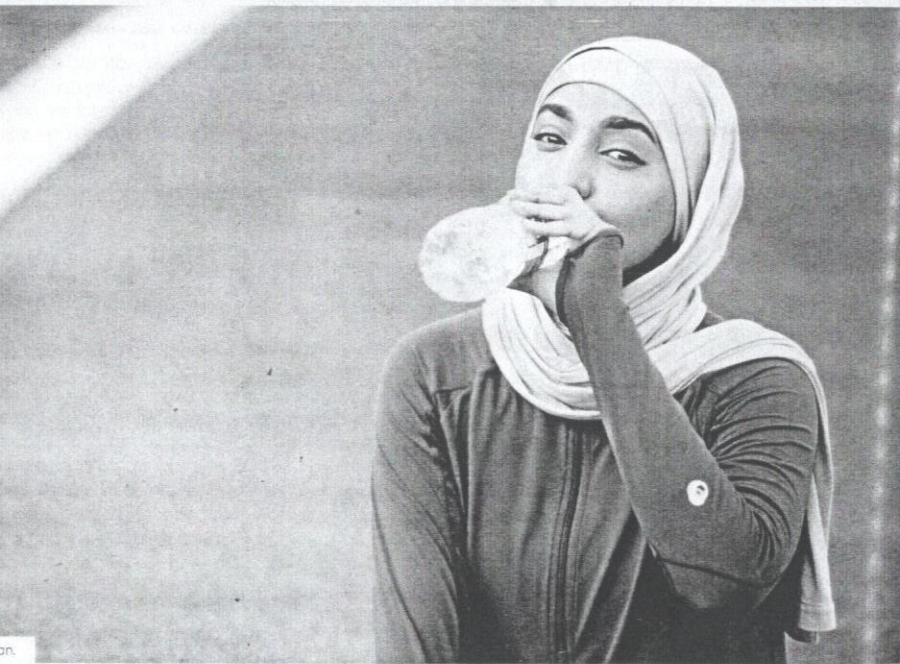




Bersama USTAZ MUHAMMAD ABDULLAH AL-AMIN

PERSPEKTIF ISLAM TERHADAP SUKAN

"Akal yang cerdas daripada badan yang sihat"



ngkapan Arab ini. Akal yang cerdas lahirnya dan yang sihat. Islam melihat implikasi daripada memberikan kecergasan kepada tubuh badan. salah pada pandangan saya bahawa, apa-apa yang menjadikan kita cergas dan aktif, maka boleh kepada bersukan. Untuk bersukan tidaklah kita Dengan itu, dalam waktu kita bekerja juga boleh g bersukan. Kerana apa? Kerana semasa bekerja,

kita juga menggerak-gerakkan otot-otot badan dan pergerakan itu membuatkan kita menjadi lebih cergas.

Cuba kita perhatikan kepada para nabi terdahulu. Mereka adalah golongan yang cergas tubuh badan, bahkan cerdas akal fikiran. Apa tidaknya, jika kita merungkap kembali kisah-kisah para nabi seperti kisah Nabi Adam a.s. baginda merupakan orang pertama yang mentadbir bumi ini. Baginda adalah khalifah pertama yang diamanahkan menjaga dan menguruskan bumi ini. Allah mengajar dan mengurniakan

* Sport - General

* pg = 136 - 137

GR-NO: 0000275417

pelbagai ilmu pengetahuan kepada Nabi Adam a.s. Jika baginda tidak memiliki kecergasan tubuh badan, bagaimana mungkin baginda boleh menguruskan kehidupannya yang sewaktu itu masih belum ada sesiapa lagi. Bahkan, baginda juga terkenal dengan kecergasan dalam bertani dan bercucuk tanam.

Begitu juga dengan Nabi Idris a.s. baginda adalah orang pertama yang menanam pokok kapas dan membuat pakaian. Baginda Nuh a.s. seorang yang kuat dan baginda telah membina sebuah kapal besar sehinggalah kapal tersebut menjadi sejarah apabila berlakunya banjir besar. Nabi Ibrahim a.s pula, seorang yang gemar merantau. Ini menunjukkan baginda seorang yang cergas dan sihat tubuh badannya. Walhal, Nabi Muhammad s.a.w sendiri merupakan ikon kepada kita.

Bayangkan ketika berusia 60 tahun, baginda s.a.w masih berkejar-kejaran dan berlumba lari dengan Sayidatina Aisyah. Adapun saat usia sebegini, baginda s.a.w masih juga keluar berperang bersama-sama para sahabat. Jauh kekuatan tubuh badan orang-orang terdahulu jika mahu dibandingkan dengan masyarakat kita hari ini dan kecergasan itu adalah budaya Nabi-nabi terdahulu.

Orang soleh juga menurut jejak para nabi. Mereka menjaga kesihatan, menjaga pemakanan, menjaga amal ibadah sunat seperti tahajud dan dalam masa yang sama mereka kuat bekerja. