

Mukmin Yang Sehat, Mukmin Yang Kuat

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَنَا مِنْ أُمَّةٍ خَيْرِ النَّاسِ خُلُقًا وَخُلُقًا، وَاصْطَفَانَا
عَلَى سَائِرِ الْأَنْبِيَاءِ وَالرُّسُلِ بِأَحْسَنِ الشَّرِيعَةِ مِنْهَا وَطَرِيقًا،
وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا
مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اَللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ،
حَبِيبِنَا الْكَرِيمِ، وَرَسُولِنَا الْعَظِيمِ، وَشَفِّعِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، سَيِّدَنَا
مُحَمَّدًا وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ، أَوْصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ عَزَّ
وَجَلَّ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Sidang Jumaat sekalian,

Marilah kita bertakwa kepada Allah s.w.t. dengan sebenar-benar ketakwaan, dengan mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Marilah kita bersyukur di atas segala limpahan kurnia dan nikmat yang dianugerahkan oleh-Nya kepada kita terutamanya nikmat kesihatan.

Saudara sekalian,

Pada kesempatan ini, saya ingin mengajak anda untuk merenungkan bersama pesan Nabi s.a.w. yang amat masyhur. Dari Ibnu 'Abbas r.a., Rasulullah s.a.w. bersabda:

إِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ، شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Yang bermaksud: *“Manfaatkan lima perkara sebelum datangnya lima perkara: Mudamu sebelum tuamu. Sihatmu sebelum masa kamu sakit. Keadaan kaya sebelum kemiskinan. Masa lapang sebelum kesibukkan, dan masa hayatmu sebelum kematian.”* [Riwayat Al-Hakim]

Melalui hadith ini, Rasulullah s.a.w. mengingatkan kita akan kepentingan nikmat kurniaan Allah s.w.t. Antara nikmat yang disebutkan di sini adalah kesihatan. Ini adalah kerana dengan kesihatan mental, fizikal dan kerohanianlah kita akan dapat terus menyempurnakan ibadah kita kepada Allah s.w.t. Kesihatan merupakan antara perkara yang tak dapat kita beli dengan wang ringgit dan harta. Oleh itu jugalah maka Rasulullah s.a.w. berpesan di dalam sebuah hadith yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Anas bin Malik meriwayatkan bahawa seorang lelaki datang bertanya

kepada Rasulullah s.a.w.: *“Wahai Rasulullah, apakah doa yang paling afdhal?”* Rasulullah s.a.w. menjawab *“Mohonlah daripada TuhanMu keampunan dan kesihatan di dunia dan di akhirat.”* Lelaki itu diriwayatkan bertanya selama tiga hari berturut-turut dan mendapatkan jawapan yang sama. Maka Baginda tetap memberikan doa yang sama lalu bersabda: *“Apabila kamu telah diberikan keampunan dan kesihatan di dunia dan akhirat maka sesungguhnya kamu telah benarbenar berjaya”*

Imam At-Tirmizi di dalam kitab *Asy-Syama'il AlMuhammadiyah*, juga telah menggambarkan bagaimana tubuh Baginda Nabi s.a.w. itu seimbang. Ia menunjukkan bahawa Nabi s.a.w. menjaga kesihatannya. Ini tidak lain agar dia dapat terus beribadah dengan selesa kepada Allah s.w.t. dan juga kuat untuk meneruskan perjuangannya.

Saudara sekalian, mungkin di dalam kesibukan kita bertugas, kita terlepas pandang untuk memastikan tahap kesihatan kita terjaga dan terkawal. Maka di sinilah saya ingin berpesan kepada diri saya sendiri dan anda sekalian akan keperluan sunnah menjaga dan mengawal nikmat kesihatan mental dan fizikal kita. Mungkin ada beberapa

perkara asas yang boleh kita usahakan agar kita dapat menghidupkan sunnah Rasulullah s.a.w. ini.

Pertama: Marilah kita berusaha mengamalkan pemakanan secara sederhana dengan diet yang seimbang.

Ketika Allah s.w.t. menegaskan kepentingan memakan makanan yang halal, ia juga menitikberatkan pemakanan "toyyib" iaitu "baik", seimbang dan tidak memudaratkan. Firman-Nya dalam surah Al-Maidah ayat 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي
أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Yang bermaksud: *"Dan makanlah kamu dari apa yang telah Allah s.w.t. kurniakan kepada kamu dari rezeki yang halal lagi baik, dan bertaqwalah kamu kepada Allah, yang mana kepada-Nya kamu beriman".*

Maka pastikanlah makanan yang disuapkan ke dalam diri kita dan keluarga bukan hanya dari sumber yang halal tetapi juga seimbang dari segi khasiatnya agar ia memberi kita tenaga untuk terus berbakti untuk Allah.

Kita boleh mengambil contoh bagaimana Rasulullah s.a.w. amat menjaga diet dengan mengamalkan pemakanan yang seimbang. Baginda pernah berpesan kepada kita, *“Maka isilah sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya.”* [Riwayat At-Tirmizi]

Kedua saudara, kita perlu **menetapkan masa untuk beriadah.**

Saudara, Rasulullah s.a.w. pernah bersabda: *“Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah dan pada keduanya ada kebaikan...”*
[Riwayat Muslim]

Hadith ini mengingatkan kita bahawa seorang Mukmin itu haruslah cergas kerohanian, kuat daya tahan mental dan juga fizikalnya. Maka itulah kita perlu pastikan tubuh badan kita ini juga dipelihara kekuatan dan tahap kesihatan dengan senaman. Kita tidak boleh hanya berpeluk tubuh dan membiarkan diri kita lemah tanpa senaman jasmani.

Jika kita tidak mampu melakukan senaman yang berat, maka kita boleh lakukan senaman yang agak sederhana atau ringan mengikut tahap kemampuan dan kecergasan tubuh badan kita. Jika kita tidak mampu berlari-lari anak, mungkin kita masih boleh berjalan pantas. Dengan riadah ini kita insya Allah akan terasa lebih ringan untuk beribadah sekaligus lebih hampir kepada Allah s.w.t.

Sehubungan dengan sunnah menjaga kesihatan ini, kita juga dianjurkan untuk berpuasa. Kita bolehlah merebut peluang berpuasa pada 10 hari pertama bulan Zulhijjah ini, dan secara khusus berpuasa pada hari Arafah yang boleh dilakukan pada 9 Zulhijjah nanti, bersamaan dengan 14 Oktober. Nabi s.a.w. pernah berpesan bahawa puasa Arafah itu dapat menghapuskan dosa tahun lalu dan tahun yang mendatang.

Ketiga: Pemerhatian akan aspek kesihatan kerohanian.

Saudara, seorang Mukmin yang kuat juga memerlukan kekuatan dalaman yang terbit daripada kerohaniannya. Oleh itu apabila kita melaksanakan ibadah solat sebagai contoh atau berdoa kepada Allah s.w.t. berikan tumpuan dan fokus kepadaNya hanya untuk seketika itu. Kajian penyelidik otak

telah menemukan bahwa ibadah solat itu boleh mengembalikan kestabilan mental dan ketenangan kepada manusia. Oleh itu hadirkan hati anda ketika bermunajat kepada Allah s.w.t. Lapangkan dada anda sejenak daripada perasaan benci, marah, dendam dan sebagainya. Biarkan hati kita berbicara dengan Allah s.w.t. dan meraih kekuatan baru daripada munajatnya.

Saudara sekalian, marilah kita mendekatkan diri kita kepada Allah s.w.t. yang telah meminjamkan kita nikmat kesihatan ini dengan memelihara kesihatan itu. Sentiasalah berdoa dan bermohon kepada Allah s.w.t. agar Dia mengurniakan kita kesihatan rohani dan jasmani yang berkekalan sehingga dapat menggunakan segala nikmat kurniaan Allah s.w.t. ini dengan sebaik-baik mungkin di dunia ini untuk kemanfaatan kita di akhirat nanti. Amin Ya Rabbal Alamin.

بَارِكْ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ ، وَنَفَعْنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ
الآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ ، وَتَقَبَّلْ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ، أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ ،
وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ،
فَاسْتَغْفِرُوهُ يَا فَوْزَ الْمُسْتَغْفِرِينَ يَا نَجَاةَ التَّائِبِينَ .