dari pikiran, berarti memahami bahwa pikiran kita bergerak dalam bentuk aktivasi gelombang yang membangkitkan reaksi listrik dari positron dan elektron yang berada di dalam setiap neuron di otak. Yang menghubungkan antar memori, dan bersimulasi membentuk pikiran.

Ian Marshall menyebutkan bahwa kesadaran bukanlah keadaan yang bisa dipisah atau terpecah dari sejumlah neuron dalam suatu jaringan otak yang kompleks, bukan sebagai sebuah kesadaran yang hadir dalam partisi-partisi. Bahkan sebaliknya, saat otak dalam keadaan sadar, kesadaran ini mempertahankan otak dalam struktur yang koheren. Keajaiban dari persepsi pemikiran dan perasaan yang muncul di otak, adalah semata-mata karena adanya kesadaran (consciousness).

Apa itu Kesadaran Quantum (Quantum Consciousness) ?

Seorang Psikiater, Ian Marshall (1989), menyampaikan sebuah teori mengenai saat dimana suatu neuron (sel syaraf otak) berada dalam keadaan quantum. Yaitu hanya pada fase saat keseluruhan otak berada dalam efek Kesadaran Quantum.

Dan hal ini berarti, pemikiran dan perbuatan yang kita lakukan saat ini, berkaitan dengan pemikiran dan perbuatan kita di masa lalu.

Semuanya tersimpan dalam neuron-neuron otak. Beda proses berpikir, akan mengaktifkan bagian otak yang berbeda pula. Walaupun begitu, seluruh otak teraktivasi secara bersamaan, saat kita dalam keadaan sadar (conscious). Dan dalam keadaan sadar inilah, spirit atau jiwa kita, menemukan makna atau arti dari apa yang kita pikirkan atau apa yang kita lakukan. Fungsi berpikir sadar makna inilah yang dinamakan kecedasan spiritual.

Apa manfaat Kesadaran Quantum ini?

Koneksi neuron dalam keadaan kuantum ini mampu mengintegrasikan trilyunan sel otak dalam satu kesatuan, untuk memberikan keteraturan dan membentuk struktur berpikir, dari otak yang semula dalam keadaan kacau. Dan keadaan kuantum inilah yang ditimbulkan dengan adanya zero mind process, dengan meruntuhkan segala belenggu mental yang menimbulkan blok-blok dan partisi-partisi dalam otak, yang menghalangi proses berpikir, menimbulkan kekacauan berpikir, pada pemikiran kita.

Pada keadaan spiritual ini, jiwa dan raga kita bergerak dengan penuh kekuatan, penuh energy, karena berada dalam keadaan kesadaran penuh. Tanpa ada blok atau partisi, yaitu dengan teknik Zero Mind Process. Dan pada keadaan inilah, manusia mampu merasakan gelombang yang dipancarkan oleh alam semesta, oleh Sang Pencipta Alam Semesta yang terus aktif dan tidak pernah tidur. Dalam keadaan spiritual yang bangkit inilah, manusia mampu menemukan suara hatinya (inner voice atau inner speech-nya). Sebagai suatu arahan yang timbul di otak kita, yang mampu menangkap gelombang positif dari alam semesta dan Sang Pencipta.

Menarik dan menakjubkan bukan? Dalam buku yang berjudul ESQ Power atau ESQ jilid 2, DR(H.C.) Ary Ginanjar Agustian menjelaskan bahwa keadaan koding yang dilakukan oleh otak, berada dalam fungsi bineri, yaitu dalam keadaan 0 (nol) dan 1 (satu). Dalam keadaan nol, otak baru bisa melakukan interkoneksi dengan quantum field alam semesta. Dalam keadaan nol, baru otak kita bisa merasakan gelombang alam semesta yang dikirimkan dari Sang Penguasa Alam, Sang Pencipta.



APA ITU MENTAL BLOK?

Mental blok bisa membuat suara hati (conscience) menjadi tidak bekerja dengan baik. sehingga kita akan sering menemukan diri kita dalam masalah dengan orang lain ataupun di dalam diri kita ada hal yang tidak selesai, tidak tertangani. Padahal, kebanyakan manusia hanya ingin meraih kebahagiaan internal dan hidup tenang.

Mental Blok adalah halangan yang sifatnya psikologis - kognitif (cognitive barrier). Halangan kognitif ini membuat seseorang merasa berat saat akan melakukan sesuatu yang sifatnya baik. Mental blok juga menghalangi seseorang dari mengambil berbagai keputusan yang akan menguntungkan bagi diri kita. Halangan yang bersifat internal ini, membuat seseorang merasa takut saat akan melakukan sesuatu yang baru.

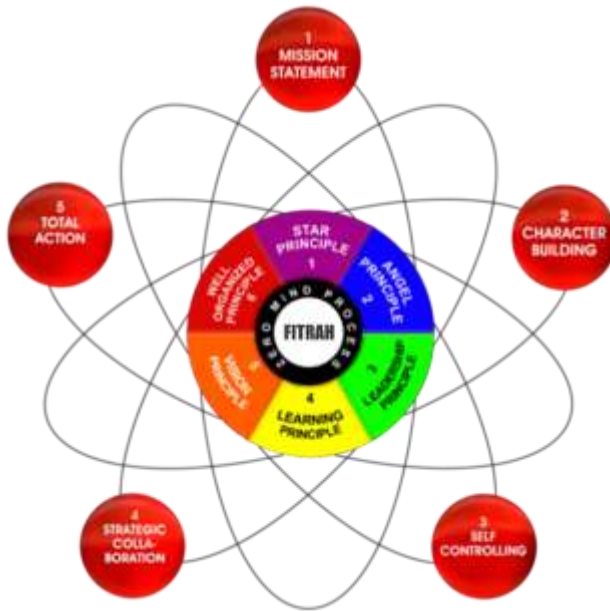
Halangan ini juga menimbulkan tumbuhnya berbagai kecemasan dan negativitas. Halangan ini membuat pengendalian perilaku dan pengendalian emosi tidak berjalan dengan baik. Halangan ini juga membuat sikap kita menjadi buruk terhadap orang lain, yang mungkin tidak memiliki kesalahan pada kita.

Mental Blok bisa berasal dari berbagai sumber. Dari apa yang kita lihat atau baca. Dari persepsi kita yang tidak utuh. Dari pengalaman kita sebelumnya. Dari pengalaman orang lain yang dituturkan kepada kita. Seringnya, pengalaman negatif-lah yang disebarkan oleh orang lain.

