



MuslimAfiyah
Indonesia

EMPAT POLA DASAR *kesehatan*

dr. Raehanul
Bahraen,
M.Sc., Sp.PK.

Buku Saku

Empat Pola Dasar Kesehatan



dr. Raehanul Bahraen, M.Sc., Sp.PK.

(Alumni Ma'had Al'Ilmi Yogyakarta)





Buku ini dibagikan gratis,
tidak boleh diperjualbelikan.

Scan untuk simak rekaman pembahasan buku ini:



Empat Pola Dasar Kesehatan

Karya: dr. Raehanul Bahraen, M.Sc., Sp.PK.

Layout Isi: Bayu Prayuda

Desain Cover: Audita Sarah & Bayu Prayuda

Tabun Terbit: Muharram 1445 H/Juli 2023

Alamat: Sariharjo, Ngaglik, Sleman,
D.I. Yogyakarta | 0823 2828 6385

Empat Pola Dasar Kesehatan

Muslimafiyah Indonesia

iv

Daftar Isi

Daftar Isi	iii
Donasi	vii
Pola Makan	1
Makan Secukupnya dan Tidak Berlebihan.....	1
Jenis dan Pola Makanan & Minuman yang Disunnahkan	4
Contoh Adab Makan & Minum.....	7
Faidah Seputar Makanan	9
Pola Tidur	13
Malam Waktu Tidur Utama	13
Terkait Begadang	14
Sunnah Tidur Siang	16
Tidur Setelah Subuh.....	18

Pola Gerak	21
Beberapa Olahraga yang Disunnahkan untuk Dilatih.....	21
Olahraga Juga Bisa Jadi Ibadah	22
Olahraga di Malam Hari.....	23
Syarat Olahraga dan Permainan.....	26
Pola Pikir	29
Tiga Tanda Kebahagiaan	29
Ridha dengan Takdir Allah & Qanaah adalah Kunci	31
Hati-Hati Istidraj.....	34
Catatan	37

Donasi

Terbuka kesempatan ikut andil dalam dakwah bersama Muslimafiyah Indonesia.

Berpartisipasi melalui harta yang Anda miliki, semoga menjadi pahala jariyah untuk Anda.

Rekening Donasi:

BSI 3000444331
An. Muslimafiyah
Indonesia



Info dan Konfirmasi:

+62 895-3862-53373

Empat Pola Dasar Kesehatan

Muslimafiyah Indonesia

viii

Pola Makan

Makan Secukupnya dan Tidak Berlebihan

Allah *Ta'ala* berfirman,

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.” (QS. Al-A’raf: 31)

Ibnu Katsir menjelaskan tafsir ayat ini,

قال بعض السلف: جمع الله الطب كله في نصف آية.

“Sebagian salaf berkata bahwa Allah telah mengumpulkan semua ilmu kedokteran pada setengah ayat ini.” (*Tafsir Ibnu Katsir* 3/384, Dar Thaybah)

Nabi ﷺ menjelaskan bahwa perut manusia adalah wadah yang paling buruk yang selalu diisi.

Rasulullah ﷺ bersabda,

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم
أكلات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه،
وثلث لشرابه، وثلث لنفسه

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebikhkannya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas.”
(HR. At-Tirmidzi Hadits ini dinilai *shahih* oleh Al-Albani dalam *As-Silsilah Ash-Shahihah* (2265))

Maksudnya, perut yang penuh dengan makanan bisa merusak tubuh. Syaikh

Muhammad Al-Mubarakfury menjelaskan,

“Penuhnya perut (dengan makanan) bisa menyebabkan kerusakan agama dan dunia (tubuhnya).” (*Tuhfatul Ahwadzi*, Cet Darul Kutub Al-‘Ilmiyyah)

Imam Asy-Syafi’i رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ menjelaskan bahaya kekenyangan karena penuhnya perut dengan makanan, beliau berkata,

“Kekenyangan membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah untuk beribadah.” (*Siyar Alam An-Nubala* 8/248, Darul Hadits, Koiro, 1427 H, Asy-Syamilah)

Jika sampai full kekenyangan yang membuat tubuh malas dan terlalu sering kekenyangan, maka hukumnya bisa menjadi haram. Ibnu Hajar Al-Asqalani رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ menjelaskan,

“Larangan kekenyangan dimaksudkan pada kekenyangan yang membuat perut penuh dan membuat orangnya berat untuk melaksanakan ibadah dan membuat angkuh, bernafsu, banyak tidur dan malas. Hukumnya dapat berubah dari makruh menjadi haram sesuai dengan dampak buruk yang ditimbulkan (misalnya membahayakan kesehatan, pent).” (*Fathul Bari* 9/528, Darul Ma’rifah, Beirut, 1379 H, Asy-Syamilah)

Jenis dan Pola Makanan & Minuman yang Disunnahkan

Dari Ibnu Abbas, beliau berkata,

“Khalid bin Al-Walid mengabarkan kepada beliau bahwasanya beliau bersama Nabi ﷺ masuk menemui Maimunah (istri Nabi) dan Maimunah adalah bibiknya Khalid dan juga bibiknya Ibnu Abbas. Maka

Khalid mendapati ada dhab (semacam hewan berbentuk iguana-pen) yang dipanggang (di atas batu panas). Lalu Dhab tersebut pun dihidangkan kepada Nabi ﷺ. Nabi pun mengangkat tangannya tidak menyentuh dhab. Maka Khalid bertanya, “Apakah dhab itu haram wahai Rasulullah?”. Nabi berkata, *“Tidak, akan tetapi dhab tidak ada di kampung kaumku, maka aku mendapati diriku tidak menyukainya.”* Khalid berkata, “Akupun mengambilnya lalu menyantapnya, dan Rasulullah ﷺ hanya memandang kepadaku.” (HR Al-Bukhari no 5391)

Dalam riwayat Muslim, beliau ﷺ mengatakan itu bukanlah jenis makanan beliau,

كُلُوا فَإِنَّهُ حَلَالٌ وَلَكِنَّهُ لَيْسَ مِنْ طَعَامِي

“Makanlah oleh kalian, karena sesungguhnya daging ini halal. Akan tetapi bukan dari makananku.” (HR. Muslim no. 3608)

Ibnu Hajar al-Asqalani menjelaskan bahwa Nabi ﷺ meninggalkan makan dhab karena tidak terbiasa makan dhab dan bukan termasuk makanan kaumnya. Beliau berkata,

“Dalam hadits ini semuanya terdapat penjelasan sebab Nabi ﷺ meninggalkan makan dhabt karena beliau tidak terbiasa memakan dhab.” (*Fathul Bari* 9/580)

Ibnu Taimiyah menjelaskan dari hadits ini, bahwa disunnahkan makan dan berpakaian sesuai dengan kebiasaan kaumnya dan negerinya, beliau berkata,

“Sunnah dalam hal ini adalah hendaknya seseorang memakai pakaian dan memakan apa yang telah Allah mudahkan (tersedia) di negerinya/kaumnya berupa makanan dan pakaian. Hal ini berbeda-beda sesuai dengan (keadaan) negerinya.” (*Majmu' fatawa* 22/310)

Ibnu At-Tiin menjelaskan bahwa karena

Rasulullah ﷺ merasa tidak berselera (agak mual) dengan dhab. Beliau berkata,

“Nabi ﷺ terkadang merasa mual dengan sebagian makanan (dhab ini).” (*Fathul baari* 534/9)

Contoh Adab Makan & Minum

Dalam berapa hadits Nabi ﷺ berbincang-bincang sambil makan.

