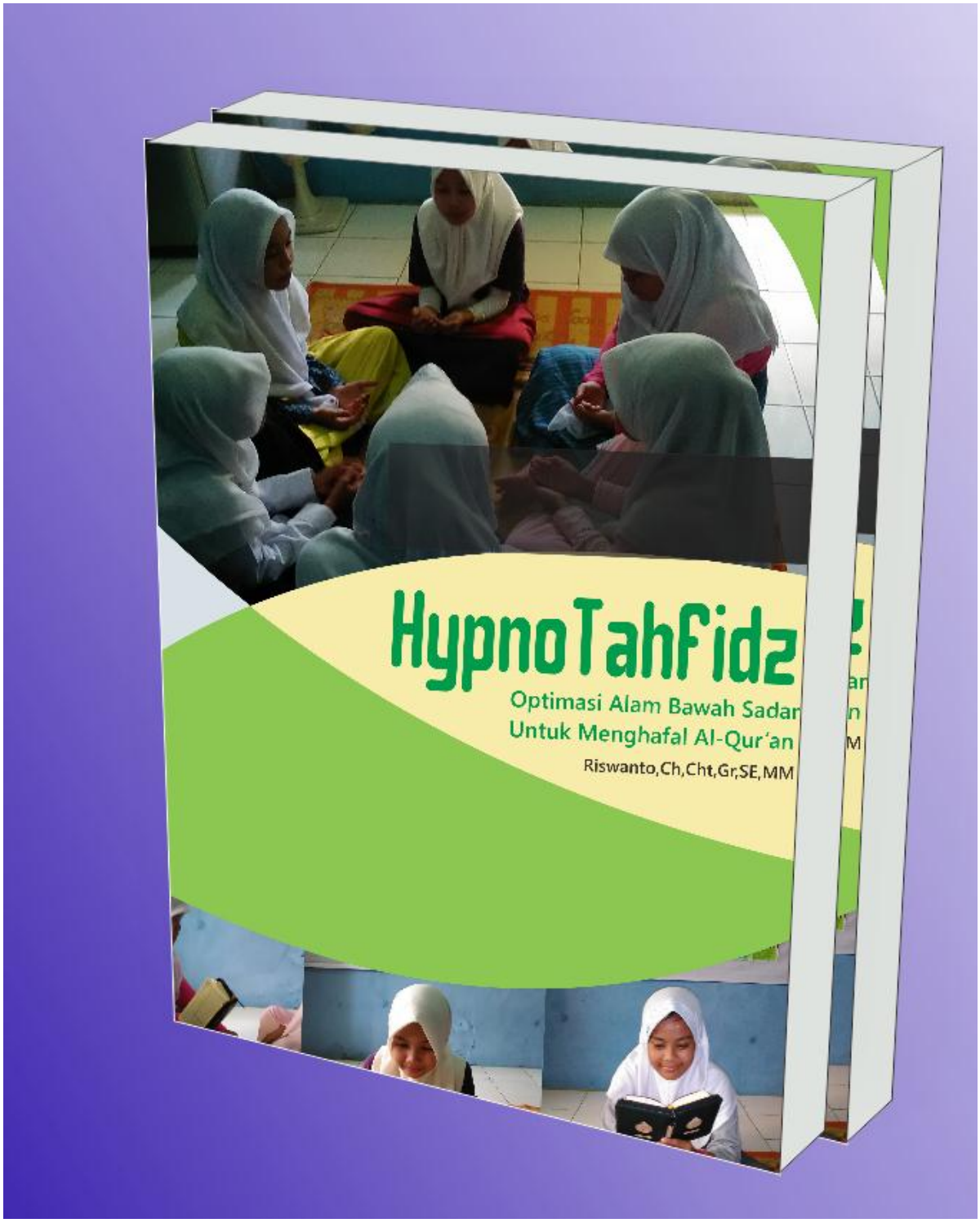

HypnoTahfidz
Optimasi Alam Bawah Sadar
Untuk Menghafal Al-Qur'an
Riswanto,Ch,Cht,Gr,SE,MM

HYPNOTAHFIDZ

Oleh : Riswanto,Ch,Cht,Gr,SE,MM

"Sebaik-baik kalian adalah yang mempelajari

Al-qur'an dan mengajarkannya

(Hr. Bukhari)

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji hanya milik Allah SWT, karena dengan nikmat dan anugerahnya kita bisa dipertemukan pada kesempatan yang berharga ini, mengapa saya sebut berharga? karena kita akan membahas sebuah ilmu yang mungkin ini baru buat kita dan ilmunya sangat berharga, shalawat serta salam marilah kita sampaikan kepada Rasulullah SAW manusia terbaik yang Allah anugerahkan buat umat manusia yang mudah-mudahan kita semua menjadi pengikutnya yang setia sampai akhir hayat.