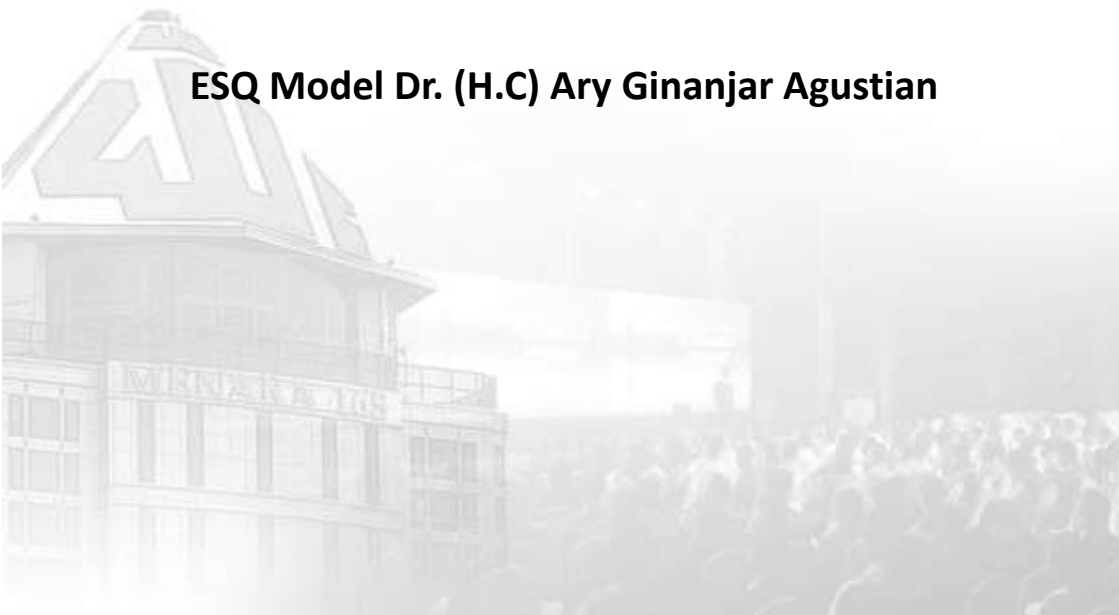
Yang menyebabkan banyak dari kita memiliki ketakutan untuk melakukan suatu hal yang baru. Yang membuat kita takut gagal.

Untuk itu mari kita simak bersama satu persatu bahasan Rahasia ESQ tentang Mental Blok dalam urutan berikut ini. Selamat menikmati.





ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



1. STAR PRINCIPLE (IMAN PADA ALLAH SWT)

Tidak hanya di bidang Psikologi, para neurolog pun menemukan sejumlah bukti akan adanya pengaruh dari kepercayaan pada Tuhan, pada cara kerja bagian otak tertentu. Bahkan sejumlah peneliti ini menyimpulkan bahwa, Kebutuhan untuk Percaya Pada Tuhan, atau Star Principle, adalah disebabkan oleh predisposisi yang terberi di dalam otak semua manusia.

Hal inilah yang menurut para peneliti, menjadi penyebab mengapa orang se-atheis apapun, pada keadaan tertentu, mereka akan merasa membutuhkan Tuhan. Mengapa? Karena otak kita membutuhkan keadaan tertata, kecenderungan pada order, pada kepatuhan pada keteraturan, keadaan yang terstruktur, tertata, dari keadaan yang semula tidak beraturan. Sekacau apapun tembakan listrik (neural firing) yang terjadi di otak karena letupan emosi atau pemikiran kita. Begitulah hasil kesimpulan dari sejumlah psikolog dan ahli neurologi terpandang di dunia.

Berikut ini penjelasan ilmiah mengenai mengapa manusia membutuhkan Tuhan ;

Jordan Grafman, PhD, Direktur Bagian Kognitif Neurosains di National Institute of Neurological Disorders dan Stroke, di Amerika Serikat,

menyatakan bahwa; Sejumlah penelitian di bidang Neurosains mendukung ide bahwa otak kita dibentuk untuk beriman (to believe). Tendensi ini, menurut Grafman, tersebar di berbagai wilayah di otak, dan teraktivasi dari berbagai sirkuit syaraf yang juga berkembang dan memiliki tujuan kognitif lainnya.

Pada tahun 2009, Grafman mempublikasikan penelitiannya yang menggunakan fMRI, dengan hasil yang menunjukkan bahwa pemikiran religious teraktivasi pada area otak yang terlibat dalam menerjemahkan emosi dan intensi orang lain –kemampuan yang dikenal sebagai ***theory of mind***.

Penelitian yang melibatkan 40 orang ini, dipublikasikan dalam ***Proceedings of the National Academy of Sciences*** (Vol. 106, No. 12). Disini, Grafman dan para koleganya menemukan bahwa, saat subyek mendengar kalimat seperti “Tuhan akan menuntun jalan kita” dan “Tuhan melindungi kehidupan kita”, maka area di otak kita yang terlibat dalam ***theory of mind***, menjadi aktif.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dipublikasikan pada tahun 2009 di ***Social Cognitive Affective Neuroscience*** (Vol.4, No. 2), sebuah Tim dari Denmark melihat bahwa wilayah otak yang sama, juga teraktivasi saat subyek yang religius sedang berdoa.

Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, kontemplasi tidak terbatas hanya pada pemikiran religius saja. Walaupun sejumlah ritual

seperti ibadah atau meditasi, membutuhkan proses berpikir yang selektif, namun di dalam otak, sirkuit syaraf yang aktif saat seseorang berpikir atau melakukan proses agamis, merupakan sirkuit syaraf yang sama dengan yang digunakan untuk berpikir dan untuk menangani pemikiran dan keyakinan lainnya.

Davidson juga menyampaikan bahwa “ibadah adalah bagian dari latihan mental yang merubah sirkuit dalam otak yang aktif dalam pengaturan emosi dan atensi”.

Michael Inzlicht, PhD, Psikolog dari University of Toronto, juga menyampaikan hasil risetnya yang menunjukkan bahwa ; bahkan dalam agama yang tidak memiliki unsur kontemplatif pun, sirkuit otak juga bisa berubah.

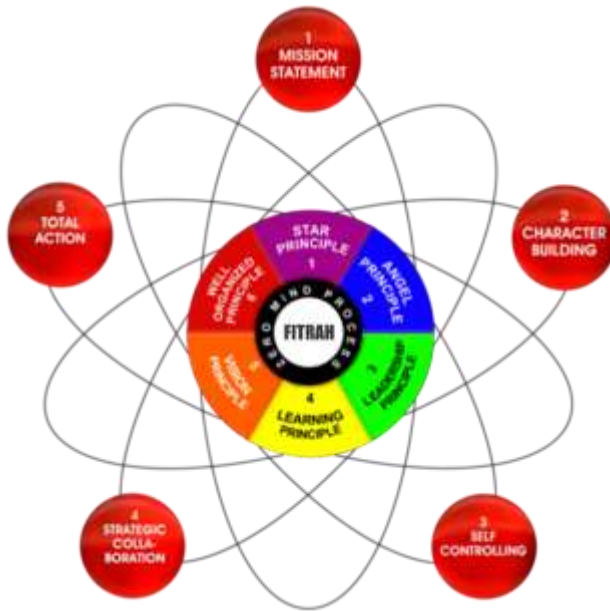
Inzlicht memfokuskan diri pada gelombang otak yang diaktifkan oleh anterior cingulate cortex, yang ia namakan “error related negativity” (ERN), yang terlecut saat seseorang membuat kesalahan. Area ini adalah alarm kortikal. Yang menghasilkan respon ‘uh-oh’ yang sifatnya tidak disadari, dan bersifat emosional. Demikian penjelasan Inzlicht. “saat kita membuat kesalahan, area ini aktif, dan menimbulkan sedikit rasa cemas”.

Dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Psychological Science (Vol. 20, No. 3), Inzlicht mengukur respon ‘uh-oh’ ini pada subyek untuk menamakan warna, penelitian yang

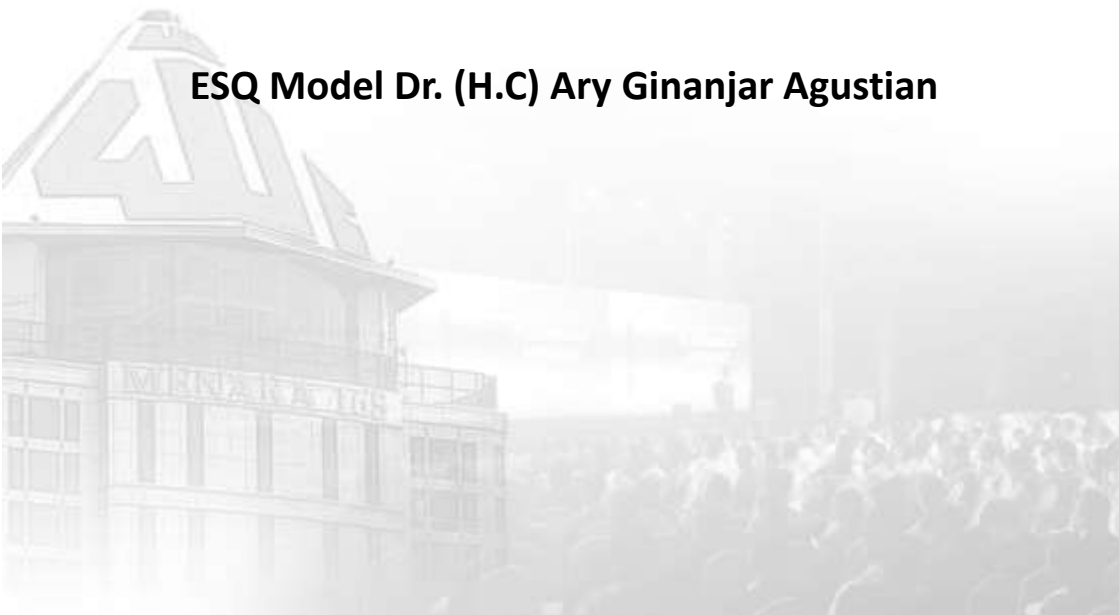
disebutkan Stroop task. Pada penelitian ini, walaupun seluruh subyek melakukan kesalahan, namun lecutan ERN lebih lemah pada orang-orang dengan kecenderungan religious yang kuat, dan keimanan yang lebih tinggi pada Tuhan. Inzlicht mengatakan, “orang-orang ini lebih tenang, dan lebih bijak saat dibawah tekanan”.

Penemuan ini sejalan dengan sejumlah besar hasil penelitian dan laporan psikologi klinis yang menunjukkan bahwa orang-orang dengan tingkat religiusitas tinggi, lebih tahan terhadap depresi dan kecemasan. Hal ini dikemukakan oleh Plante, editor dari buku “Contemplative Practices in Action : Spirituality, Meditation, and Health” (APA, 2010). Plante juga menyampaikan bahwa, “Praktek Spritual yang adaptif bisa mencegah kecemasan dan depresi”.

Memiliki kepercayaan spiritual juga membuat hidup kita terarah, sehingga kita bisa menjalani hidup yang lebih panjang, dan lebih sehat. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang lebih religious, memiliki usia lebih panjang, lebih tahan dari depresi, dan lebih jarang terkena penyalahgunaan obat atau alkohol, dan mereka bahkan lebih teratur pergi ke dokter gigi. Penelitian yang dilakukan Inzlicht dapat menyediakan penjelasan parsial untuk penemuan ini. demikian yang dikatakan oleh Michael Mc Cullough, PhD, Psikolog dari University of Miami



ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



2. ANGEL PRINCIPLE (IMAN PADA MALAIKAT)

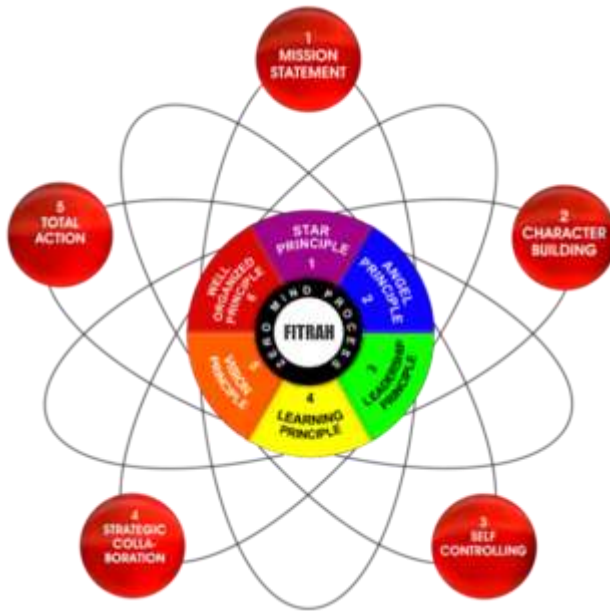
Mengapa kita perlu percaya pada adanya kehadiran Malaikat di sekeliling kita?

Dalam ilmu ESQ, Percaya pada Malaikat menempatkan fungsi pengawasan perilaku, pada *locus of control internal*, dan bukan pada pengawasan dari luar. **Locus of Control** (Rotter, 1954) adalah letak kendali perilaku. Saat kita menyadari adanya malaikat di sekitar kita, kita akan merasakan perlindungan, sekaligus pengawasan. Kita akan lebih berhati-hati dalam berkata, berperilaku, dan berpikir. Karena dalam salah satu fokus *angel principle* adalah Malaikat tidak pernah menegur kita secara langsung, tapi selalu melakukan pencatatan (*recording*) dalam setiap perbuatan yang kita lakukan.

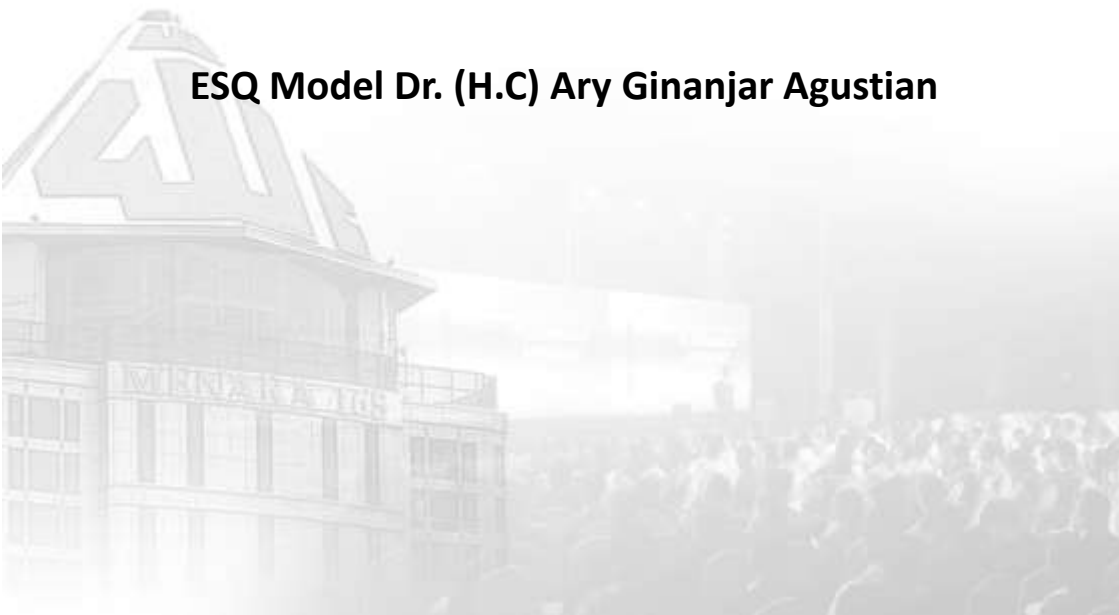
Pencatatan Dosa dan Pahala oleh Malaikat, semula diluar bayangan kemampuan manusia. Namun, kecanggihan digital yang melanda dunia sejak tahun 60an ke atas, yang memungkinkan pengawasan oleh satelit, dan memory recording systems yang semula membutuhkan wadah mesin computer sebesar ruangan dan kini hanya beberapa centimeter saja dalam bentuk usb, membentuk pemikiran para intelektual tentang adanya kecerdasan supra intelligence yang memiliki kapabilitas sehebat itu. Adanya kepercayaan terhadap malaikat atau *angel principle* ini, membuat kecerdasan spiritual kita menjadi bangkit dan melejit.

Kecerdasan Spiritual, membantu tiap individu dalam perusahaan, untuk memiliki kompas dalam hidup mereka. Untuk menemukan arah kemana mereka harus bergerak, untuk selalu totalitas dan termotivasi tinggi, dalam kerja-kerja mereka. Dan istimewanya, di saat yang sama, mereka pun mampu menjaga diri mereka dari pelanggaran atau perbuatan yang tidak baik, karena memiliki penjagaan nilai moral yang kokoh. Bahkan, pusat kendali dalam penjagaan nilai moral tersebut, tidak memerlukan pengawasan yang ketat dari sistem birokrasi atau sistem pengawasan tingkat tinggi. Karena kendali perbuatan tiap individu dalam organisasi yang telah mengalami transformasi spiritual, berasal dari core atau inti tiap individu yang telah menemukan tujuan hidupnya. Dalam organisasi yang telah mengalami transformasi spiritual, tiap individu dan pimpinan memiliki satu modal spiritual yang sama yaitu : kesadaran tinggi terhadap setiap segi kehidupan, sebagai prinsip hidup.

Dalam psikologi, hal ini erat kaitannya dengan self awareness (Duval & Wicklund, 1972), atau kesadaran yang dimiliki tiap individu akan adanya aturan, kelaziman, struktur sosial, dan berbagai hal yang harus dijaga, dalam melakukan setiap perbuatan di hidup mereka. Orang-orang dengan self awareness yang tinggi, akan menjadi orang-orang yang berhasil dalam hidup mereka. Sedangkan orang yang kekurangan dalam aspek self awareness, seringkali melakukan pelanggaran perilaku, melakukan perilaku menyimpang, dan tidak menyadari, bahwa setiap apa yang ia katakan, lakukan, dan berikan pada orang lain, akan memberikan pengaruh baginya. Pada bidang kriminologi, orang-orang dengan self awareness yang rendah rentan untuk melakukan perbuatan tindak kejahatan, karena rendahnya tingkat kewaspadaan dirinya pada perbuatannya sendiri.



ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



3. LEADERSHIP PRINCIPLE (IMAN KEPADA NABI DAN ROSUL)

“He who does not trust enough, Will not be trusted.” —Lao Tzu

Mengapa kita harus percaya pada pemimpin? Pemimpin seperti apa yang baik? Mari kita kupas bersama bagaimana Rahasia ESQ dari Prinsip yang ke 4, yaitu Prinsip kepemimpinan. Seorang filsuf China, Lao Tzu pernah menyampaikan bahwa mereka yang tidak pernah percaya pada orang lain, Tidak akan memperoleh kepercayaan dari orang lain.

Keyakinan pada pemimpin membangkitkan energi yang besar pada suatu masyarakat. Tidak pernah ada keberhasilan besar yang bisa dicapai tanpa adanya seorang pemimpin yang mengorkestrasi suatu upaya bersama.

Michael C. Bligh (2017) seorang Professor bidang Perilaku Organisasi dari Neoma Business School, Center for Leadership and Effective Organisations (CLEO), Paris, menyampaikan bahwa rasa percaya bersifat dinamis, dan membentuk jaringan interpersonal antar orang per orang. Rasa percaya di definisikan sebagai harapan yang diberikan pada tindakan orang lain, kepercayaan akan apa yang ia ucapkan, dan keyakinan bahwa orang lain memiliki niat baik untuk menjalankan janji mereka. Rasa percaya sangat bermakna dalam situasi dimana satu pihak lebih lemah dari pihak lainnya. Dalam hal ini, seorang pemimpin berada dalam pihak yang lebih dibanding pengikutnya.

Keberhasilan besar bisa dicapai, bila kita memiliki pemimpin yang baik, dengan visi yang besar, visi yang menarik, membuat kita bersemangat, dan kita ingin mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan oleh sang pemimpin tersebut. Seperti perkataan Bligh

(2017) yang dimuat dalam *Leadership Today, Springer Texts in Business and Economics* menyatakan bahwa pemimpin yang baik, akan membantu sebanyak mungkin orang untuk mencapai tujuan mereka. Cara berkomunikasi yang digunakan pemimpin yang baik, membuat orang memahami apa yang mereka butuhkan untuk memutuskan apa yang harus dilakukan, dan bagaimana mengambil keputusan yang baik, bersama-sama.

L. David Weller, Jr (2001) Professor dari Department of Educational Leadership at University of Georgia menyampaikan dalam tulisannya yang berjudul *The Qualities of Leadership: Direction, Communication, and Obfuscation* mengutip literatur lawas, Gardner (1990) menyampaikan apa beda pemimpin yang mengatur dengan yang menginspirasi. Ia menyebutkan bahwa pemimpin yang baik akan membangkitkan semangat dan membuat orang terdorong untuk berbuat, untuk melaksanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan. Disebutkan dalam sumber tersebut bahwa;

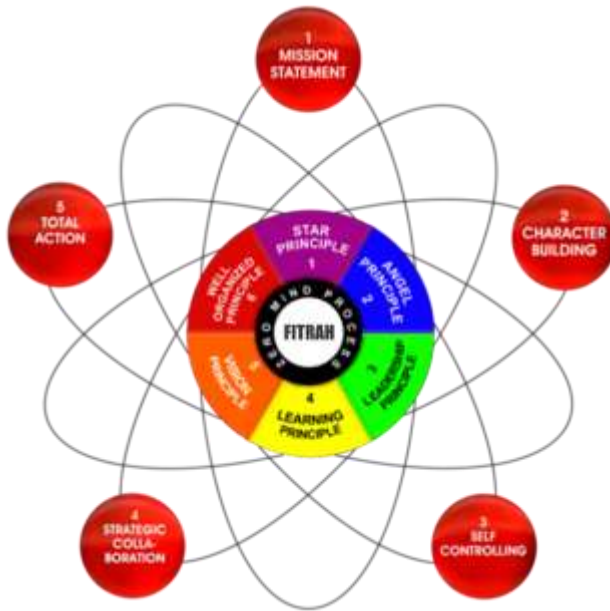
- Pemimpin masa kini lebih mengandalkan kemampuannya untuk berbagi pemikiran, dan untuk menjalin relasi dengan banyak orang. Dengan cara itulah pemimpin masa kini, mencapai tujuan. Bukan dengan paksaan dan bukan dengan suruhan.
- Pemimpin seperti inilah yang memiliki kebijaksanaan yang matang. Mereka mencapai tujuan dengan memberikan arah yang jelas kepada orang lain, setelah melihat kebutuhan mereka, dan berusaha untuk memenuhinya. Mereka juga mengungkapkan kepeduliannya dan harapannya terhadap yang dipimpin.