Dari Abu Hurairah ,

“Suatu hari dihidangkan beberapa daging untuk Rasulullah ﷺ. Lalu ditawarkan kepada beliau kaki depan (hewan), bagian yang beliau suka. Beliauupun menggigitnya dengan satu gigitan kemudian bersabda, “*Sesungguhnya aku adalah penghulu seluruh manusia di hari kiamat kelak. Tidakkah kalian tahu mengapa demikian?*” Kemudian beliau menyebutkan

hadis yang panjang tentang syafa'at.” (HR. Bukhari No. 3340 dan Muslim 194)

Demikian juga hadits, Nabi ﷺ bertanya kepada keluarganya tentang lauk yang tersedia. Keluarga beliau menjawab:

“Kami tidak mempunyai apa-apa kecuali cuka,” maka beliau meminta untuk disediakan dan mulai menyantapnya. Lantas berkata:

“Sebaik-baik lauk adalah cuka. Sebaik-baik lauk adalah cuka.” (HR Muslim)

An-Nawawi menjelaskan berdasarkan hadits ini, terdapat sunnah berbincang-bincang ketika makan. Beliau berkata:

“Hadits ini menunjukkan anjuran berbincang-bincang ketika makan, agar lebih menyenangkan.” (*Syarh Shahih Muslim* 14/7)

Demikian juga penjelasan Ibnul Qayyim, beliau berkata:

“Nabi ﷺ berbincang-bincang ketika makan sebagaimana pada hadits tentang cuka.” (*Zadul Ma’ad* 2/366)

Faidah Seputar Makanan

Dalil makan buah sebelum makan.

Di antara dalilnya adalah surat Al-Waqiah. Allah *Ta’ala* berfirman,

﴿وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾﴾

“Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan.” (QS. Al-Waqi’ah 20-21)

Di antara ulama ada yang berdalil bahwa Allah menyebut buah dahulu baru daging sebagai dalil anjuran dalam islam, makan buah dahulu baru makanan pokok.

Al-Gazali رحمته الله berkata,

“Dianjurkan mendahulukan makan buah jika karena sesuai dengan ilmu kedokteran yaitu lebih cepat dicerna maka lebih baik buah lebih bawah (dalam perut) daripada hidangan (makanan pokok). Dalam Al-Quran ada peringatan untuk mendahulukan makan buah yaitu dalam firman Allah,”Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan.” (*Ihya' Ulumuddin*)

Akan tetapi ada ulama yang TIDAK SETUJU dengan pendalilan seperti ini akan tetapi membenarkan bahwa adab makan mendahulukan buah dari makanan utama.

Syaikh Shalih Al-Munajjid—*hafidzahullah*—berkata,

“Yaitu mendahulukan buah daripada makanan utama lebih baik karena lebih cepat dicerna. Sebagian (ulama) berdalil dengan

firman Allah pada jamuan penduduk surga dan mereka mendahulukan buah dari makanan utama.

Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan

Akan tetapi ini tidaklah menjadi dalil, semata-mata menyebut sebagai ma'tuf (urutan) tidaklah menjadi dalil untuk mendahulukan buah. Kemudian (yang menjadi alasan juga) keadaan di surga berbeda dengan di dunia, sama saja mendahulukan buah sebelum makan atau makan sesudahnya, maka perkaranya lapang.” (*Fatwa Syabakah Islamiyyah*)

Akan tetapi ada dalil yang lainya sebagaimana disebutkan oleh Imam AN-Nawawi رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ،

“Imam An-nawawi telah menyebutkan ketika menjelaskan hadits Abi Al-Haitsam

bin Thihan tatkala ia datang kepada Nabi ﷺ dan ada Abu Bakar dan Umar. Ia membawa wadah yang berisi kurma basah dan kurma kering, kemudian Rasulullah ﷺ berkata, *'makanlah ini (kurma),'* kemudian mengambil hidangan dan kemudian pergi.”

Imam An-Nawawi menjelaskan bahwa hadits ini sebagai dalil dianjurkannya mendahulukan makan buah, baru kemudian roti, daging dan makanan pokok lainnya. (*Fatwa Soal wal Jawab*)

Pola Tidur

Malam Waktu Tidur Utama

Allah telah menjadikan tidur malam untuk istirahat bagi manusia, di mana tidur malam secara medis adalah waktu perbaikan sel-sel tubuh dan penetralan dari berbagai racun.

Allah *Ta'ala* berfirman,

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaanNya adalah tidurmu diwaktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karunia-

Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (QS. Ar -Rum :23)

Allah *Ta'ala* berfirman,

﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا ﴾

“Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.” (QS. An Naba: 9)

Terkait Begadang

Begadang terus menerus (sampai berminggu-minggu) tanpa tidur siang (balas tidur) sehingga kurang tidur maka ini termasuk dalam larangan yaitu membahayakan tubuh.

