

Menjaga Kesehatan Tanggungjawab Bersama
28 Rabiul Akhir 1443H / 03 Desember 2021M

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ. وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ
أَعْمَالِنَا. مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ .

وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.
أَمَّا بَعْدُ،

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ وَأُوصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Marilah kita bersama-sama meningkatkan ketakwaan kepada Allah Subhanahu wa-Ta'ala dengan melaksanakan segala perintah dan meninggalkan segala larangannya. Mudah-mudahan kita diberkati Allah Subhanahu wa-Ta'ala di dunia dan akhirat.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah Subhanahu wa-Ta'ala

Nikmat kesihatan merupakan anugerah daripada Allah Subhanahu wa-Ta'ala. Tubuh badan yang sihat membolehkan seseorang itu mampu untuk menunaikan kewajipan dunia dan agamanya dengan cara yang paling sempurna. Oleh sebab

itulah agama Islam memerintahkan setiap individu agar sentiasa menjaga kesihatan tubuh badan dan mengamalkan gaya hidup sihat serta melarang daripada melakukan sesuatu perkara yang boleh membinasakan dirinya. Firman Allah Subhanahu wa-Ta'ala dalam surah al-Baqarah ayat 195:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Yang bermaksud: *“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, kerana sesungguhnya Allah menyukai orang yang berbuat baik.*”

Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam turut menggesa umatnya agar menggunakan nikmat kesihatan dan tidak mensia-siakannya sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim:

خُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

Yang bermaksud : *“Ambillah peluang daripada sihat kamu (sebelum) masa sakitmu, dan daripada hidup kamu (sebelum) masa kematianmu.”*

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah Subhanahu wa-Ta'ala

Demi menjaga kesihatan, Agama Islam menganjurkan kita agar mengamalkan gaya hidup sihat. Gaya hidup sihat ini boleh dilakukan dengan cara bersederhana dalam pengambilan makanan dan minuman, memilih hanya makanan yang halal lagi baik untuk kesihatan dan melazimi aktiviti riadah. Ia juga dapat diperolehi dengan melakukan ibadah-ibadah khusus seperti berwuduk dan mengerjakan solat kerana berwuduk dan mengerjakan solat itu didahului dengan aktiviti membersihkan tubuh badan. Malah mengekalkan persekitaran yang bersih juga termasuk dalam gaya hidup sihat yang dituntut oleh Islam.

Realiti pada hari ini, umat Islam khususnya orang Melayu di negeri dan negara kita adalah golongan paling ramai yang menghidap pelbagai penyakit seperti Covid-19, demam denggi, darah tinggi, kencing manis, jantung dan sebagainya jika dibandingkan dengan lain-lain bangsa. Oleh itu, ambillah langkah-langkah pencegahan yang telah disarankan oleh pihak perubatan sebagai ikhtiar untuk menjaga kesihatan sebagaimana yang dianjurkan oleh agama Islam.

Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam at-Tirmizi:

مَا سُئِلَ اللَّهُ شَيْئًا أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنَ الْعَافِيَةِ

Yang bermaksud: *“Tidak ada sesuatu yang diminta daripada Allah yang lebih disukai oleh-Nya selain daripada kesihatan.”*

Firman Allah Subhanahu wa-Ta’ala dalam surah An-Nahl ayat ke-114:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ
كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾

Yang bermaksud: *“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.”*

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ
الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا
وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.