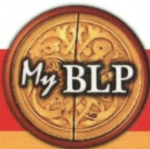


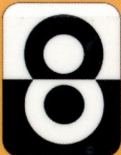


8

Lapan Amalan Hidup Seimbang MyBLP



My Balance Living Practices (MyBLP)



My.BLP
AMALAN
HIDUP
SEIMBANG

Siri INDAHNYA HIDUP SEIMBANG
DR. ISMAIL IDRIS





HAK CIPTA TERPELIHARA

Ismail Idris

Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian isi kandungan daripada buku ini, termasuk artikel, ilustrasi dan foto dalam apa jua bentuk dan cara sekalipun sama ada fotokopi, mekanikal, rakaman, elektronik atau cara-cara lain tanpa mendapat izin bertulis daripada Ismail bin Idris, pemilik hakcipta terlebih dahulu.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

LAPAN (8) AMALAN HIDUP SEIMBANG

© Ismail Idris

Hak Cipta Terpelihara CRLY2022SO3283

Ismail Idris, 2020

ISBN 978-629-87585-2-5

Editor :

Ismail Idris

Prof :

Hang Nadim

Konsep Rekabentuk :

Ismail Idris

Rekabentuk Kulit :

Ismail Idris

Diterbit Oleh :

Ismail Idris

No.1708 Jalan Utara

91000 Tawau

Diedar oleh :

Arena eIStarz

Fairyzah Everythink

Dicetak oleh :

Perusahaan Tukang Buku KM

8 Jalan Puteeri 24/6

Bandar Puteeri 2, Kajang

43000 Kajang, Selangor

Istimewa Untuk
Ayahanda Tun,

[Signature]

25.06.2024.



PUSTAKA PERDANA



1013669

No.Siri: MYBLP/BOOK/001

Disclaimer

Buku ini adalah kategori bukan-fiksi yang bermotifkan motivasi pembelajaran sepanjang hayat (Life Long Learning) untuk pembangunan diri (Self-Development) pembaca dan bukannya buku agama. Apa yang penulis bincangkan dalam buku ini jika berkenaan dengan agama, adalah pandangan peribadinya sendiri secara umum sebagai seorang Muslim berkaitan dengan intipati buku ini.

Intipati kandungan yang terdapat dalam buku ini adalah untuk tujuan perkongsian idea yang memerlukan bimbingan penulis. Penulis tidak akan bertanggungjawab atas sebarang kesalahan atau misinterpretasi maklumat yang terkandung dalam buku ini yang dilakukan sendiri oleh pembaca, tanpa bimbingan penulis.

Penulis berhak, untuk membuat penambahbaikan, atau membetulkan kesilapan di mana-mana bahagian atau bahan yang berkaitan dengan buku ini. Terma dan syarat ini boleh berubah pada bila-bila masa dengan atau tanpa notis.

KRONOLOGI PEMBACAAN BUKU BAHAGIAN 3 ‘SIRI INDAHNYA HIDUP SEIMBANG MyBLP’

RESET MINDA KENALI DIRI MU

BAHAGIAN 1

- Mengetahui diri anda yang sebenar.
- Mengetahui maksud hidup anda.
- Mengetahui perjalanan hidup anda.
- Mengetahui kelebihan dan kekurangan anda.
- Mengetahui hakikat ilmu dan kebenaran.
- Balik kepada asas & fitrah

MENGENAL RAHASIA KEHIDUPAN DAN ALAM

Menyingskap Perbendaharaan Alam dan Kehidupan

BAHAGIAN 1

- Memahami hukum alam (Law of the Universe).
- Hubungkan hukum alam dengan sunnatullah’.
- Menghargai keajaiban dalam hidup.
- Mengetahui tujuh prinsip undang-undang hukum alam.
- Mengenal kuasa minda anda.
- Makna sebenar rezeki.
- Kelebihan doa dan terapi doa saintifik.
- Gunakan ‘Lampu Aladin Ajaib’ anda.
- Khasiat tidur.
- Khasiat makan (Istinjau Awal).

MENGHARGAI KEHIDUPAN SEIMBANG Membuat Realignment

BAHAGIAN 2

- Memahami maksud kehidupan seimbang.
- Menghargai kenapakah perlu seimbang.
- Ciri-ciri insan yang seimbang.
- Kehidupan seimbang dengan kejayaan dan kebahagiaan
- Belajar hidup secara seimbang.
- Melihat kehidupan dengan kacamata baru.
- Apa akan jadi bila tidak seimbang?
- Menangani ‘Mental Block’.
- Komponen Insan Seimbang.

MURNIKAN NIAT Mulakan Dengan Langkah Kanan

BAHAGIAN 1

- Betulkan niat.
- Cipta impian.
- Gubal Misi dan Visi peribadi.
- Murnikan makna kejayaan.
- Kemali keinginan anda.
- Kenali potensi anda.

Manual Hasil Mencipta Legasi Anda

BAHAGIAN 3

- Buat keputusan untuk hidup seimbang.
- Membina Kehidupan seimbang
- Dokumenten legasi anda
- Bantu insan lain hidup seimbang

AMALIAH D.I.Y Rasul Perbezaannya

BAHAGIAN 3

- Cara baru menyelesaikan masalah.
- Bagaimana Kuasa-Minda bertindak.
- Praktikal Iktikad Minda @ Afirmasi
- Praktikal Kuasa-Minda.
- Perbezaan kuasa-minda dengan kuasa-Keinginan.

INTIPATI & KUNCI PROGRAM MyBLP

Bina Kehidupan, Bukan Hanya Penghidupan

BAHAGIAN 3

- Dapatkan keperluan hidup anda.
- Harapkan keajaiban dalam hidup anda .
- Pintu alternatif ke arah taman menghirjau.
- Halangan anda untuk berjaya
- MyBLP sebagai kunci kelebihan insan.
- Bagaimana rezeki mendatangi kita.
- Bagaimana mendapat manfaat daripada MyBLP.
- Pelan Tidakan NIBUJAJA.



- Lahirnya MyBLP.
- A-Z MyBLP.
- Beri kasih sayang dengan komitmen.
- Jaga perkara bernilai yang anda miliki.
- Gunakan anugerah kurniaan Tuhan.
- Hentikan perbuatan merosak.
- Banyakkan amalan murni.
- Urus tabiat buruk.

ISI KANDUNGAN

Muka surat

Kata Pengarang	10
15. APAKAH MyBLP?	20
15.1. Sejarah Lahirnya MyBLP.	21
i). Keinginan.	21
ii). Idea MyBLP bermula di Mekah.	23
iii). Rahasia Titik.	24
iv). Latarbelakang yang berwarna-warni.	26
v). Tinjauan di pasaran.	29
vi). Dunia bercelaru.	30
vii). Mind-set lama.	31
viii). Lahirnya kerangka program MyBLP.	32
ix). Intipati awal.	33
15.2. Ciri-Ciri MyBLP.	34
15.3. MyBLP untuk siapa?	37
15.4. Prgram kehidupan seimbang.	39
15.5. MyBLI (Balance Living Indeks).	40
15.6. MyBLP in a Nut-Shell.	41
15.7. Apa yang bukan MyBLP.	42
15.8. Ringkasan apa yang bukan MyBLP	46
15.9 Rumusan Bab 12	47
Perkara dipelajari dalam bab 12.	49
16. INTIPATI LAPAN AMALAN HIDUP SEIMBANG MyBLP	50
AMALAN MyBLP :1- SAYANG.	53
MyBLP-1.1. Sayangi diri kita.	57
MyBLP-1.2. Sayangi rumahtangga dan keluarga	59
MyBLP-1.3. Sayangi agama, asal usul, warisan adat & bangsa	61
MyBLP-1.4. Sayangi negara, raja dan pemimpin	63
MyBLP-1.5. Sayangi alam & persekitaran	66

AMALAN MyBLP : 2 – JAGA.	69
MyBLP-2.1 : Jaga hubungan (pencipta & mahluk).	71
MyBLP-2.2 : Jaga maruah (adab, adat & akhlak).	74
MyBLP-2.3 : Jaga kesihatan & kecergasan.	76
MyBLP-2.4 : Jaga keselamatan & perlindungan.	83
MyBLP-2.5 : Jaga ekonomi & harta yang ada.	87
AMALAN MyBLP : 3 – GUNAKAN.	91
MyBLP-3.1 : Gunakan masa & usia	92
MyBLP-3.2 : Gunakan minda (akal, fikir & ilmu)	95
MyBLP-3.3 : Gunakan kuasa (tenaga & kedudukan)	100
MyBLP-3.4 : Gunakan kemahuan & nafsu	102
MyBLP-3.5 : Gunakan bakat & sumber yang ada	104
AMALAN MyBLP : 4 – TINGGALKAN.	106
MyBLP-4.1 : Tinggalkan buruk sangka & hasad dengki	108
MyBLP-4.2 : Tinggalkan mengumpat & memfitnah	115
MyBLP-4.3 : Tinggalkan membazir & mencuri	121
MyBLP-4.4 : Tinggalkan maksiat & dosa	123
MyBLP-4.5 : Tinggalkan rokok & dadah	125
AMALAN MyBLP : 5 – BANYAKKAN.	136
MyBLP-5.1 : Syukur & sabar	138
MyBLP-5.2 : Sedekah & amal ibadah	140
MyBLP-5.3 : Belajar & mengajar	147
MyBLP-5.4 : Usaha & doa	153
MyBLP-5.5 : Kawan & rangkaian	157
AMALAN MyBLP : 6 – KURANGKAN.	163
MyBLP-6.1 : Kurangkan perkara sia-sia (P5)	164
MyBLP-6.2 : Kurangkan hutang & meminjam	165
MyBLP-6.3 : Kurangkan makan & minum berlebihan	170
MyBLP-6.4 : Kurangkan tidur & keluar berlebihan	171
MyBLP-6.5 : Kurangkan berbelanja berlebihan	173
AMALAN MyBLP : 7 – DAPATKAN.	177
MyBLP-7.1 : Mentor & role model	179
MyBLP-7.2 : Nur & perjuangan kehidupan	182