Rasulullah ﷺ bersabda,

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

“Tidak boleh berbuat bahaya dan membahayakan.” (HR. Ibnu Majah, di-*shahih*-kan oleh Al-Albani dalam *Shahih Ibn Majah*)

Walaupun memang ada manfaatnya akan tetapi jika madharatnya lebih besar sebaiknya jangan dilakukan. Sebagaimana kaidah dalam Khamer. Allah *Ta’ala* berfirman,

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ
وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾

“Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah: “Pada keduanya terdapat dosa yang besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosanya lebih besar dari manfaatnya.” (QS. Al-Baqarah: 219)

Jadi Begadang tidak dianjurkan jika tidak ada kepentingan yang benar-benar cukup penting.

Boleh jika sekali-kali begadang untuk hal yang bermanfaat, bahkan terkadang waktu malam adalah waktu yang tepat untuk “mengejar cita-cita” karena waktu yang sunyi dan jauh dari manusia sehingga bisa fokus

Karena ada pepatah Arab,

من أراد المعالي سهر الليالي

“Barang siapa yang menginginkan cita-cita tinggi maka begadang malam hari.”

Sunnah Tidur Siang

Rasulullah ﷺ bersabda,

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

“*Qailulah-lah (istirahat sianglah) kalian, sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang.*” (HR. Abu Nu’aim dalam

Ath-Thibb, *Asb-Shahibah* no. 1637)

Demikian juga perbuatan para sahabat.

“Pernah suatu ketika ada orang-orang Quraisy yang duduk di depan pintu Ibnu Mas’ud. Ketika tengah hari, Ibnu Mas’ud mengatakan, “Bangkitlah kalian (untuk istirahat siang), Yang tertinggal hanyalah bagian untuk setan.” Kemudian tidaklah Umar melewati seorang pun kecuali menyuruhnya bangkit.” (HR. Al-Bukhari dalam *Al-Adabul Mufrad* no.1238)

Di riwayat yang lain,

“Dahulunya ’Umar bila melewati kami pada tengah hari atau mendekati tengah hari mengatakan, “Bangkitlah kalian! Istirahat sianglah! Yang tertinggal menjadi bagian untuk setan.” (HR. Al-Bukhari dalam *Al-Adabul Mufrad* no.1239)

Al-Khalal berkata,

“Disunnahkan qailulah pada pertengahan siang, Abdullah (bin Ahmad) berkata, “Ayahku tidur siang pada musim panas dan dingin, ia tidak meninggalkannya.” (*Al-Adab Asy-Syar’iyyah wal minahil mar’iyyah* hal 161)

Tidur Setelah Subuh

Beberapa ulama menjelaskan hukumnya adalah makruh. Urwah bin Zubair berkata,

“Zubair bin Awwam melarang anaknya tidur setelah subuh.” (HR. Ibnu Abi Syaibah 5/222)

Rasulullah ﷺ berdoa,

اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا

“Ya Allah, berkahilah umatku di waktu paginya.” (HR. Abu Daud no. 2606. Lihat

Shahih wa Dha'if Sunan Abi Daud

Sebaiknya jangan tidur setelah subuh karena waktu itu juga turunnya rezeki dan berkah. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah رَحِمَهُ اللهُ بِكَرَمِ لِقَائِهِ berkata,

وَنَوْمُ الصُّبْحَةِ يَمْنَعُ الرَّزْقَ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ وَقْتُ تَطْلُبُ فِيهِ الْخَلِيقَةُ أَرْزَاقَهَا، وَهُوَ وَقْتُ قِسْمَةِ الْأَرْزَاقِ، فَتَنُومُهُ حِرْمَانٌ إِلَّا لِعَارِضٍ أَوْ ضَرُورَةٍ،