- Pemimpin masa kini, membentuk kekompakan dengan pengikutnya. Saat rasa bersatu ini terbentuk, pengikut akan membuka diri untuk mempercayakan masa depan mereka pada sang pemimpin. Yang kemudian membalas kepercayaan para pengikut ini, dengan memberikan kehidupan yang lebih baik pada para pengikutnya.

Peran kepemimpinan diatas, bisa kita lihat di masyarakat. Di kantor, di pemerintahan, dan di sebuah negara. Pada jaman dahulu kala saat para Rasul memimpin di zamannya masing-masing, mereka memiliki kualitas hebat yang tersebut diatas yaitu memiliki keimanan yang tinggi pada Tuhan, dan membangun kekuatan di masyarakat dengan menyampaikan Perintah-Nya, yang menghasilkan kehidupan yang terbukti baik dan mensejahterakan, dengan jalan yang bijaksana dan matang.

Apa yang kita pelajari ini, bisa kita terapkan di situasi dimanapun kita berada, karena setiap kita adalah pemimpin. Ilmu pengetahuan bisa diakses dengan mudah. Kita kini telah bisa mempelajari banyak sumber yang berkaitan dengan model kepemimpinan yang bisa kita tiru dan kita terapkan. Semoga pembahasan ini dapat menginspirasi agar sahabat ESQ terdorong untuk meneladani kepemimpinan yang luar biasa hebat dari para Nabi dan Rasul, yang telah menjadi pemimpin di zaman mereka. Yuk bersama perbaiki diri dan pimpin diri kita untuk mencapai keberhasilan yang mendatangkan Ridha Allah SWT.





ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



4. LEARNING PRINCIPLE (IMAN PADA KITAB SUCI)

Kita tiba pada bahasan tentang Learning Principle, yang berasal dari Perintah Allah SWT untuk Beriman Kepada Kitab Suci. Perintah untuk belajar dari Kitab Suci ini, apa ya hikmahnya? Mengapa penting bagi kita? dan mengapa kita perlu mengembangkan sikap untuk menjadi seorang Pembelajar Sejati?

Menurut Pendiri ESQ, Bapak Ary Ginanjar Agustian, yang dikutip oleh Baskoro (2014), Learning Principle atau Prinsip Pembelajaran (Iman kepada Al Quran) menyadari akan pentingnya pembelajaran yang akan mendorong pada kemajuan. Memiliki kebiasaan membaca buku dan membaca situasi dengan cermat menghasilkan seseorang dapat berfikir kritis dan mendalam. Selalu mengevaluasi pemikirannya kembali. Bersikap terbuka untuk mengadakan penyempurnaan. Memiliki pedoman yang kuat dalam belajar, yaitu berpegang kepada Al – Quran.

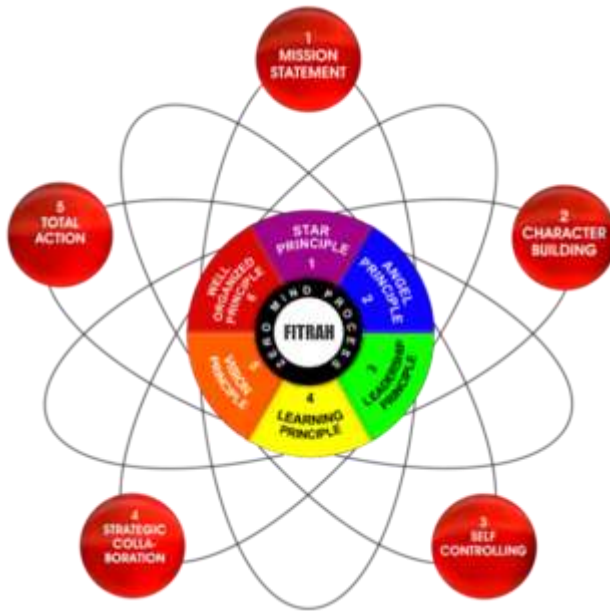
Learning Principle ini akan menghasilkan Learning Agility, dan menjadikan mereka sebagai Pembelajar Sejati. Pembelajar sejati adalah mereka yang dengan cepat belajar dari apa yang mereka temukan setiap waktu. Kemampuan untuk melakukan pembelajaran secara fleksibel, lintas bidang dan lintas pengalaman (DeRue, Ashford, & Myers, 2012, dalam Cavanaugh & Zelin, 2017).

Dalam White Papers yang diterbitkan oleh Divisi ke 14 dari American Psychological Association, yaitu SIOP (Society of Industrial & Organizational Psychology) yang disusun oleh Cavanaugh & Zelin (2017), disampaikan bahwa orang-orang yang memiliki learning agility,

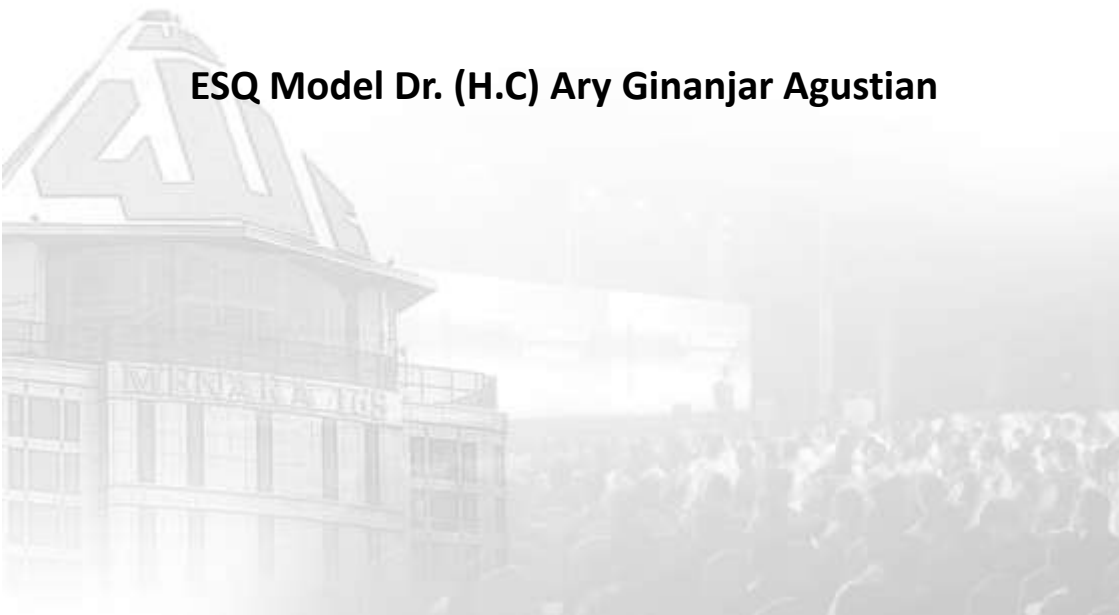
memiliki kemampuan untuk mengendalikan pembelajaran mereka sendiri dengan melihat apa saja kesempatan untuk berkembang. Mereka meminta umpan balik tentang hasil kerja mereka, dan melakukan refleksi diri secara terus menerus. Mereka juga mengevaluasi pekerjaan dan karir yang mereka lakukan, secara teratur. Mereka memiliki kecepatan belajar yang tinggi, dan percaya diri untuk melakukan berbagai eksperimen yang bisa menghasilkan banyak solusi baru, dan menggunakan solusi tersebut untuk diterapkan dalam berbagai situasi baru. Tidak mengejutkan bahwa para pembelajar sejati ini, dapat memberikan hasil yang bagus untuk organisasi dimana mereka berkiprah.