MyBLP-7.3 : Sahabat sejati & pasangan hidup	184
MyBLP-7.4 : Aset - rumah syurgaku & kereta idaman	186
MyBLP-7.5 : Impian, Hobi & Kerjaya Idaman	187
AMALAN MyBLP :8 – HARAPKAN.	192
MyBLP-8.1 : Harapkan yang Terbaik dalam Peluang	194
MyBLP-8.2 : Harapkan Yang Terindah dalam Kenangan	195
MyBLP-8.3 : Harapkan Yang Ajaib dalam Usaha	196
MyBLP-8.4 : Harapkan Yang Serasi dalam Hubungan	197
MyBLP-8.5 : Harapkan Yang Paling Mujarab dalam Penyakit dan Paling berkesan dalam Solusi Masalah	198
Petua Harapan	199
Rumusan Bab 16	201
Perkara dipelajari dalam bab 16.	202
17. KUCI MyBLP –	203
14.1. MyBLP adalah Kunci.	203
MyBLP-1 : Kunci Tanggungjawab	204
MyBLP-2 : Kunci Kemajuan	207
MyBLP-3 : Kunci Kejayaan	210
MyBLP-4 : Kunci Keselamatan	214
MyBLP-5 : Kunci Ketenangan	217
MyBLP-6 : Kunci Kesihatan	219
MyBLP-7 : Kunci Kegembiraan	221
MyBLP-8 : Kunci Keberhasilan	223
Matriks Kunci	224
Siri Kuasa MyBLP (Power series)	226
14.2. Bagaimana MyBLP mencipta Insan Hebat?	227
14.3. Manfaat MyBLP.	230
14.4. Rumusan Bab 14	232
Perkara dipelajari dalam bab 13.	233
18. MEMANFAATKAN MyBLP.	234
a. Kaedah	236

i) Model Organik	236
ii). Model Sufi.	237
b. Model Organik Oktagon MyBLP Dr.Mile	239
18.1. Menanam Benih Kehebatan dalam Keseimbangan.	240
18.2. Melaksanakan amalan Hebat dilaam Keseimbangan.	241
18.3. Melindungi Kebaikan Kehebatan dalam Keseimbangan.’	242
18.4. Meningkatkan Nilai-Nilai Hebat dalam Keseimbangan.	243
18.5. Memupuk dan Memelihara dinamika Keseimbangan.	244
c. Manfaat Secara Umum.	245
d. Manfaat Secara khusus	246
i. Individu	248
ii. Komuniti NGO	248
iii. Rakyat Umum	249
iv. Golongan Belia	249
v. Pra-Sekolah & Tadika	250
vi. Para Pelajar Sekolah Rendah	250
vii. Para Pelajar Sekolah Menengah	251
viii. Intelektual IPTS & IPTA	251
ix. Karyawan Awam (Anggota Perkhidmatan awam)	254
x. Karyawan Korporat	254
xi. Karyawan Profesional	254
xii. Usahawan dan golongan Peniaga	255
xiii. Ahli Politik	256
xiv. Surirumah	257
xv. Golongan Asnaf	268
xvi. Golongan Peakit Mencari Penyembuhan.	258
xvii. Golongan berhajat / bermasalah yang mencari Solusi.	258
18.6. Rumusan Bab 18	260
Perkara dipelajari dalam bab 15.	263
19. NIBUJAJA	264
19.1 Niat	265
19.2 Buat	268
19.3 Jaga	270
19.4 Jadi	271
19.5. Rumusan Bab 19	274

Perkara dipelajari dalam bab 19.	275
20. IKTIKAD DAN KUASA MINDA	276
20.1. Bagaimana Menggunakan Undang-Undang Alam	276
20.2. Iktikad Minda (Affirmations)	278
20.3. Contoh Iktikad Minda	284
i). Iktikad Minda dalam Pertandingan Sukan	284
ii). Iktikad Minda dalam Keharmonian Keluarga	285
iii). Iktikad Minda dalam Berhenti Merokok	286
20.4. Kuasa Minda dalam MyBLP (Praktikal)	287
i). Praktikal 1: Kuasa Minda dalam Pertandingan Sukan	288
ii). Praktikal 2: Kuasa Minda dalam Keharmonian Keluarga	294
20.5. Keajaiban Kuasa Minda dan kuasa Kehendak.	301
20.6. Menggabung Kuasa Minda dengan kuasa Kehendak.	302
20.7. Rumusan Bab 18	303
Perkara dipelajari dalam bab 16.	304
Appendix I – Biodata Pengasas .	305
Appendix II - Bibliografi	306
Muka Belakang Buku - Sinopsis	307

KATA PENGARANG

Alhamdulillah. Syukur ke hadirat Allah Rabbul Jalil, akhirnya, ilham yang dianugerahkan Allah di Mekah Al Mukarramah dan Madinah Al Munawarah sejak tahun 2000 dan 2010, telah dapat saya himpunkan di dalam karya penulisan saya dengan tajuk besar bernama **‘Indahnya Hidup Seimbang’**. Kemudian saya beri tajuk kecil sesuai dengan intipati yang ingin saya huraikan. Buku ini adalah Bahagian ketiga berjodol **“Lapan (8) Amalan Hidup Seimbang MyBLP”**.

Melalui hasil karya penulisan-penulisan saya itu, saya mengajak pembaca untuk menghayati hakikat kehidupan dan bukan hanya sekadar mencari pendapatan untuk hidup. Dalam perkataan lain, saya mengadvokasikan **‘Gaya Hidup Seimbang’** sebagai salah satu solusi ke arah pencapaian kebahagiaan dan penyelesaian pelbagai masalah yang membelenggu insan sejagat.

Buku ini bertujuan untuk mengajak para pembaca menghayati kehidupan, dan bukan hanya sekadar mencari pendapatan untuk hidup (make a life not just a living).

Perkataan ‘Seimbang’ mencerminkan satu keadaan yang ‘tenang’ (ease), aman, selesa and bahagia. Apabila berlakunya ketidak seimbangan, maka akan berlakulah situasi tak-selesa (dis-ease). Ibarat sebuah kapal layar, hanyalah apabila ia berada dalam keadaan seimbang, barulah ia akan terapung di atas permukaan air dalam situasi yang stabil dan selamat untuk pelayaran. Jika tidak, kapal itu nungkin akan terbalik dan karam. Saya percaya bahawa dalam kehidupan seimbanglah, terkandungnya rahsia kebahagiaan yang diidamkan semua orang selama ini.

Walaupun kehidupan seimbang itu sesuatu yang mudah disebut, tetapi ia tidaklah semudah yang disangkakan. Ia bukan hanya memerlukan komitmen dan dedikasi untuk mencapainya, tetapi juga memerlukan ilmu, kemahiran, garis panduan dan perkakasan (tools) serta bimbingan tunjuk ajar untuk melaksanakannya. Semua itu merupakan komponen penting yang telah saya kenalpasti dan siapkan dalam **‘Program Amalan Hidup Seimbang’** atau lebih dipopularkan dengan singkatan **“MyBLP”** atau **“My Balance Living Program”** yang saya advokasikan dalam buku ini. Ibarat seseorang yang tersesat jalan, ia memerlukan peta, kompas dan aplikasi serta kemahiran menggunakan kompas itu untuk menemukan arah yang betul.

Buku **“Lapan (8) Amalan Hidup Seimbang MyBLP”** ini merupakan *Bahagian-3 (tiga)* dalam Program MyBLP yang menggunakan nilai-nilai murni universal yang mudah diamalkan oleh sesiapa sahaja tanpa mengira agama, bangsa, usia, gender dan status sosial. Ia diolah dengan bahasa yang mudah dan sesuai untuk semua golongan termasuk golongan yang berkerjaya, usahawan, warga pencen, penganggur, pelajar, surirumah dan para remaja.

MyBLP adalah satu program bersepadu yang mengandungi lapan amalan murni insan seimbang dan nilai-nilai universal yang mudah diamalkan oleh sesiapa sahaja tanpa mengira agama, bangsa, usia, gender dan status sosial

MyBLP bukanlah suatu program yang direkabentuk dalam makmal atau hanya di ‘copy-paste’ sahaja melalui internet. Ia merupakan sebuah program pembangunan insan yang digubal hasil daripada *rangkuman pengalaman di sepanjang hidup saya serta khususnya dalam dua puluh (20) tahun pengalaman* saya sebagai pakarunding dan ‘Principal Trainer’ program pembangunan modal insan dan organisasi di Nusantara.

Semuanya bermula disebabkan keinginan saya untuk mencari sebuah kehidupan yang seimbang untuk pakaian peribadi saya sendiri dan buat pusaka warisan anak-cucu. Rupa-rupanya ramai orang lain juga sedang mencari perkara yang sama. Lalu saya terpanggil untuk membukukannya dan menyebarkanluaskannya agar bermanfaat kepada insan sejagat.

Dalam setiap buku-buku karya saya, saya memberikan contoh-contoh, kisah-kisah, petikan-petikan ayat Al-Quran, Al-Al’hadis dan kata-kata hikmah para cendekiawan sejagat dan beberapa gambarajah yang saya gubal sendiri. Boleh dikatakan kebanyakan kisah hidup peribadi yang saya kongsi dalam buku ini adalah yang baik-baik dan putih belaka kerana bersesuaian dengan tujuan buku itu diterbitkan. Tetapi itu tidak bermakna kisah hidup saya tidak ada yang hitam.

Sebagai insan biasa, pastinya tidak ada orang sunyi daripada cacat cela. Suka-duka, pahit-manis, menang-gagal dan dosa-pahala adalah lumrah kehidupan. Namun ada pepatah mengatakan “bukanlah berapa kali seseorang itu jatuh yang dihitung, tetapi berapa kali ia sanggup bangun semula untuk meneruskan perjalanan di setiap kali ia terjatuh”. Pepatah lama ada mengatakan, “Seorang yang pandai, belajar daripada kesilapannya sendiri, manakala seorang yang bijak, belajar daripada kesilapan orang lain”.

Demikianlah saya belajar daripada pengalaman hidup yang berwarna-warni. Sejarah kehidupan yang dicorakkan dengan peristiwa pahit manis, kesusahan, kebenaran, kegagalan, kejayaan, dosa dan pahala.

Syukur Alhamdulillah saya mendapat hidayah dan dengan kesedaran itu saya telah perlahan-lahan menggubal pelajaran yang diperolehi daripada pengalaman hidup tersebut untuk dijadikan hikmat petua kehidupan yang dirangkumkan dalam lapan amalan hidup seimbang dalam program MyBLP. Inilah juga peninggalan saya untuk dijadikan pusaka warisan kepada para anak-anak didik dan anak-anak cucu saya.

Salah satu perkara yang unik dalam buku ini ialah inisiatif saya mengupas *hubungkait di antara prinsip undang-undang alam (law of the universe) dengan sunnatullah*. Saya membuat penjajaran (alignment) di antara sains-minda (Cybernetic- Mind science) dan ilmu-makrifah serta memesrakan kedua-duanya untuk dijadikan formula kejayaan dalam membina kehidupan seimbang.

Buku ini juga *membongkar rahsia khazanah alam*, dan membantu pembaca mendapatkan *kunci pintu khazanah* tersebut, dengan menggembleng rahsia-rahsia prinsip hukum alam seperti "law of life, law of the mind, law of belief, law of attraction" dan menghubungkaitnya dengan 'Sunatullah' secara seimbang.

Selain itu, saya juga memperkenalkan *teknik-teknik khusus dan kreatif* untuk membolehkan anda *meneroka rahsia dalam diri dan menemukannya dengan rahsia alam sejagat (universe)* dengan cara yang paling harmoni sehingga menjadi mesra, ibarat kasih bertemu kasih – serasa, serasi dan serahsia.

Buku ini mengupas hubungkait di antara prinsip undang-undang alam (law of the universe) dengan sunnatullah, membuat penjajaran (alignment) di antara sains-minda (Cybernetic- Mind science) dan ilmu-makrifah serta memesrakan kedua-duanya untuk dijadikan formula kejayaan dalam keseimbangan.

Semua ini dilakukan dengan *membawa pembaca kembali kepada asas, iaitu menterjemah konsep amalan hidup beragama daripada sesuatu yang ritual kepada sesuatu yang praktikal dalam kehidupan seharian*. MyBLP menggalakkan kita membina kehidupan yang seimbang berdasarkan penghayatan agama kita masing-masing bukan hanya setakat memiliki anutan kepercayaan keagamaan semata-mata.

Perlu dijelaskan bahawa buku ini adalah kategori bukan-fiksi yang bermotifkan motivasi dan bukannya buku agama kerana penulis tidak menyentuh tentang bab syarah hukum hakam. **Lebih tepat lagi, buku ini adalah program tentang kehidupan.** Apa yang saya bincangkan dalam buku ini jika berkenaan dengan agama, adalah pandangan peribadi saya secara umum untuk mencetuskan fikir dan merangsang minda pembaca. Dengan itu diharap dapat mendorong motivasi pembaca ke arah membuat keputusan untuk mengambil tindakan-tindakan positif dan sihat dalam membina kehidupan yang seimbang.

Sekiranya anda ingin mengetahui lebih lanjut tentang bab agama yang saya sentuh dalam buku ini, anda dinasihatkan supaya merujuk terus kepada saya atau *bertanya kepada guru agama yang mursyid*. Semoga anda mendapat pencerahan yang sebaik-baiknya daripada sumber yang sehaluan dengan Ahli Sunnah waljamaah selari dengan undang-undang di Negara anda. Sesungguhnya, agama adalah untuk semua orang dan bukan hanya untuk para agamawan atau golongan tertentu sahaja. Kita bukan menyampaikan tentang syarah agama, kita berkongsi tentang hal ehwal 'kehidupan' yang seimbang kepada sesiapa juga insan yang menginginkannya. Sesungguhnya di setiap pengalaman hidup kita, terdapat berbagai-bagai isyarat (*signals*) dan mesej yang tersurat dan tersirat yang masing-masing mempunyai maksudnya yang tersendiri. Dalam perjuangan membina kehidupan seimbang, ada beberapa perkara asas yang perlu diberi penjelasan iaitu;

Pertama, keadaan seimbang adalah 'tidak statik, tetapi dinamik'. Manusia sentiasa dalam pergerakan dalam perjalanan hidup masing-masing. Kita hidup dalam dunia yang mercutandanya ialah 'Perubahan'. Ini bermakna, tahap seimbang kelmarin mungkin tidak dianggap seimbang lagi hari ini. Ini menunjukkan bahawa MyBLP mengiktiraf pergerakan (movement) dan kemajuan (progress). Oleh sebab itulah usaha kearahnya memerlukan perjalanan berterusan (ongoing journey). Selain itu tabie alam ini diciptakan dengan pergerakan sebagaimana bulan berkisar mengelilingi bumi, bumi bergerak mengelilingi matahari menjadikan siang dan malam, dan adanya konsep perkembangan hayat organisme. Seorang insan muslim diwajibkan solat lima waktu dalam sehari semalam untuk memastikan adanya pergerakan dalam kehidupannya disetiap hari. Bahkan bagi yang lelaki dituntut supaya bergerak ke masjid untuk menunaikan solat tersebut. Demikianlah pentingnya pergerakan dalam kehidupan insan.

Buku ini membongkar rahsia khazanah alam, dan membantu pembaca mendapatkan kunci pintu khazanah tersebut, dengan mengembleng rahsia-rahsia prinsip hukum alam seperti "law of life, law of the mind, law of

belief, law of attraction” dan menghubungkannya dengan ‘Sunatullah’ secara seimbang.

Kedua, tahap seimbang berbeza diantara seseorang manusia dengan manusia yang lain. Oleh sebab itulah MyBLP tidak menetapkan tahap indeks keseimbangan kepada para pengamalannya. Sebaliknya setiap para pengamal MyBLP sendirilah yang akan mengenalpasti tahap keseimbangan mereka masing-masing. Tugas dan peranan untuk mengenal, mengawal serta mengurus tahap keseimbangan diri, adalah tanggungjawab anda. 'You are in charge of your life'!

Ketiga, MyBLP, mengajak orang supaya membuat pilihan untuk hidup seimbang dalam apa juga keadaan status mereka. Kita tidak mengajak orang untuk menjadi kaya, terhebat atau jutawan. Kita juga tidak mengajak orang menjadi zuhud atau miskin. Kedua-dua istilah tersebut adalah subjektif yang boleh diinterpretasikan secara berbeza mengikut keadaan dan persepsi setiap orang yang berbeza latarbelakang dan keinginannya. Sebaliknya kita menjelaskan bahawa sekiranya seorang kaya hidup seimbang, ia berjaya. Apabila seorang miskin hidup seimbang, dia juga berjaya.

Keempat, Program MyBLP adalah program pembelajaran sepanjang hayat dan bukan setakat program motivasi bermusim yang mengikut trend atau sekadar bahan bacaan hiburan. Program MyBLP saya gubal dalam bentuk amalan, petua dan tips. Sebab itulah saya nasihatkan pembaca tidak melangkau atau 'skip' mana-mana bab dalam buku ini. Banyak hikmahnya jika anda mengikut setiap bab dalam urutan yang telah saya susun mengikut kronologinya.

Di zaman ini, kita boleh dapati banyak buku berunsur motivasi berkaitan kaedah untuk menjadi jutawan, cantik menawan, sihat dan sebagainya. Ada juga yang menyentuh tentang gaya hidup seimbang dan cybernetics mind science, tetapi kebanyakannya berkisar tentang pemakanan, pendidikan spiritual yang diolah menurut perspektif agama masing-masing seperti agama Kristian, Hindu dan Budha yang kebanyakannya ditulis dalam Bahasa Inggeris. Dalam hal ini, masih tidak begitu banyak bahan bacaan yang seumpama itu dalam Bahasa Melayu lebih-lebih lagi yang berkaitan dengan gaya hidup seimbang secara holistik dengan menggemblengkan aspek sains, teknologi, dan tauhid.

Saya harap kehadiran buku ini dapat mengisi kelompong tersebut untuk manfaat insan sejagat khususnya umat Islam agar memberikan inspirasi kepada lebih ramai lagi tokoh untuk tampil ke hadapan meramaikan bidang ini demi membina generasi masa depan yang lebih makmur dalam keseimbangan serta menjadikan dunia ini tempat yang lebih sihat dan selamat untuk dihuni.

Buku ini adalah *Bahagian-3 (tiga)* daripada tiga bahagian buku yang memperkenalkan dan mengupas tentang program Amalan Hidup Seimbang MyBLP @ MyBLP Balance Living Practices (MyBLP). Bahagian Ketiga ini diberi judul “**Lapan (8) Amalan Hidup Seimbang MyBLP**”. Buku ini melengkap pengembaraan membina kehidupan yang seimbang secara khusus kepada Program MyBLP. Ia menghuraikan perkara-perkara berikut;

- **Mengenal asal usul MyBLP.** Sejarah lahirnya MyBLP, ciri-cirinya dan program kehidupan seimbang bersepadu untuk insan sejagat.
- **Mengenal dan menghayati Intipati lapan amalan hidup seimbang MyBLP** iaitu dari amalan MyBLP:1 hingga MyBLP:8 (Teras MyBLP)
- **Menemui Kuci MyBLP** iaitu bagaimana MyBLP boleh dimanfaatkan untuk melahirkan insan hebat dan berjaya.
- **Memperkenalkan pendekatan MyBLP untuk dimanfaatkan** oleh pelbagai lapisan masyarakat bermula daripada individu, komuniti, rakyat diperingkat belia, intelektual, usahawan, negarawan sampailah kepada surirumah dan golongan istimewa.
- **Mempelajari teknik pelaksanaan praktikal MyBLP** menggunakan kuasa minda dan hukum alam (Law of the universe) serta membezakan will-power dengan mind-power.
- **Memberikan latihan praktikal mengenai Iktikad Minda (Afiriasi) dan Kekuatan-Minda (Mind-Power)** sebagai bonus untuk pembaca.

Buku ini diterbitkan Bersama Bahagian Pertama dan Kedua dalam Siri Indahnya Hidup Seimbang MyBLP. Bahagian Pertama diberi judul “**Kenali Dan Serlahkan Kehebatan Rahasia Diri Mu**”. Ia menyentuh perkara-perkara berikut;

- **Muhasabah diri dan mengemaskini perisian minda kita** agar mengenal erti kejayaan dan insan sejati secara hakiki.
- **Menyingkap rahasia mengenal diri dan rahasia khazanah dalam diri** untuk meneroka maksud hidup kita dan keajaiban yang ada dalam minda bawah sadar anda serta kedah penggunaannya dalam kehidupan seharian.
- **Membuat ‘realignment’ aspek kerohanian** yang ada kaitan dengan hal ehwal awaluddin makrifatullah menuju jalan yang lurus dan kembali kepada asas iaitu; Kenali diri Mu.

- **Mengenal prinsip undang-undang alam, rahasia khazanah alam dan sunatullah.** Mengenal prinsip hukum alam (law of the universe) dan kebesaran Tuhan Yang Maha Esa.
- **Menyingkap rahasia di sebalik prinsip undang-undang alam dan aplikasi dalam kehidupan seharian.** Mengenal prinsip hukum alam dan bagaimana memanfaatkannya dalam kehidupan seharian.

Bahagian Bahagian Kedua pula yang berjudul **“Bina Kehidupan Seimbang dan Bukan Hanya Menjalani Penghidupan”**. Ia memperkenalkan dan menerangkan perkara-perkara berikut;

- **Mengenal dan meneroka maksud kehidupan seimbang.** Realiti kenapa insan perlu hidup seimbang serta mengetahui hubungkait keseimbangan dengan kejayaan dan kebahagiaan.
- **Menjelaskan ciri-ciri Insan Seimbang** di zaman masakini menggunakan model yang bersepadu dan praktikal.
- **Menghuraikan tentang masalah pencemaran minda (Mental-Block).** serta kaedah menanganinya.
- **Mengenal implikasi jika tidak seimbang** dalam beberapa spektrum iaitu; zahir dengan batin, individu dengan keluarga, di dalam rumah dengan di luar rumah (masyarakat), harta dengan amal ibadah, dan kerjaya dengan kebajikan

Lantaran itu, untuk mendapat kesan pembacaan yang terbaik, saya amat mengalakkan agar anda membaca ketiga-tiga buku tersebut supaya mendapat gambaran yang sebenar dan seterusnya memanfaatkan MyBLP dalam membentuk kehidupan yang seimbang.

Buku itu sengaja dibahagi kepada tiga bahagian untuk memandu dan memudahkan pembaca fokus kepada skop yang dibincangkan mengikut kronologi yang tersusun iaitu; bermula dengan ‘Mengenal Diri Mu’ disambung dengan ‘Bina Kehidupan Seimbang dan Bukan Hanya Menjalani Penghidupan’ dan disempurnakan dengan ‘Lapan (8) Amalan hidup seimbang MyBLP’.

Dalam usaha memudahkan insan secepat memahami intipati MyBLP, saya memberikan bimbingan khas secara bersepadu mengikut kesesuaian mereka melalui **‘Planner Harian’, Aplikasi Media Sosial (Apps), program-program interaktif seperti seminar, kursus, kaunseling dan aktiviti-aktiviti bersama komuniti MyBLP** (Indahnya Hidup seimbang) MyBLP.

Buku ini memperkenalkan teknik-teknik khusus dan kreatif untuk membolehkan anda meneroka rahsia dalam diri dan menemukannya dengan rahsia alam sejagat (universe) dengan cara yang paling harmoni sehingga menjadi mesra, ibarat kasih bertemu kasih – serasa, serasi dan serahsia.

Saya memperkenalkan Program Khas bernama '**Jejak Tempa Ambassador MyBLP** atau '**MyBLP Ambassador Pathways**' untuk manfaat orang-orang yang serius ingin mengikuti dan mendokumentasi legasi kehidupannya dalam Program MyBLP. Saya mengalu-alukan penyertaan anda untuk kita sama-sama menerokai khazanah kehidupan melalui pengalaman kita masing-masing. Anda mungkin boleh menjadi salah seorang duta dan ikon MyBLP yang bakal menjadi contoh ikutan insan sejagat.

Terdapat pepatah mengatakan, '*jika anda melakukan perkara yang sama berulang kali, anda akan menemui hasil yang sama setiap kali*'. Dan '*jika anda menggunakan pintu yang sama, anda akan memasuki taman yang sama*'. Maka, jika anda ingin memasuki taman yang baru, ada perlu menggunakan pintu yang baru. **Program MyBLP ini memberikan anda 'pintu baru' itu. Selamat datang dan tahniah !**

Dalam kesempatan ini, saya ingin raengucapkan terima kasih banyak-banyak kepada semua pihak yang terlibat dalam membantu saya menyiapkan buku ini. Terutama sekali kepada almarhum guru saya, ibubapa saya dan semua pembimbing saya sejak saya akil baligh lagi.

Penghargaan khusus buat keluarga saya yang sentiasa bersabar dengan keranah saya selama ini yang juga dengan ikhlas dan redha telah sanggup menjadi Kru saya terutama sekali 'Tim-Arena-elStarz' bersama-sama anak-anak buah. Tidak dilupakan juga rakan-rakan yang sentiasa sudi memberikan maklumat dan maklumbalas setiap kali diperlukan.

Penghargaan istimewa saya kepada beberapa orang yang perihatin yang telah membantu saya menjadikan penerbitan buku ini satu kenyataan melalui tajaan mereka. Dengan sukacita saya senaraikan nama-nama mereka disini;

Tan Sri Datuk Seri Panglima Hj. Pandikar Amin Hj. Mulia,
Datuk Dr. Hj. Awang Zaini Suntim, Datuk Joseph Paulus
Lantip, Dr. Edwin Richard Sumpung, YM Tengku Muhammad
Dzaky Ibnu Sri Raja Ahmad, Ir. Hj Samtoh bin Sulah, Ir. Tn Hj
Salawangi, Tn.Hj. Kee Ayub Kee Abu Bakar, Tn.Hj. Mohd Fauzi
Mat Zain, Tn.Hj. Suhaili Haji Abdul Hamid, Pn.Hjh.Sarimah

binti Hj.Saad, Saudin Hj. Kadis, K. Zulkifli Harrith, Mr. Dilip Singh, Pn.Nurfaezah Ismail.

Tidak lupa juga kepada semua insan yang pernah bersama-sama saya mencipta pengalaman yang telah memberi makna dan warna warni dalam kehidupan saya sama ada secara langsung atau tidak langsung. Saya mohon kemaafan kiranya pernah melakukan kesalahan dan kesilapan. Maklumlah kita semua hanya insan biasa yang serba alpa dan dhaif. Mohon maaf juga sekiranya ada nama-nama anda tidak tercatat dalam buku ini, namun percayalah budi baik anda tetap yang hormai dan pasti dibalas oleh tuhan yang maha esa.

Sejujurnya ini adalah buku tulisan bukan fiksiyen saya yang pertama daripada 20 siri yang direncanakan, maka sudah tentulah banyak kekurangannya. Saya mohon maaf jika terdapat pemilihan bahasa atau penggunaan ayat dalam buku ini yang kurang jelas ataupun kurang sedap dibaca sehingga menyebabkan pembaca keliru atau tidak puas hati. Jika terdapat mesej yang tidak kesampaian, itu adalah disebabkan keterbatasan ilmu dan kemahiran saya dalam bidang penulisan.

In sha Allah, jika ada kesempatan, berjumpa dalam mana-mana program MyBLP saya, kita boleh bertukar-tukar fikiran dan saya bersedia belajar daripada teguran membina anda. Bagi saya, hidup ini adalah suatu pembelajaran sepanjang hayat.

Akhirkata, semoga pembaca mendapat manfaat daripada buku ini dalam kembara anda mencapai keindahan dalam 'Kehidupan Yang Seimbang'. Semoga buku ini juga dapat memberikan inspirasi kepada generasi masakini dan yang akan datang untuk mencapai impian hidup mereka dalam keseimbangan dan mengajak orang lain turut serta bersama-sama.

Kembalilah kepada hidup yang seimbang, anda akan menjadi insan yang merdeka dan bahagia. Selamat maju jaya.

Salam ceria, sihat dan tenang. Wassalam.

Ismail Idris



Dr. Ismail bin Idris.

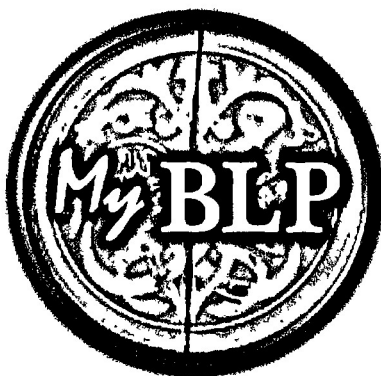
A.K.A Dr.Mile

Pengasas MyBLP Sejak tahun 2000

**Tiga puluh Tiga (33) perkara
yang anda akan pelajari melalui buku ini**

1. Teknik membentuk niat. (*Creating Intention technique*).
2. Teknik mencipta impian. (*Crafting your dream technique*).
3. Reset persepsi tentang kejayaan. (*Reset-Perception on success*).
4. Menyedari keinginan sebenar anda dalam hidup ini. (*Discovering your desires*).
5. Menerokai potensi sebenar anda. (*Discovering your potentials*).
6. Menemui maksud kehidupan anda. (*Discovering your purpose in life*).
7. Adab menuntut ilmu (*The tao of learning*).
8. Mengenal diri (*Know Thouself*)
9. Pengembaraan hidup : Lima alam perpindahan diri (*Life Journey*)
10. Mengenal minda kita ; minda sedar dan separa sedar. (*Understanding our Mind*)
11. Awwaluddin makrifatullah wamakrifaturrasul
12. Pencerahan 'jalan yang lurus, halal, baik & berkat'. (*Discover the true pathway*).
13. Selamat dari sirik (*Save from syirik*)
14. Memanfaatkan prinsip alam (*Principles of Life & the universe*)
15. Menyingkap khazanah alam dan sunnatullah
16. Undang-undang alam (*Law of the universe*)
17. Minda sebagai magnet (*Our mind as magnet*)
18. Memahami bagaimana cara rezeki datang. (*Understand how rezeki works*).
19. Teknik berdoa yang berkesan. (*Effective way of praying techniques*).
20. Cara baru menyelesaikan masalah. (*New way to problem solving*).
21. Menemui 'Halangan-Minda' anda. (*Discover the mental-blocks hindering you*).
22. Khasiat makan. (*The wonders of eating*).
23. Khasiat tidur. (*The wonders of sleeping*).
24. Khasiat istinja. (*The wonders of answering call of nature*).
25. Khasiat junub. (*The wonders of marriage*).
26. Menemui 'Lampu Ajaib Aladin' anda. (*Discover your Aladin Magic Lamp*).
27. Memahami kehidupan seimbang. (*Understand living in balance*).
28. Tahu kehebatan kehidupan seimbang. (*There is Greatness in balance living*).
29. Insan seimbang peribadi & menyeluruh. (*Balance Person and Overall*).
30. Cara lain melakukan sesuatu. (*Different & better ways of doing things*).
31. Paradigma baru kehidupan dan alam. (*New paradigm on life & the world*).
32. Membezakan kuasa-minda & kuasa kemahuan. (*mind-power & will-power*).
33. Pintu lain untuk kehidupan yang lebih baik. (*Alternative door to better*

15. Apakah MyBLP?



Sebelum ini khususnya dalam Bahagian 1, buku saya berjudul “Kenali Diri Mu”, saya telah membawa perhatian pembaca pergi jauh menerokai alam rahasia diri, rahasia khazanah alam semesta dan juga rahasia sunnatullah, serta membuat beberapa alinmen yang berkaitan dengannya dalam konteks membina kehidupan seimbang. Malah saya telah membawa pembaca untuk mengemaskini perisian minda masing-masing berdasarkan dan berpandukan hasil penemuan dalam penerokaan tersebut.

Kini tibalah masanya untuk saya memperkenalkan pembaca kepada MyBLP. Bab ini akan membawa anda menjejaki, menerokai dan mengenali asal usul program MyBLP itu sendiri iaitu; bagaimana, bila dan dimanakah ia dilahirkan? siapakah pengasasnya? apakah tujuan ia diwujudkan? apakah intipati yang terkandung di dalamnya, kemanakah arahnya, penggunaannya, bagaimanakah ia dimanfaatkan dan lain-lain lagi.

MyBLP (My Balance Living Practices). *MyBLP* merujuk kepada satu "program khas" yang saya rekabentuk, bangukan, advokat serta pimpin perlaksanaannya dengan menggunakan nama pena iaitu 'Dr.Mile' selaku pengasas mutlak dan peneraju Program *MyBLP*. Sebagai langkah untuk menyebarkan manfaat program *MyBLP* kepada insan sejagat, saya telah menciptakan mekanisme pemindahan pengetahuan dan kemahiran bersepadu (*MyBLP transfer of knowledge and skills Integrated mechanism*) melalui kumpulan tenaga sumber manusia yang saya latih khas termasuklah jurulatih, fasilitator, mentor, coach dan ambassador Program *MyBLP*. Ini tidaklah sesusah mana, kerana sememangnya saya adalah seorang 'Pakarunding Bertauliah' yang berpengalaman dan berkomitmen dalam program-program pembangunan kapasiti insan. Bezanya Program *MyBLP* merupakan program khas mutlak milik saya yang berdaftar dengan MyIPO dengan perlindungan hakcipta terpelihara yang tersendiri., sedangkan sebelum ini saya hanya menyampaikan program umum mengenai motivasi, pembentukan sinergi tim, perancangan strategi samudera biru, Sistem pengurusan kualiti dan sebagainya.

15.1. Sejarah Lahirnya MyBLP

i). Keinginan.

Sebenarnya keinginan untuk menjalani kehidupan secara seimbang telah lama berada dalam diri saya sejak usia remaja lagi. Mungkin disebabkan perjalanan hidup saya sendiri yang secara tidak langsung adalah lebih cenderung ke arah itu, telah mempengaruhi jiwa saya. Namun hanyalah pada tahun 2000 ketika berusia 38 tahun, barulah saya tergerak hati untuk mula mencatat ilham tersebut bagi kegunaan peribadi dalam pengembaraan dan perjuangan menjejaki 'makna kejayaan dan kebahagiaan' dalam ertikata yang sebenar. Tujuan awalnya ialah untuk dijadikan pusaka kepada anak cucu serta anak didik keturunan saya apabila saya sudah tidak ada lagi di muka bumi ini. Sejak itu, saya telah menghabiskan banyak masa, siang dan malam, mencari penyelesaian kepada pelbagai bentuk permasalahan yang saya alami disepanjang kehidupan ini; bukan hanya sebagai seorang karyawan, tetapi sebagai seorang anak terhadap ibubapanya, suami terhadap isterinya, ayah terhadap anak-anaknya, abang terhadap adik beradiknya, pemimpin kepada pengikutnya, pelajar kepada gurunya, hamba terhadap khalik (penciptanya), rakyat terhadap negaranya dan juga terhadap diri sendiri sebagai seorang insan normal yang mempunyai kehendak semulajadi, keinginan dan nafsu, hidup dalam sebuah dunia yang penuh dengan pancaroba, godaan, cabaran, peluang dan ujian. Maka bermulalah tersingkapnya seluruh jejak tempa saya pada masa itu satu persatu.

Lantaran itu, saya melipat gandakan usaha dan berjuang mencari suatu penyelesaian dengan harapan supaya saya dapat menemukan satu **formula yang bukan hanya mudah dan praktikal untuk diamalkan, tetapi juga menjanjikan suatu solusi yang dapat menerobos batasan agama, bangsa, gender, kenegaraan, profesyen dan status sosio-ekonomi, yang bersifat universal, generik dan berkesan untuk diamalkan oleh seluruh insan sejagat.** Dengan itu, perjalanan hidup saya menjadi semakin menarik dan bertambahlah warna warninya.

ii) Idea MyBLP bermula di Mekah.

Walaupun bibit idea awal telah timbul pada tahun 2000 ketika saya masih berusia 38 tahun, ilham dalam bentuk MyBLP, lahir semasa awal bulan Ramadhan di Mekah pada tahun 2009 ketika saya menunaikan umrah semasa berumur 47 tahun. Pada masa itu, saya betul-betul bertawajuh dan memohon kepada Allah SWT agar diberikan satu formula yang boleh membantu saya menyelesaikan masalah insaniah yang dihadapi ummah sambil boleh dikongsikan kepada insan sejagat. Pada masa itu, idea baharu mula terungkai dan saya sendiri masih belum dapat memastikannya apa akan jadi dipenghujungnya. Namun saya setia mengikuti arus kehidupan dan yakin bahawa pasti ia akan membawa saya kesuatu destinasi yang indah seperti yang saya hajatkan.

Betapa masih segar dalam ingatan ini, pada ketika itu, saya memohon dengan penuh tawajjuh kepada Allah di hadapan Kaabah, agar diberikan suatu program yang khas untuk diri saya sendiri supaya dapat dijadikan sumber kebaikan kepada manusia sejagat. Selama ini, saya hanya menjadi konsultan bertauliah yang membawa program orang lain dari dunia barat dan timur. Oleh kerana itulah, saya sangat teringin untuk memiliki program dan produk dengan jenama sendiri yang asli berasal dari alam Borneo untuk diabadikan ke seluruh dunia. Alhamdulillah saya tidak dikecewakan, Allah rabbul Jalil mengkabulkan permintaan saya dengan kontan semasa di Mekah dan Madinah pada tahun 2009. Dipendekkan cerita, **lahirlah program MyBLP.** Sebagai seorang pakarnding pengurusan, saya sudah biasa menggubal kerangkakerja dan model serta modul program pembangunan insan dan organisasi. Maka langsung sahaja saya gubal model dan modul MyBLP. Sejak itu, saya nekad beriltizam untuk memantapkan lagi program MyBLP supaya dapat sampai ke pelusuk dunia untuk dimanfaatkan insan sejagat yang mencari makna sebenar kepada kebahagiaan, kerana saya tahu semua manusia mencari kedamaian, kejayaan dan kebahagiaan. Saya yakin pasti, bahawa semua itu terkandung dalam **kehidupan yang seimbang.**



iii). Rahasia Titik

Dalam usaha mencari kehidupan yang seimbang, saya memikirkan dari manakah saya harus bermula? Lalu saya banyak menghabiskan masa dengan bermusyahadah, bermuraqabah dan beristikarah mencari petunjuk. Akhirnya, saya telah diberi ilham supaya saya seharusnya bermula dengan **'titik'**.

Ilham itu saya terima, cernakan, kembangkan, kritik dan persoalkan sambil saya terus layani sahaja arus ilham yang mengalir lancar pada ketika itu dan mengambil nota serta membuat coretan-coretan dalam komputer-riba semanya.

Semakin lama semakin jelas, kerana keseimbangan tidak akan dapat dikenalpasti tanpa wujudnya titik. Senoktah titik mungkin hanyalah sesuatu tanda yang amat kecil dan kerdil, sehingga hampir-hampir tidak kelihatan, namun dalam titik itulah terkandung segala rahasia kesimbangan yang hakiki.

Maka bolehlah dikatakan juga bahawa perjalanan saya menggubal MyBLP, telah **bermula apabila saya mencari titik keseimbangan dalam kehidupan dan menjadikan titik itu sebagai sumber rahasia agung**. Bagaimana hendak mencapai tahap seimbang jika kita tidak tahu dimana kedudukan titik keseimbangannya? Tanpa titik itu, kita tidak akan dapat mengukur untuk mendapatkan keseimbangan. Titik itulah punca rahsia. Dalam titik itulah terkandung berjuta kehebatan, kecemerlangan, kemakmuran, penyembuhan, dan segala bentuk kejayaan.

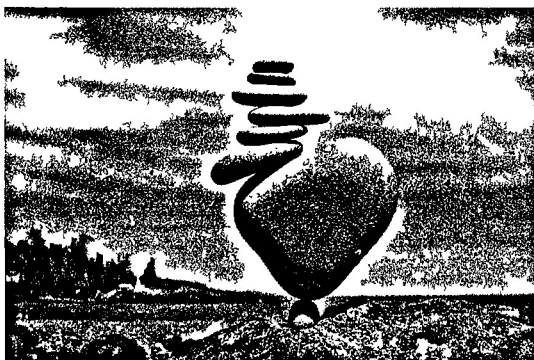
Dalam pencarian mencari titik itulah saya teringat **kali pertama saya pernah mendengar sesuatu tentangnya** dalam salah satu majlis Taklim Fadilat Al-Quran disekitar akhir tahun 70an semasa saya keluar di jalan Allah bersama jemaah Tabligh ; Makfum hadith itu berbunyi berbunyi,

“.. Segala yang terkandung dalam Taurat, Zabur dan Injil, terkandung dalam Al-Quran. Segala yang terkandung dalam Al-Quran terkandung dalam Surah Al-fatihah. Segala yang terkandung dalam Al-Fatihah terkandung dalam Bismillah. Segala yang terkandung dalam Bismillah terkandung dalam huruf ‘Ba’. Segala yang terkandung dalam huruf ‘Ba’ terkandung dalam ‘titik’..”.

Pada masa itu, saya hanya mendengar dan membenarkan al-hadiths itu dengan penuh takzim, walaupun saya sebenarnya belum mengerti, apakah sebenarnya yang dimaksudkan oleh al-hadith itu. Namun, hati saya sudah berbunga-bunga, kerana sudah semakin terasa bagaimana jalan yang lurus semakin terbuka dengan izin Allah SWT.

Saya hanya menemui pencerahan mengenainya disekitar penghujung tahun 80an semasa saya ‘berkelana’ mencari ‘Tuhan Ku’ ketika menuntut ilmu Makrifatullah wamakrifaturrasul di bumi Kalimantan, Indonesia. Alhamdulillah dengan qudrat IradatNya jua, saya telah mendapat pencerahan mengenai ‘titik’ dalam ilmu keputusan Makrifatullah walaupun masih ditahap penghayatan dalam keilmuan.

Kemudian pada hujung 90an, ketika saya mencari makna kehidupan seimbang, sekali lagi saya bertembung dengan titik. Dengan qudrat Iradat Allah SWT kali ini saya dipertemukan dengan titik kehidupan seimbang semasa saya berada di titik (pusat) bumi iaitu di Kaabah Mekah Al Mukarramah. SubhanAllah, sungguh saya diselubungi keinsafan. Rupa-rupanya titik yang menjadi inspirasi para ahli sufi, para madjzub dan para salik itulah juga titik letaknya rahsia kejayaan yang dicari oleh para ahli dunia! Titik itulah tempat pertemuan pencinta dunia dan akhirat. (Saya telah nukilkan kisah perjaanan tersebut secara terperinci dalam buku Travelog Mencari Kehidupan Seimbang Dr.Mile)



iv). Latarbelakang pengasas yang berwarna-warni

Seperkara yang ingin saya kongsi dengan pembaca ialah mengenai perjalanan hidup saya yang unik tetapi indah dan berwarna warni. Rupa-rupanya saya memang telah ditakdirkan untuk melahirkan MyBLP. Saya berkata demikian, kerana perjalanan hidup saya ini telah menyediakan saya untuk menjadi seorang trainer dan konsultan. Saya menyedari bahawa saya mempunyai bakat terpendam untuk menjadi 'trainer' ialah pada tahun 1993, ketika saya diminta mengikuti kursus TQM (Total Kualiti Management) di Jabatan Air Negeri Sabah. Disebabkan minat saya yang mendalam disertai dengan komitmen dan dedikasi saya dengan peranan baharu itu, akhirnya saya telah menjadi tenaga sumber dan konsultan dalaman TQM dan program-program yang berkaitan dengannya seperti KMK (Kumpulan Meningkatkan Mutu Kerja) dan sebagainya untuk Jabatan di peringkat negeri. Berbekalkan minat dan pengalaman itu, saya telah melanjutkan pelajaran dan mengambil bidang-bidang yang saya pilih sendiri yang mempunyai kaitan dengan kerjaya idaman dan impian saya (Kisah terperinci terkandung dalam buku Travelog saya).