“Tidur setelah subuh mencegah rezeki, karena waktu subuh adalah waktu mahluk mencari rezeki mereka dan waktu dibagikannya rezeki. Tidur setelah subuh suatu hal yang dilarang (makruh) kecuali ada penyebab atau keperluan.” (*Zadul Ma'ad fi Hadyi Khairil Ibaad* 4/222)

Empat Pola Dasar Kesehatan

Muslimafiyah Indonesia

20

Pola Gerak

Beberapa Olahraga yang Disunnahkan untuk Dilatih

Dari sahabat Jabir bin Abdillah رضي الله عنه bahwa Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda,

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ فَهُوَ لَهُوَ وَلَعِبٌ إِلَّا أَرْبَعُ
مُلَاعَبَةَ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ وَمَشْيُهُ بَيْنَ
الْغَرْضَيْنِ وَتَعْلِيمُ الرَّجُلِ السَّبَاحَةَ

“Setiap hal yang tidak ada dzikir kepada Allah adalah lahwun (kesia-siaan) dan permainan belaka, kecuali empat: candaan suami kepada istrinya, seorang lelaki yang melatih kudanya, latihan memanah, dan mengajarkan

renang.” (HR. An-Nasai, dinilai *shahih* oleh Al-Albani)

Dijumpai pula atsar dari Umar bin Khattab yang dikeluarkan oleh Sa'id bin Manshur dalam sunannya, beliau menulis surat kepada Abu Ubaidah bin Al Jarrah yang isinya,

أَنْ عَلِّمُوا مُقَاتِلَتِكُمُ الرَّمِي، وَعَلِّمُوا غِلْمَانَكُمْ الْعَوْمَ

“Ajarkanlah pasukanmu melempar dan ajarkanlah pemudamu berenang.” (Sa'id bin Manshur dalam *Sunan-nya*)

Olahraga Juga Bisa Jadi Ibadah

Tidak hanya olahraga pada hakikatnya semua yang kita lakukan bisa menjadi ibadah, bahkan hal-hal yang mubah bisa menjadi ibadah dengan niat yang baik. Sebagaimana

kaidah,

الوسائل لها أحكام المقاصد

“Wasilah/sarana sesuai dengan hukum tujuannya.”

Dan memang ibadahlah tujuan kita hidup di dunia, sebagaimana Firman Allah *Ta'ala*,

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾

“Dan aku tidak menciptakan jin & manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (QS. Adz-Dzaariyaat: 56)

Olahraga di Malam Hari

Pertama: Olahraga di malam adalah urusan dunia dan hukumnya boleh dan mubah, sebagaimana dalam kaidah fikih:

“Hukum asal sesuatu (urusan dunia) itu mubah.”

Apabila ingin mengatakan itu hukumnya haram atau makruh, maka perlu mendatangkan dalil.

Kedua: Adapun yang berdalil bahwa olahraga malam itu dilarang dengan ayat Al-Quran bahwa waktu malam adalah waktu yang Allah ciptakan untuk istirahat dan tidur, sebagaimana Firman Allah,

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا. وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا﴾

“Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat. Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian.” (QS. an-Naba’: 9-10)

Pendalilan ini yang tidak tepat, karena menjelaskan bahwa waktu itu adalah waktu istirahat bukanlah menjadi dalil melarang olahraga secara mutlak. Allah juga menjadikan siang sebagai waktu tidur

dan istirahat, apakah siang hari tidak boleh olahraga dan beraktifitas? Tidak tidak, boleh saja berolahraga di siang hari selama menjaga protokol kesehatan.

Allah menyatakan bahwasanya waktu tidur itu di waktu malam dan di waktu siang Allah *Ta'ala* berfirman,

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ﴾

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaannya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.” (QS. Ar-Rum: 23).

Ketiga: Apabila ada yang berdalil bahwa sunnahnya setelah isya Adalah tidur sehingga tidak boleh berolahraga, maka ini juga tidak tepat pendalilannya karena disunnahkan tidur bukan berarti orang yang tidak tidur lalu berdosa dan haram untuk beraktifitas dan berolahraga. Perlu diketahui bahwa tidur

siang juga sunnah (disebut dengan qailulah), apakah orang yang tidak tidur siang dan beraktiftas akan berdosa dan haram hukumnya berolahraga? Tentu tidak.