Menurut Society of Industrial & Organizational Psychology , para pembelajar sejati ini akan menjadi seorang manajer yang efektif, dalam karir mereka, karena kelebihan yang dimilikinya tersebut.





ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



5. VISION PRINCIPLE (IMAN PADA HARI AKHIR)

Visi yang Besar, menyalakan Energi di dalam diri seseorang, untuk berjuang lebih daripada orang lain. Visi-lah yang mendorong Panglima Besar Sudirman untuk memimpin perjuangan meraih kemerdekaan. Impian bahwa pribumi Indonesia akan merdeka dan menjadi sebuah bangsa yang besar yang memiliki peran di dunia, yang membuat Soekarno muda, berlatih berpidato di depan kaca, dan tak peduli akan hinaan kawan-kawannya yang menyebutnya gila. Pun pandangannya yang jauh ke depan itulah, yang tertulis dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945, yang menginspirasi Bangsa Indonesia untuk mengambil peran dalam perdamaian dunia, dan menjadi mediator pada beberapa konflik yang terjadi lintas negara. Di Vietnam, di Bosnia, di Syria, dan kini di Rohingya.

Adanya Visi, membuat seseorang bisa menghasilkan hal-hal besar, dan menghidupkan Energi yang besar di dalam dirinya untuk mengatasi berbagai masalah. Bagaimana peran Visi di dalam kehidupan sehari-hari kita? Merencanakan jurusan di SMK/SMU/Kuliah, merencanakan pernikahan, memilih cita-cita hidup, memilih pasangan hidup, memilih asuransi pendidikan untuk anak, semuanya membutuhkan Visi. Sebagai ayah/ibu, sebagai anggota masyarakat, dan sebagai seorang manusia yang berpotensi untuk menghasilkan banyak karya dan kontribusi yang terbaik. Merencanakan apa saja yang akan dikembangkan sekian tahun kedepan, anda membutuhkan kemampuan untuk bisa memandang kehidupan, ke masa depan, melampaui keadaan yang ada saat ini, anda memerlukan Vision Principle. Dan itu adalah salah satu bekal dari ilmu ESQ 165 yang berlandaskan Al Quran dan Hadits, yaitu : Percaya pada hari akhir.

Bagaimana pandangan ilmu psikologi dari Vision Principle? Lisa G Aspinwall, seorang Profesor Psikologi di University of Utah, merumuskan studinya di dalam Jurnal Motivation and Emotion dari Springer Science di tahun 2005, mengenai kemampuan manusia untuk melakukan pemikiran berorientasi masa depan. Bruininks & Malle (dalam Aspinwall, 2005) menyampaikan bahwa manusia memiliki kapabilitas untuk menghadapi masa depan dengan fleksibel, hal ini terlihat dengan banyaknya gambaran kemungkinan yang bisa dihasilkan oleh pemikiran kita dan pandangan akan masa depan itu berlaku sebagai petunjuk yang menerangi berbagai kemungkinan skenario masa depan yang bisa terjadi.

Ternyata, itulah manfaat dari Beriman pada Hari Akhir. Mengutip hasil pemikiran dari Aspinwall, ia menegaskan bahwa, dengan berorientasi pada masa depan, kita akan membekali diri kita, dengan kemampuan untuk mengatur diri (self regulatory skills) yaitu :

- Saat kita mencoba mengantisipasi keadaan di masa depan, kita akan mengukur dampaknya pada diri sendiri dan orang-orang yang dekat dengan kita.
- Saat kita mengambil konsekuensi masa depan, kita akan menemukan berbagai variasi tujuan yang kita miliki sebagai pertimbangan, dan menetapkan standar kita sendiri sebagai acuan sebelum memutuskan tindakan yang akan dilakukan.
- Saat kita menimbang masa depan, kita akan memandang adanya tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang sebagai pertimbangan saat apa yang kita tuju berkaitan dengan orang lain.
- Dan saat kita menimbang masa depan, kita mempertimbangkan perbedaan individual, proses apa saja yang kita ambil, dan skill apa saja yang diperlukan dalam berpikir dan berperilaku antisipatif

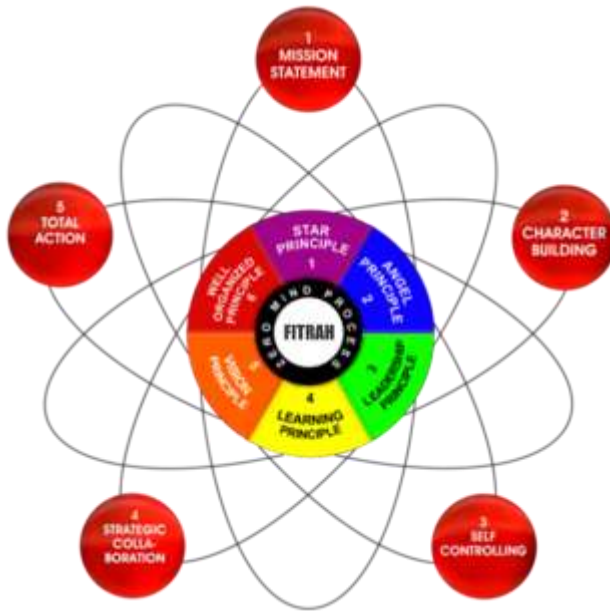
Intinya ; vision principle ini, membuat kita memiliki kemampuan mencegah dan kemampuan untuk mengantisipasi, agar hal-hal yang akan terjadi tidak akan merugikan diri kita. Bahkan, secara alami, kita pasti akan memilih untuk mempersiapkan diri dengan hal-hal yang akan menguntungkan bagi diri kita, dan keluarga kita. Dengan orientasi karya yang tidak dibatasi oleh akhir umur, dengan memilih untuk melakukan amal-amal, kerja-kerja yang bisa terus berbuah dan dimanfaatkan oleh banyak orang, hingga hari akhir tiba nantinya.

Disini kita bisa merasakan mulia dan istimewanya dorongan Keimanan pada Hari Akhir ini. Disini kita bisa melihat dan merasakan keinginan Allah SWT pada ciptaanNya. Allah SWT menginginkan agar kita berfokus pada hal-hal yang bisa mendatangkan manfaat berkelanjutan. Dan bukan pada hal-hal yang hanya menghasilkan kebahagiaan sesaat saja.