Sejak itu, perjalanan hidup saya semakin dinamik dan saya berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menguasai pelbagai bidang yang rupa-rupanya apabila dihimpun, kesemuanya telah menjadi ramuan lengkap untuk menjadikan saya seorang yang mempunyai kemahiran serba serbi yang diperlukan untuk menggubal Program MyBLP itu sendiri secara mandiri! Begitulah trend dan corak perjalanan kehidupan saya. Akhirnya saya telah melalui pengalaman-pengalaman berikut dan menambah nilai bakat sendiri saya. Di antara lain adalah;

Pertama, dari segi bidang **profesionalisme**; saya adalah seorang konsultan profesional dan auditor yang bertauliah dengan 'The Quality Society of Australasia' (QSA) (2001), 'TQA International Register of Certified Auditors' (IRCA) United Kingdom (1999) dan 'The Joint Accreditation System of Australia and New Zealand' (JAS-ANZ) 1998, yang memang dilatih untuk fokus kepada sistem pengurusan berkualiti yang berasaskan bukti dan pematuhan kepada standard, saya memang dilatih untuk fokus kepada system pengurusan yang berkualiti yang berasaskan bukti dan pematuhan kepada standard.

Kedua dari segi dunia **pembelajaran dan pendidikan**; saya mula mengajar sebagai 'Guru Sandaran' (sukarela) di St.Patricks Secondary School, Tawau selepas tamat Form Five sementara menunggu keputusan MCE. Saya juga adalah seorang tenaga pendidik di beberapa institusi pengajian tinggi misalnya Open International university for Complementary Medicines (OIUCM), Wisconsin International University (WIU), School of Professional and Continuing Education (SPACE) University Teknologi Malaysia (UTM) Skudai,

Beijing Concorde University (BCU), Universiti Malaysia Sabah (UMS) dan lain-lain lagi. Saya telah dilatih untuk membuat kajian, mencerna ilmu, berfikir kritis dan analitikal serta terbuka kepada suatu yang baru (discovery), mengembebelang input sumber untuk menemukan solusi, serta berkongsi semua pengalaman tersebut kepada orang lain. Saya memang minat belajar dan mengajar. Bezanya ialah saya lebih cenderung kepada pencetusan kreaviti dan inovasi yang menerobos kebiasaan.

Ketiga, dari segi penghayatan **keagamaan**; walaupun saya ini jauh daripada sosok seorang insan yang sempurna dari segi agama dan malah pernah melakukan berbagai kenakalan dan dosa sejak zaman ramaja, namun dalam pda masa yang sama, saya berusaha untuk mencari ilmu didada. Saya telah bermula mendekati agama Islam sebagai seorang 'karkun' Jemaah tabligh sejak berusia tujuhbelas tahun setelah tamat tingkatan enam di SMK Kuhara Tawau Sabah, sejak itu, saya memang dilatih untuk menjaga syariat Islam dan Sunnah Rasulullah SAW dan diasuh untuk belajar fikir ummat. Kemudian saya juga mendekati fardhu 'Ain dengan mengikuti program Usrah bersama ABIM (Angkatan Belia Islam Malaysia) di Tawau. Kemudian saya mencari kesedaran diri dan 'menuntut ilmu' sejak berusia duapuluh tahun dengan berkhidmat bakti kepada seorang guru yang menjadi ayah angkat kepda saya, sehinggalah sehingga saya menjadi salah seorang pewaris Ilmu Makrifatullah wa Makrifaturrasul, kH Syeh Muhammad Seman Al Banjari iaitu keterunan KH syeh Muhammad Arsyad Al Banjari, Martapura Kalimantan-Timur Indonesia. Kini atas semangat pembelajaran sepanjang hayat, saya mengikuti Diploma Pengajian Islam dan Dakwah (Kolej Pengajian Tinggi Islam Al-Insaniah (KPTI), Malaysia (2021) Cawangan Sabah. Saya percaya menuntut ilmu itu bermula dari tali buaian dan tiada berakhirnya hinggalah ke liang lahad. Ilmu yang bermanfaat ialah ilmu yang dihayati dan diamalkan dengan perbuatan seharian. Itulah batu asas dan mercutanda MyBLP.

Keempat, dari segi **pembangunan sosio-ekonomi**; setelah meninggalkan perkhidmatan awam, saya telah menceburkan diri dalam pelbagai bidang perniagaan. Sebagai belajar menjadi seorang **usahawan** bermula dari menjual 'ice-cream bungkus' semasa sekolah rendah di Wallace Bay Primary School Pulau Sebatik, menjadi pengusaha kilang roti (Fabrik Roti Opah di Tawau), mengusahakan perniagaan restoran (SCT Restoran dan Katering) di Sembulan dan Pusat Rawatan Aromaterapi (SCT Aromatherapy Asia City, Kota Kinabalu), sehingga mula memasuki peringkat antarabangsa bermula dengan perniagaan logistic minyak dan gas (Essoil Resources Sdn Bhd, Kota-Kinabalu), pembangunan hartanah (Akar Budi Tuah Sdn Bhd) dan sebagai konsultan 'Freelance' antarabangsa lain-lain lagi.

Pendeka kata, saya memang masak dengan dunia suka duka alam dunia perniagaan yang penuh cabaran. Berbekalkan sikap berani mengambil risiko dan membuat keputusan yang mengikut perhitungan saya adalah yang paling bermanfaat dari segi analisis kos dan manfaat, saya terus melangkah kehadapan. Walaupun saya tidak gemilang dalam dunia perniagaan tersebut, namun saya telah menimba banyak pengalaman daripadanya. Pengalaman itu telah saya himpunkan dalam menggubal program MyBLP.

Kelima, Sebagai seorang **aktivis sosial**. Penglibatan saya dalam persatuan dan pertubuhan memegang peranan dan tanggungjawab bermula sejak di bangku sekolah semasa menjadi Penolong Ketua Pengawas di St. Patricks Secondary School (1978) dan juga semasa di SMK Kuhara (1980). Kemudian Presiden Persatuan BBA(hons) HRM UiTM Shah Alam (1995), Presiden Kelab Sukan dan Rekreasi Jabatan Bendahari Negeri Sabah. Selain itu saya juga pernah menjadi salah seorang pengasas beberapa Badan Bukan Kerajaan (NGO) di peringkat negeri seperti Sabah We Care Association (SWECA) dan diperingkat Nasional seperti Malaysia Integrated Holistic Medicines Association (MIHMA) dan Pertubuhan Warisan Adat Nusantara. Sememangnya saya suka bergaul dan berinteraksi dengan masyarakat

Keenam, **adat dan budaya warisan bangsa**; Saya adalah seorang yang menghargai adat dan warisan bangsa. Dalam perjalanan saya mendekati dan mempelajari hal ehwal adat, saya tertarik dengan salah satu ungkapan yang berbunyi “Biar mati anak, jangan mati adat” yang bagi saya merupakan satu ungkapan yang tegas dan kuat. Lalu membuat saya ingin menyelami lanjut tentang adat tersebut dan berulang alik ke negeri Melaka. Kesungguhan saya telah akhirnya saya telah menjalani upacara berkodim (bakodim) masuk suku Semelanggang di tangan Ibu Soko di Wilayah Nanning Melaka, mengikut Adat Istiadat Perpatih Nanning Melaka pada bulan Ogos 2018. Salah satu sebab yang membuat saya mendekati adat perpatih Nanning Melaka kerana mereka mempunyai dokumentasi hal ehwal adat mereka yang di namakan kitab Tambo Alam Nanning dan terdapat di Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP) Malaysia.

Ketujuh, **keterbukaan dan Integrasi**; Sebagai seorang berketurunan campur peranakan Suluk, Bugis, Tidung dan Cina serta dibesarkan di sekolah rendah dan menengah mission school iaitu, St.Patricks Primary & Secondary School sehingga tamat Form Five pada tahun 1978. Oleh kerana sekolah kami membudayakan aktiviti kristian, kami biasa membaca doa ‘Lord’s Prayers’ pada setiap hari di sekolah sehingga membuatkan doa itu melekat dalam hafalan saya sehingga sekarang. Namun disebabkan kuatnya pengaruh adat dalam institusi rumah dengan didikan ibubapa dan datuk nenek, saya tidak

tergelincir dari segi akidah dan boleh bergaul dengan kawan-kawan yang berlainan agama dan bangsa dengan harmoni dan hormat-menghormati sehingga kini.