Syarat Olahraga dan Permainan

Dalam hal ini kami contohkan fatwa terkait sepak bola:

Syaikh Al-Albani رحمته الله ditanya,

“Apa saja syarat bolehnya bermain sepakbola?”

Beliau رحمته الله menjawab,

“Syarat pertama: Hendaknya niat bermain adalah untuk menguatkan badan dan relaksasi jiwa.

Syarat kedua: Hendaknya tidak membuka aurat.

Syarat ketiga: Permainan ini tidak melalaikan kewajiban syar'i seperti menunaikan shalat di masjid.

Syarat keempat: Hendaknya permainan ini tujuannya adalah olahraga dan tidak menimbulkan permusuhan, kebencian, saling perang (antar pemain dan suporter), pemukulan dan lain-lainnya.” (Fatwa Jeddah kaset no. 13, dishare oleh guru kami ustadz Aris Munandar *hafidzahullah*)

Tambahan dari kami, hendaknya tidak ikut melakukan judi (taruhan) dalam sepakbola. Hal ini telah menjadi biasa dan legal (sah) di negeri barat. Hendaknya seorang muslim tidak ikut-ikutan, karena jelas judi diharamkan dalam Islam dan merupakan dosa besar, serta hampir seluruh dunia tahu bahwa Islam mengharamkan judi.

Empat Pola Dasar Kesehatan

Muslimafiyah Indonesia

28

Pola Pikir

Tiga Tanda Kebahagiaan

Syaikh Muhammad At-Tamimi menjelaskan,

إذا أعطى شكر، وإذا ابتلي صبر، وإذا أذنب استغفر،
فإن هؤلاء الثلاث عنوان السعادة

1. Jika diberi kenikmatan maka ia bersyukur
2. Jika diuji dengan ditimpa musibah ia bersabar
3. dan jika melakukan dosa ia beristigfar (bertaubat).

Tiga hal ini adalah tanda kebahagiaan.”
(*Matan Qowa'idul Arba'*)

Semuanya bisa bahagia, kaya-miskin, tua-muda, rakyat-pejabat, karena Allah maha Adil. Kebahagiaan itu di hati, bukan di harta ataupun dunia di tangan manusia

Rasulullah ﷺ bersabda,

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى
النَّفْسِ

“Yang namanya kaya (ghina’) bukanlah dengan banyaknya harta (atau banyaknya kemewahan dunia). Namun yang namanya ghina ’adalah hati yang selalu merasa cukup.”
(HR. Bukhari dan Muslim)

Dalam Kitab TAUHID Al-Ushul As-Atsalatsah dijelaskan hakikat hidup adalah sebagaimana dalam surat Al-Ashr

1. Saling menasehati kebenaran.
2. Saling menasehati akan kesabaran

Imam Syafi'i رَضِيَ اللهُ عَنْهُ menjelaskan bahwa seandainya Allah hanya menurunkan surat Al-Ashr saja, maka sudah mencukupi bagi manusia, beliau berkata:

لو ما أنزل الله حجة على خلقه إلا هذه السورة لكانت لهم

“Seandainya Allah hanya menurunkan surat ini saja sebagai hujjah buat makhlukNya, sungguh telah mencukupi mereka.” (Lihat Kitab *Al-Ushul As-Tsalatsah* karya Syaikh Muhammad At-Tamimi)

Ridha dengan Takdir Allah & Qanaah adalah Kunci

Nabi ﷺ bersabda,

إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا
ابْتَلَاهُمْ،

فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ

“Sesungguhnya pahala yang besar didapatkan melalui cobaan yang besar pula. Apabila Allah mencintai seseorang, maka Allah akan memberikan cobaan kepadanya, barangsiapa yang ridho (menerima) maka Allah akan meridhoinya dan barangsiapa yang murka (menerima) maka Allah murka kepadanya.” (HR. At-Tirmidzi no. 2396)

Rasulullah ﷺ bersabda,

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ

“Kekayaan (yang hakiki) bukanlah dengan banyaknya harta. Namun kekayaan (yang hakiki) adalah hati yang selalu merasa cukup.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Rasulullah ﷺ bersabda,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرَزَقَ كَفَافًا وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

“Sungguh sangat beruntung orang yang telah masuk Islam, diberikan rizki yang cukup dan Allah menjadikannya merasa puas dengan apa yang diberikan kepadanya.” (HR. Muslim)

Bagaimana cara qana'ah?