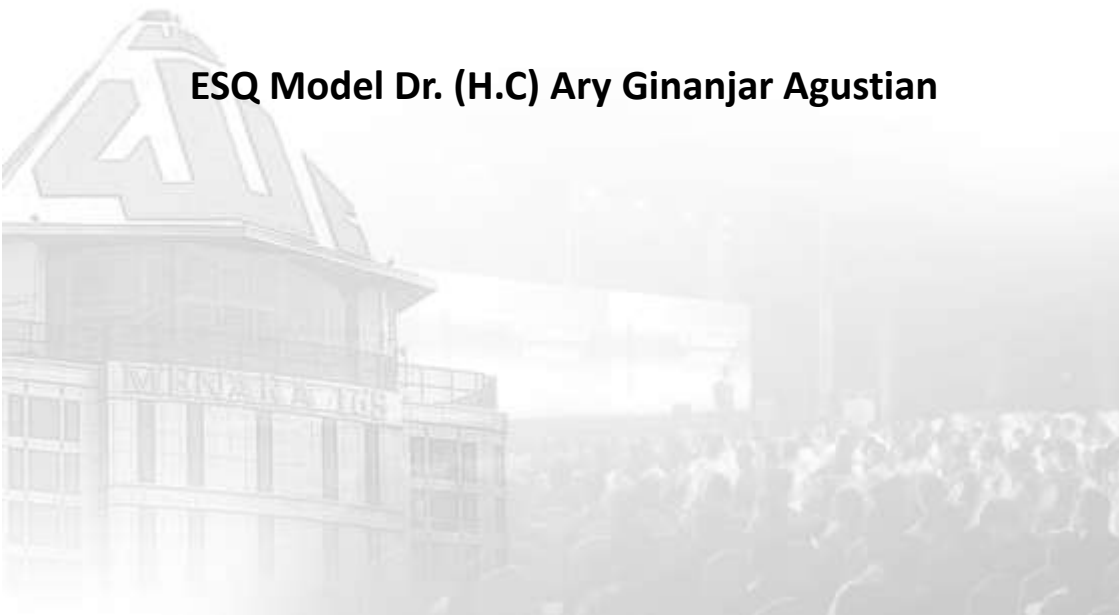
Allah SWT menginginkan kita untuk banyak berbekal, banyak menabung amal-amal yang sifatnya jariyah, yang berbuah terus menerus manfaatnya hingga waktu yang panjang dan tak terbatas.

Dorongan atau sifat kepahlawanan ini, merupakan salah satu dorongan terbesar dalam diri seseorang. Pertanyaannya, akankah potensi besar ini dioptimalkan, atau tidak? Bentuk diri kita dengan kemampuan self regulatory skill ini, dengan Vision Principle.

Salam Semangat Kepahlawanan dari ESQ 165. Jadilah pahlawan untuk masa depan yang lebih baik untuk umat manusia. Mari kita rumuskan masa depan yang terbaik untuk diri kita dan orang lain, dengan berpartisipasi menuju tercapainya Indonesia Emas ; Indonesia Berkarakter.



ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



6. WELL ORGANIZED PRINCIPLE

(IMAN PADA QODHO DAN QADAR)

Iman pada Takdir yang sudah terjadi (*qadha*) dan yang belum terjadi (*qadar*), akan membuat kita memiliki sifat ikhlas dan tawakkal. Kedua sifat ini, akan membuat hati kita bersih dan kokoh. Membuat karakter kita menjadi kuat, membuat keimanan kita menjadi tangguh.

Bahkan, secara naluri, setiap manusia membutuhkan kehidupan yang terstruktur. Sejak tahun-tahun pertama kita lahir, otak kita selalu bekerja dengan mencari pola-pola dari apa yang ada di sekitar kita. Otak kita selalu ingin menemukan apa yang ada di balik setiap kejadian.

Dalam kehidupan kita, Tuhan adalah Maha Kuasa, yang menjadi sebab dari setiap apa yang terjadi. Semua kejadian telah tertulis sejak sebelum bumi diciptakan. Semua telah ada di lauhul mahfudz. Allah menciptakan alam semesta dengan penuh keteraturan. Beriman pada sifat Allah SWT Yang Maha Kuasa membuat kita ikhlas akan semua hal yang terjadi. Namun sekaligus bersemangat, karena mengetahui masih banyak kemungkinan yang bisa berjalan di sekeliling kita. keimanan pada takdir ini membuat kita memiliki rasa syukur dan sekaligus memiliki harapan dan impian yang besar.

Iman percaya pada Takdir ini, memunculkan sikap ikhlas dan tawakkal. Sedangkan, keikhlasan itu sendiri memiliki arti yang sangat mendalam. Seorang profesor dari Indonesia, mendapatkan publikasi internasional dari makalah yang dibawakannya dalam Global Conference on Business & Social Science (2014) di Kuala Lumpur, Profesor Iwan Triyuwono dari Universitas Brawijaya Malang,

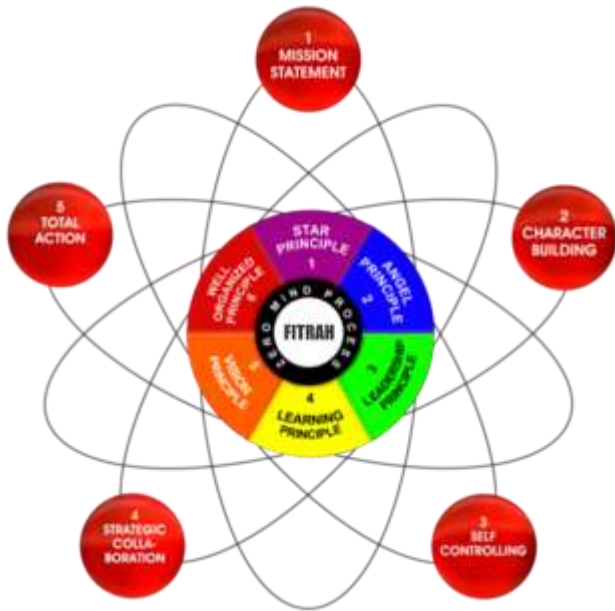
membawakan makalahnya yang berjudul "Awakening the conscience inside". Dalam makalah tersebut, ia mengutarakan pentingnya sikap ikhlas, cinta kasih, dan kepatuhan pada Tuhan, sebagai kode etik.

Apakah arti ikhlas dan apa keuntungan sikap ikhlas? dalam makalahnya, Profesor Triyuwono menjelaskan bahwa Keikhlasan adalah kebajikan yang ditujukan pada semua manusia, kepada alam semesta, dengan niat melakukannya hanya untuk Tuhan (Gardet, 1986 dalam Triyuwono, 2015). Sikap ikhlas ini melampaui kepentingan/niat untuk mengambil keuntungan, dan tidak melibatkan perasaan. Ikhlas adalah sifat yang dilakukan bukan berdasarkan keinginan, pertimbangan atau analisa rasional, atau agar mendapatkan kebahagiaan, tapi berdasarkan atas diri sejati manusia.

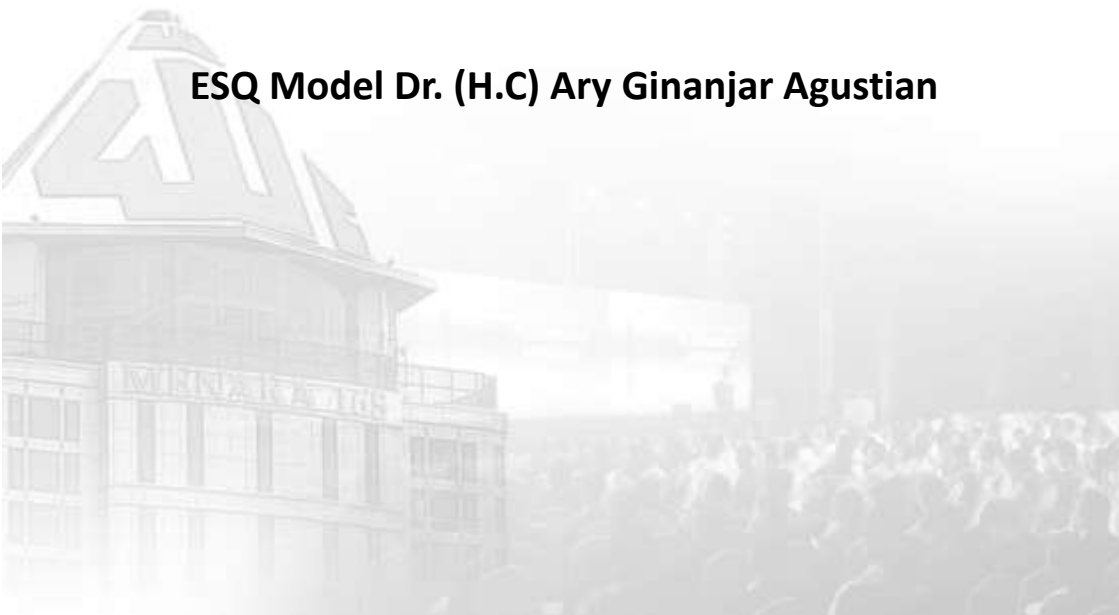
Triyuwono menyoroiti bahwa dalam sudut pandang agama, perbuatan yang baik adalah yang dilakukan dengan penuh keikhlasan. Saat ingin membantu orang lain, dan dilakukan bukan dengan harapan untuk mendapatkan balasan, maka perbuatan tersebut memiliki tingkatan ikhlas.

Seorang yang ikhlas, telah membebaskan dirinya dari batas waktu dan ruang, dari apa yang telah terjadi di masa lalu dan apa akan terjadi di masa depan (Tolle, 2001, dalam Triyuwono, 2015). Bahwa orang yang ikhlas akan melakukan tindakan-tindakan yang spontan, tanpa intensi, dengan keinginan murni yang berasal dari batinnya. Bebas dari ego yang dipenuhi perasaan dan pemikiran yang sebenarnya bersifat buatan. Sejatinya, batin adalah kesadaran murni yang bebas dari ego.

Semoga kita termasuk dalam golongan orang-orang yang ikhlas dengan mengamalkan Keimanan pada Takdir ini.



ESQ Model Dr. (H.C) Ary Ginanjar Agustian



RAIH BAHAGIA DENGAN ESENSI 165

Dalam masa hidupnya, semua orang di dunia, mencari kebahagiaan. Tidak ada orang yang ingin hidupnya tidak bahagia. Namun, bagaimana cara untuk menggapai kebahagiaan? dan Apa Modal yang harus disiapkan, untuk bisa memetik kebahagiaan yang kita inginkan?

Manusia, adalah makhluk ruhani, bukan hanya makhluk fisik semata. Untuk itu, dalam mencapai kebahagiaan yang diinginkan, kebutuhan fisik bukanlah satu-satunya yang harus dipenuhi. Kebutuhan untuk rumah tinggal, kendaraan, berlibur, pakaian, makanan dan minuman lezat, serta berbagai upaya memenuhi kebutuhan fisik lainnya, mungkin bisa mendatangkan kebahagiaan, tapi sifatnya hanya sementara.

Bagaimana untuk memperoleh kebahagiaan sejati?

Kebahagiaan Sejati harus dicapai dengan memiliki keseimbangan antara pemenuhan Kebutuhan Fisiologis, Intelaktual, Emosional dan Kebutuhan Spiritual. Namun yang terutama harus disiapkan untuk memperoleh kebahagiaan yang tidak akan ada habisnya, hanya satu sumbernya, yaitu :

Modal ESQ untuk Bahagia Sejati

Modal Spiritual adalah hal yang terpenting untuk menentukan kebahagiaan kita adalah kedekatan kita kepada Tuhan.

Bagaimana kita menemukan diri kita, di tengah rentangan hidup sejak kita lahir hingga sekarang, hingga di masa tua, bahkan hingga di akhir hayat nantinya. Kebahagiaan sejati adalah tentang bersyukur kepada Tuhan, yang bila kita bersyukur, maka Ia akan menambahkan nikmatnya kepada kita.

Buah dari Modal Spiritual tersebut, akan lahir sejumlah keunggulan dari langkah-langkah khas ESQ sebagai berikut:

1. Pembersihan Hati dan Pikiran
2. Pembentukan Kekuatan Mental
3. Pengembangan Ketangguhan Pribadi
4. Pengembangan Ketangguhan Sosial

Langkah khas ESQ adalah pembangunan 4 Modal Utama Sukses diatas, dengan Metode yang terkenal sebagai ESQ Way atau Langkah 165.

Apakah langkah 165 itu?

Langkah pertama adalah Ihsan, atau terus menerus melakukan perbaikan diri atau Kaizen. Dibahasakan juga oleh kalangan manajemen sebagai Continous Improvement, upaya perbaikan yang terus berkelanjutan dan tanpa henti. Ihsan dicapai dengan proses menolkan kembali hati dan pikiran, yang disebut dengan Zero Mind Process, dengan metode Zero Mind Techniques.

Langkah kedua untuk Membentuk Ketangguhan Mental adalah 6 Prinsip utama kehidupan, yang membentuk 7 sifat-sifat utama budi pekerti, yaitu : Jujur, Tanggung Jawab, Visioner, Disiplin, Kerjasama, Adil dan Peduli.

Langkah ketiga adalah Membentuk Ketangguhan Pribadi, melalui Mission Statement, Character Building dan Self Control.

Langkah keempat untuk Membentuk Ketangguhan Sosial adalah melalui Strategic Collaboration dan Total Action.

Dengan melakukan Langkah 165 tersebut, kita akan memperoleh tidak hanya kebahagiaan, tapi juga keberhasilan dalam hidup yang menghasilkan kesuksesan untuk kita, di dunia dan bahkan setelah kita sudah tiada. Mengapa Hal ini Penting? Karena semua orang ingin hidupnya berarti, bermakna, berguna, dan dikenang. Bila tidak, ia bisa terkena spiritual pathology, yang membuatnya hidup tidak bahagia, dan menderita.



Alhamdulillah.

Selamat anda sudah membaca E-Book ini, dan pastikan bagi anda yang belum mengikuti Training Lanjutan ESQ Tingkat berikutnya.

Info : (021) 78848165 / 081382491165

Klik : www.esqtraining.com

Follow us Facebook & Instagram : ESQ 165 (ESQ Training)