Bapak/ibu yang dirahmati Allah SWT, pada kesempatan kali ini kita akan sama-sama membahas sebuah ilmu yang mungkin sebagian dari menganggap ilmu sesat, ghoib, dan sangat bertentangan dengan akal sadar kita, namun pada kenyataannya ilmu itu juga sanga bermanfaat, ibarat sebuah pisau bisa digunakan untuk membunuh atau untuk memotong sayuran, buah dll, begitupun dengan ilmu yang akan kita bahas ini.

Sebelum saya membahas lebih jauh tentang bagaimana ilmu ini bisa kita terapkan, alangkah baiknya kita bahas terlebih dahulu pengertian ilmu ini.

Apa itu Hypnotahfidz ?

Hypnotahfidz adalah istilah dari hypnosis hanya saja digunakan untuk menghafal Al-Qur'an. Meskipun selama ini kita hanya tahu hypnosis dari sisi-sisi buruknya namun kita akan bahas terlebih dahulu pengertian ilmu hypnosis.

Hypnosis adalah

Hypnosis : Perubahan tingkat kesadaran
Hypnotist : Orang yg melakukan hypnosis

"Hipnotis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dg diterimanya suatu pemikiran atau sugesti tertentu".

Adapun peranan pikiran alam sadar kita berperan 12%, sedagkan pikiran alam bawah sadar kita berperan 88%.
Nah dengan peranan ilmu hypnosis itulah kita akan memamksimalkan peranan pikiran bawah sadar kita.

Namun sebelumnya kita bahas terlebih dahulu mengenai gelombang otak

- Gelombang Beta (12-25 cps) banyak perhatian (5-9 Perhatian)
- Gelombang Alfa (8-12 cps) satu perhatian (sugesti)
- Gelombang Theta (4-8 cps) meditasi dan mimpi
- Gelombang Delta (0,1-4 cps) tidur tanpa mimpi.

Nah dengan ilmu hypnosis kita akan mengajak mereka beralih dari gelombang beta ke gelombang alfa.

Pada gelombang alfa inilah sugesti mudah untuk diberikan.

Lalu pertanyaannya bagaimana mengubah dari gelombang beta ke gelombang alfa ?

Caranya adalah dengan membuat mereka lebih rileks dan nyaman. Tekniknya adalah dengan pola pernafasan,

Tarik nafas dari hidung dan hembuskan lewat mulut, yang dilakukan secara berulang hingga mereka terlihat nyaman dan tenang.

Dan ternyata antara pola pernafasan mempengaruhi kinerja otak, saat kita lebih nyaman maka otak akan berada dalam kondisi alfa.

Inilah dasar untuk kita melakukan sebuah hypnosis.

Selanjutnya kita akan membahas teknik-tekhnik Hypnotahfidznya dan ini sudah saya buktikan baru berjalan 3 bulan peserta didik sudah mampu menghafal sebanyak 1 Juz, dan ini baru saya lakukan hanya satu tekhnik.

Sebelum kita membahas lebih jauh apa saja teknik-tekhniknya saya akan sampaikan dulu kaidah dasar dalam menghafalkan Al-qur'an yang sudah banyak dibahas dalam teori-teori menghafal Al-qur'an yang mesti kita ketahui dan kita sampaikan kepada mereka yang mau menghafalkan Al-qur'an.

Pertama : Mengikhlaskan Niat

Hal pertama yang harus dilakukan sebelum memuai segala sesuatu adalah mengikhlaskan niat, karena, mengikhlaskan niat memiliki pengaruh besar dalam perjalanan kita menghafal Al-qur'an.

Oleh karena itu, niat yang Anda tetapkan dalam menghafal Al-qur'an haruslah dalam rangka mendapat keridhaan dan pahala dari Allah SWT.

Kedua : Mengenali Karakter Akal Manusia

Seperti yang sudah kita bahas sebelumnya bahwa pikiran manusia terdiri dari alam sadar dan alam bawah sadar, dan peranannya masing-masing.

Kata-kata yang kita ucapkan berulang-ulang akan masuk ke dalam pikiran bawah sadar kita, sering kali seseorang secara tidak sadar mengatakan bahwa menghafal itu sulit.

Dan apa yang terjadi?

Maka ucapannya itu akan masuk ke alam bawah sadarnya sehingga menjadi kenyataan dan akhirnya menghafal itu menjadi hal yang sulit bagi dirinya.

Ketiga : Menentukan Tujuan

Apa tujuan Anda dalam menghafal? dengan mengetahui tujuan tentu akan menjadi cambuk ketika kita lupa, misalkan tujuan menghafalnya adalah ingin menghadiahkan mahkota kepada kedua orang tuanya kelak di akherat seperti sebuah hadits yang Rasulullah sampaikan kepada kita tentang keutamaan menghafal Al-qur'an.

Keempat : Mencari Motivasi yang Terkuat untuk Menghafal Al-qur'an

Apa Motivasi Anda dalam menghafal? dan ini perlu diketahui agar setiap kita terus termotivasi ketika menghafal

"Surga yang luasnya seluas langit dan bumi, disediakan bagi orang-orang yang bertaqwa." (Ali'imran : 133)

Dari Aisayah RA, berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda *:"Orang yang membaca Al-qur'an dan ia mahir membacanya, maka kelak ia akan bersama para malaikat yang mulia lagi taat kepada Allah."* (HR. Bukhari dan Muslim)

Kelima : Mengatur Waktu

Agar kita dapat menghafal dengan baik, maka kita harus menata urusan-urusan kita agar kita dapat meluangkan waktu yang cukup untuk menghafal.

Metode yang paling baik untuk mengatur waktu adalah membuat jadwal, maka dari itu Anda mesti membuat jadwal kapan waktu yang Anda tetapkan untuk menghafal.

Keenam : Memilih Tempat yang Paling Tepat Untuk Menghafal

Memilih tempat yang paling tepat untuk menghafal adalah hal yang amat penting, metode yang paling baik dalam memilih tempat adalah Anda duduk di depan dinding yang putih, seakan-akan Anda duduk dibagian masjid paling depan dan menghadap ke depan pula.

Disyaratkan pula agar tempat menghafal itu jauh dari suara-suara bising. Karena suara bising dapat menyusahkan dan menimbulkan efek gangguan yang besar pada kerja otak.

Ketujuh : Rutin Menghafal

Sungguh apabila Anda rutin menghafal Al-Qur'an setiap harinya, maka alam bawah sadar Anda akan giat bangun dengan segera untuk melakukan rutinitas ini.

Selanjutnya kita akan bahas teknik-tekhnik Hypnotahfidz



Pertama : Teknik Pengulangan

Artinya ayat yang Anda akan hafal Anda baca atau dengarkan secara berulang-ulang, teknik ini menjadi teknik yang banyak digunakan oleh para penghafal Al-qur'an sebelum mereka menghafal atau mengingat kembali hafalannya, tak ada batasan berapa banyak Anda harus mengulangnya, ada yang hanya 1-2 kali langsung hafal tergantung kekuatan konsentrasi kita saat menghafal



Kedua : Teknik Pernafasan

Teknik ini dilakukan biasanya sebelum Anda memulai untuk menghafal, dengan cara menarik nafas dari hidung dan mengeluarkan dari mulut yang dilakukan secara berulang hingga Anda merasa lebih nyaman dari sebelumnya, selain itu teknik ini juga dapat membuat Anda lebih berkonsentrasi.



Ketiga : Teknik Afirmasi

Afirmasi adalah pernyataan positif yang kita ucapkan berulang-ulang, seperti menghafal itu mudah, dengan teknik ini akan memberikan sugesti pada otak kita, sehingga akhirnya benar-benar kita dimudahkan oleh Allah SWT, agar afirmasi ini bisa lebih mudah kita ingat pasanglah tulisan pada kertas yang berisi afirmasi itu kemudian Anda tempel di tempat yang mudah Anda melihatnya



Keempat : Teknik Visual

Teknik ini dilakukan dengan cara Anda hanya menggunakan satu mushaf/Al-qur'an, disarankan mushaf yang Anda gunakan yaitu mushaf ustmani, yang jumlah satu juznya sekitar 10 lembar, sehingga nantinya dengan satu mushaf saja otak Anda akan lebih mudah merekam ayat-ayatnya, pada baris keberapa dan ayat keberapa. Ketika Anda sering bergonta-ganti mushaf otak Anda akan kesulitan untuk mengingat apa yang Anda telah hafalkan.



Kelima : Teknik Audiotori

Anda dapat melakukan teknik ini dengan cara Anda mendengarkan bacaan para qori yang Anda sukai bacaannya, sehingga ketika Anda suka dengan gaya bacaan qori tersebut maka akan memudahkan Anda dalam menghafal, di sela-sela waktu-waktu luang, kita juga bisa mendengarkan bacaan itu, sehingga karena sering diulang bacaan tersebut akan masuk ke alam bawah sadar kita, kita tak pernah merasa menghafal namun kita hafal dengan sendirinya.



Keenam : Teknik Kinestetik

Dengan gerakan tangan sebagai isyarat bisa kita jadikan sebagai teknik menghafal, panjang pendek bacaan, gunnah dan lain sebagainya bisa kita isyaratkan dengan gerakan tangan, selain itu kita juga bisa mengingat hafalan kita dengan isyarat gerakan tangan, misal surat Al-fiil yang artinya gajah kita bisa ingatkan dengan isyarat pengambaran gajah dengan tangan kita.



Ketujuh : Teknik Membayangkan

Teknik ini sudah banyak dilakukan oleh para penghafal Al-Qur'an dengan cara mereka menghafal menghadap tembok putih dan membayangkan seakan-akan mereka berada duduk dibagian depan masjid paling depan dan menghadap ke depan pula.

Selain itu teknik membayangkan juga bisa dengan cara Anda membaca arti dari ayat yang Anda hafalkan dan ketika Anda menghafal Anda mengingat arti dari ayat tersebut, sehingga Anda akan mudah mengingat urutan dari ayat tersebut. Insya Allah.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