Sering-sering melihat/membandingkan yang di bawah kita masalah dunia.

Coba deh, duit gaji cuma buat motor, tapi gaulnya sama yang punya mobil, pasti sesek terus dan kurang bersyukur.

Tapi coba sering-sering bergaul dengan orang miskin atau teman yang agak kurang, lihat kekurangan mereka dan dengar kesempitan mereka, insyaallah hati lapang dan terus bersyukur.

Kuncinya: punya temen itu, mayoritas teman kita, dunianya di bawah kita.

Rasulullah ﷺ bersabda,

انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو

فوقكم ، فهو أجدر أن لا تزدرُوا نعمة الله عليكم

“Lihatlah orang yang berada di bawahmu (dalam masalah harta dan dunia) dan janganlah engkau lihat orang yang berada di atasmu. Dengan demikian, hal itu akan membuatmu tidak meremehkan nikmat Allah padamu.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hati-Hati Istidraj

Rasulullah ﷺ, beliau bersabda,

إِذَا رَأَيْتَ اللَّهَ تَعَالَى يُعْطِي الْعَبْدَ مِنَ الدُّنْيَا مَا يُحِبُّ
وَهُوَ مُقِيمٌ عَلَى مَعَاصِيهِ فَإِنَّمَا ذَلِكَ مِنْهُ اسْتِدْرَاجٌ

“Bila engkau melihat Allah Ta’ala memberi hamba dari (perkara) dunia yang diinginkannya, padahal dia terus berada dalam kemaksiatan kepada-Nya, maka (ketahuilah) bahwa hal itu adalah istidraj (jebakan) dari Allah.” (HR.

Ahmad, lihat Shahihul Jami' no. 561)

Mengenai ayat,

﴿أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يُأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ
الْخَاسِرُونَ﴾

“Maka apakah mereka merasa aman dari makar Allah (yang tidak terduga-duga)? Tiada yang merasa aman dan makar Allah kecuali orang-orang yang merugi.” (QS. Al-A'raf: 99)

Syaikh Muhammad bin Abdul Aziz Al-Qar'awi menjelaskan,

“Makar Allah adalah istidraj bagi pelaku maksiat dengan memberikan kenikmatan/kebahagiaan ...mereka tidak memuliakan Allah sesuai dengan hak-Nya. Mereka tidak merasa khawatir (tenang-tenang saja) dengan istidraj (jebakan) kenikmatan-kenikmatan bagi mereka, padahal mereka terus-menerus berada dalam kemaksiatan sehingga turunlah bagi mereka murka Allah dan menimpa

mereka azab dari Allah.” (*Al-Jadid fii Syarhi Kitabit Taubid* hal. 306)

Bagaimana membedakan antara nikmat dan istidraj dengan sering-sering bermuhasabah. Ibnul Qayyim رحمته الله berkata,

“Adapun (kemampuan) membedakan antara nikmat dan fitnah, yaitu untuk membedakan antara kenikmatan yang Allah anugerahkan kepadanya -berupa kebaikan-Nya dan kasih-sayang-Nya, yang dengannya ia bisa meraih kebahagiaan abadi- dengan kenikmatan yang merupakan istidraj dari Allah. Betapa banyak orang yang terfitnah dengan diberi kenikmatan (dibiarkan tenggelam dalam kenikmatan, sehingga semakin jauh tersesat dari jalan Allah, Pen), sedangkan ia tidak menyadari hal itu. Mereka terfitnah dengan pujian orang-orang bodoh, tertipu dengan kebutuhannya yang selalu terpenuhi dan aibnya yang selalu ditutup oleh Allah.” (*Madarijus Salikin* 1/189)

Catatan:

Catatan:

Catatan:

Catatan: