

MENJAGA KESIHATAN

3 FEBRUARI 2023 | 12 REJAB 1444H

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَىٰ الدِّينِ
كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،
وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَىٰ
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَىٰ يَوْمِ الدِّينِ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ
مُسْلِمُونَ.

Marilah kita berusaha meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Subhanahu wa Taala dengan melaksanakan segala suruhan dan menjauhi segala larangan-Nya. Mudah-mudahan kita beroleh keampunan di dunia dan akhirat.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah Subhanahu wa Taala.

Kesehatan merupakan suatu nikmat kurniaan Allah Subhanahu wa Taala yang amat besar nilainya kepada kita. Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam bersabda dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Yang bermaksud: *“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia, nikmat kesehatan dan waktu lapang.”*

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah Subhanahu wa Taala.

Agama Islam menuntut kita untuk menjaga kesehatan. Kita sudah sedia maklum wujudnya pelbagai penyakit seperti penyakit jantung, buah pinggang, kencing manis, darah tinggi, barah, gout, demam dan sebagainya. Tambahan pula akhir-akhir zaman ini, manusia di seluruh dunia diuji dengan pelbagai masalah kesehatan. Ada sahaja penyakit, wabak atau virus baru muncul. Dalam perkara ini ada beberapa konsep yang diajar oleh Islam kepada kita antaranya “mencegah lebih baik daripada mengubat” dan “setiap penyakit ada ubatnya”. Sabda Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Abu Daud:

تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ الْهَرَمُ

Yang bermaksud: “Berubatlah kamu, sesungguhnya Allah Subhanahu wa Taala tidak menurunkan suatu penyakit melainkan diturunkan juga ubatnya melainkan satu penyakit sahaja, iaitu tua.”

Daripada hadis ini, Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam menuntut kita supaya berikhtiar untuk berubat apabila kita terkena penyakit.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah Subhanahu wa Taala.

Sesetengah jenis penyakit merebak kerana perlakuan songsang manusia yang melanggar batas. HIV misalnya merebak melalui seks bebas, LGBT dan perkongsian jarum suntikan semasa mengambil dadah. Kementerian Kesihatan Malaysia melaporkan, sepanjang tahun 2021, terdapat sebanyak 128,638 kes HIV dilaporkan. Begitu juga pelbagai jenis penyakit yang menimpa manusia akibat mengambil makanan atau minuman yang diharamkan oleh Allah Subhanahu wa Taala.

Allah Subhanahu wa Ta'ala melarang kita bersifat melampaui batas. Firman-Nya dalam Surah al-An'am ayat 119:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَمَا لَكُمْ إِلَّا تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ

إِلَّا مَا اضْطُرَرْتُمْ إِلَيْهِ وَإِنَّ كَثِيرًا لَيُضِلُّونَ بِأَهْوَائِهِمْ بَغَيْرِ عِلْمٍ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ

بِالْمُعْتَدِينَ

Yang bermaksud: “Mengapa kamu tidak mahu memakan (binatang-binatang yang halal) yang disebut nama Allah ketika menyembelihnya, padahal sesungguhnya Allah telah menjelaskan kepada kamu apa yang diharamkan-Nya atasmu, kecuali apa yang terpaksa kamu memakannya. Dan sesungguhnya kebanyakan (daripada manusia) benar-benar hendak menyesatkan (orang lain) dengan hawa nafsu mereka tanpa pengetahuan. Sesungguhnya Tuhanmu, Dia-lah yang lebih mengetahui orang yang melampaui batas.”

Para ulama dan pakar-pakar kesihatan sepakat menyatakan bahawa banyak penyakit kronik seperti penyakit jantung, kencing manis, darah tinggi dan lain-lain berpunca daripada makan

berlebih-lebihan dan tabiat pemakanan yang tidak dikawal. Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam telah menunjukkan contoh teladan kepada kita bagaimana menjaga kesihatan melalui penjagaan makan minum dan gaya hidup. Antaranya apabila makan, Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam akan memilih makanan yang baik, halal dan berkhasiat.

Baginda Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam akan bangun sebelum Subuh, banyak berjalan kaki jika hendak ke mana-mana dan amat menjaga kebersihan diri mahupun persekitaran. Baginda sentiasa menjaga hatinya dengan menjauhi sifat marah, iri hati, buruk sangka dan selalu memaafkan. Perkara-perkara yang dilakukan oleh Baginda ini wajar dicontohi oleh kita semua pada hari ini demi menjaga kesihatan fizikal dan juga kesihatan mental.

Bagi mengakhiri khutbah kita hari ini, marilah kita mensyukuri nikmat kesihatan yang dianugerahkan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala dengan menghadirkan diri bersolat secara berjemaah lima waktu di masjid terutamanya solat subuh. Maka dengan itu jagalah kesihatan kita supaya kita dapat menikmati ibadah dengan sempurna.

Tanpa kesihatan yang baik, hidup kita mungkin terjejas, kita tidak berupaya untuk beribadah, bekerja dan mencari rezeki untuk

menyara keluarga. Biasanya apabila ditimpa sakit, ketika itulah kita baru tersedar betapa nikmatnya memiliki kesehatan yang baik.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ

إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Yang bermaksud: *Wahai sekalian manusia! Makanlah daripada apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu mengikut jejak langkah Syaitan; kerana sesungguhnya Syaitan itu ialah musuh yang terang nyata bagi kamu.*

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنْ

الآيَاتِ 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

الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.