Justeru, dengan latarbelakangkan semua itu, **anda bayangkanlah bagaimana saya menghasilkan Program MyBLP ini yang mengambil masa selama 20 tahun.** Adakah anda fikir saya membuatnya secara sambil lewa? Tentu sekali tidak!. Saya melakukan semua ini dengan sangat teliti dan bukan hanya sekadar melepaskan batuk di tangga. Saya telah mengadun semesra-mesranya setiap pengalaman, pengetahuan dan kemahiran yang pernah saya lalui selama ini, untuk menghasilkan sesuatu hadiah (gift) untuk dipusakakan kepada anak cucui keturunan waris saya dan seterusnya kepada seluruh insan sejagat.

Hasilnya, **terciptalah Program MyBLP ini, iaitu sebuah program pembangunan insan yang saya gubal hasil daripada rangkuman dua puluh (20) tahun pengalaman perjalanan hidup mencari kehidupan yang seimbang.** Bak pepatah “Orang yang pandai, belajar daripada kesilapannya sendiri, orang yang bijak, belajar daripada kesilapan orang lain”.

v). Tinjauan di Pasaran:

Jika kita tinjau, di pasaran buku-buku sehingga tahun 2020, kita boleh jumpa banyak maklumat tentang kaedah menjadi jutawan, membina tubuh badan lelaki maco yang sado, menjadi seorang wanita yang cantik serta anggun menggunakan alat solek dengan pelbagai makanan kesihatan ‘supplement’ dan gaya hidup yang berkaitan dengannya termasuklah menghias diri dengan memperagakan fesyen trendi serta bermacam-macam lagi.

Selain itu, terapat juga maklumat di pasaran tentang kaedah teknikal penggunaan minda bawah sedar untuk menarik wang, rezeki, kebahagiaan dan sebagainya. Saya akui, memang terdapat bahan yang menyentuh tentang gaya hidup seimbang dan ‘cybernetics mind science’, ada yang berkisar tentang pemakanan, pendidikan spiritual yang diolah menurut perspektif agama penulis masing-masing yang beragama Kristian, Hindu dan Budha yang kebanyakannya ditulis dalam Bahasa Inggeris.

Dalam hal ini, masih tidak begitu banyak bahan bacaan yang seumpama itu dalam Bahasa Melayu lebih-lebih lagi yang berkaitan dengan gaya hidup seimbang secara holistik dengan menggembelngkan aspek sains, teknologi, dengan tauhid.

Justeru, saya harap *kehadiran Program indahnya Hidup Seimbang MyBLP ini boleh mengisi kelompok tersebut* untuk manfaat manusia sejagat agar memberikan inspirasi kepada lebih ramai lagi tokoh untuk tampil ke hadapan meramaikan bidang ini demi membina generasi masa depan yang lebih makmur dalam keseimbangan serta menjadikan dunia ini tempat yang lebih sihat dan selamat untuk dihuni.

vi). Dunia Bercelaru.

Dalam pada masa yang sama, saya menyaksikan bagaimana dunia ini semakin bercelaru, seolah-olah semakin sempit dan manusia berlomba-lomba, berebut-rebut bahkan berbunuh-bunuhan untuk menang dan mengatasi orang lain. Perubahan drastik yang dipandu teknologi melanda masyarakat dan menjadi mercutanda kemajuan tamadun manusia.

Keadaan ini semakin menjadi-jadi apabila pada awal tahun 2020, trajedi berlaku! Sang pencipta menunjukkan kuasanya, tiba-tiba seluruh dunia menjadi panik! dilanda wabak covid19. Nyawa manusia terancam dan kerajaan terpaksa melaksanakan Peaturan Kawalan Pergerakan (PKP) dan berbagai-macam dasar dan peraturan. Tidak semua saranan kerajaan disambut baik oleh rakyat, terdapat juga kumpulan pendesak dan sebagainya.

Berikutan dengan itu, pergolakan dalam arena politik tanah air juga dilanda dan dicemar kegawatan. Apa yang jelas, rentetan daripada semua trajedi Covid19 ini, sektor ekonomi jatuh merudum. Akibatnya ramai pemilik syarikat mengalami serangan jantung dan ramai pekerja hilang punca pendapatan untuk hidup. Walaupun kerajaan memberikan kemudahan pakej perihatin dan sebagainya, tidak semua warga yang dapat memanfaatkannya.

Masa depan terasa semakin pudar. Ini adalah satu keadaan yang belum pernah terjadi di mana-mana kerajaan di dunia. Hampir tidak ada walau sebuah negarapun yang terkecuali daripada cengkaman Covid-19. Mungkin tidak keterlaluan jika dikatakan bahawa ini merupakan pandemik yang paling teruk yang pernah dialami oleh manusia sejagat.

Kehidupan seharian telah berubah menjadi Norma Baharu yang mengenakan peraturan-peraturan serta 'Standard Operating Procedures' (S.O.P) ketat. Masyarakat dunia mengalami pelbagai macam tekanan, stress sehingga mengakibatkan meningkatnya kes bunuh diri. Ini ditambah lagi dengan hambatan ekonomi yang mencengkam masyarakat. Ramai orang hilang sumber pendapatan dan pekerjaan.

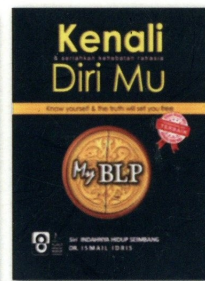
SINOPSIS BUKU
LAPAN (8) AMALAN HIDUP SEIMBANG MyBLP

Buku ini ditujukan kepada mereka yang telah membuat keputusan untuk membina kehidupan dan bukan sekadar menjalani penghidupan (Make a life, Not just a living). Oleh kerana kehidupan ini adalah tentang perjalanan hidup kita di muka bumi, yang unik dan dinamik, maka ia harus kita lalui sendiri, dengan cara dan masa kita sendiri menuju ke-destinasi sebenar iaitu akhirat. Dalam hal ini, tiada sesiapa boleh mewakili kita. Bagaimana kita menjalani perjalanan ini, adalah keputusan kita sendiri. Kitalah sebenarnya nakhoda yang bertanggungjawab mengemudi pengembaraan ini dan menentukan nasib diri kita di sepanjang perjalanan itu.

Hingga kini, masih belum banyak lagi sumber rujukan yang menjelaskan tentang kehidupan seimbang dalam perspektif yang lebih realistik, menyeluruh, holistik dan praktikal. Kebanyakan yang ada di pasaran adalah buku-buku agama yang menyampaikan maksudnya dengan cara yang tersendiri. Justeru, dengan berbekalkan dua puluh tahun pengalaman sebagai pengamal MyBLP, pakarunding dan prinsipal trainer dalam program pembangunan modal insan di Nusantara, saya telah melahirkan satu program khas yang saya beri nama Program MyBLP iaitu 'My Balance Living Practices Program' ataupun 'Program Amalan Hidup Seimbang MyBLP'.

Buku ini mengandungi lapan (8) Program Amalan Hidup Seimbang MyBLP, empat puluh (40) petua dan banyak tips yang berkaitan dengannya. Di antara lain, buku ini menerangkan mengenai latarbelakang MyBLP, ciri-cirinya dan program kehidupan seimbang bersepadu untuk insan sejagat, intipati lapan amalan hidup seimbang (AHS) MyBLP iaitu dari amalan MyBLP:1 hingga MyBLP:8, menemui Kunci MyBLP iaitu bagaimana MyBLP boleh dimanfaatkan untuk melahirkan insan hebat dan berjaya, memperkenalkan pendekatan MyBLP untuk dimanfaatkan oleh pelbagai lapisan masyarakat, mempelajari teknik pelaksanaan praktikal MyBLP menggunakan kuasa minda dan hukum alam serta membezakan 'will-power' dengan 'mind-power', memberikan latihan praktikal mengenai Iktikad Minda (Afirmasi) dan Kekuatan-Minda (Mind-Power) sebagai bonus untuk pembaca.

Buku ini dikeluarkan dalam tiga serangkai. Dua lagi bertajuk 'Bina Kehidupan, Bukan Hanya Penghidupan' dan 'Kenali & Serlahkan Rahasia Kehebatan Diri Mu'. Saya menggalakkan anda untuk membaca kesemuanya untuk mendapat kesan yang lebih bermakna. Program MyBLP dibangun menggunakan nilai-nilai universal yang mudah diamalkan oleh sesiapa sahaja tanpa mengira agama, bangsa, usia, gender, kampung, bandar, negeri, negara dan status sosial samada yang berkerjaya, usahawan, pesara, penganggur, belia, dan surirumah. MyBLP juga boleh dijadikan asas dalam pembentukan diri insan-insan seimbang, yang berpotensi untuk melahirkan belia berjatidiri, cendekiawan bistari, usahawan berjaya yang budiman dan dermawan, negarawan patriotik serta komuniti yang saling hormat menghormati, harmoni dan bersatupadu mendokong ibupertiwi.



DR. ISMAIL IDRIS
Pengasas & Prinsipal MyBLP

ISBN 978-629-97585-2-5

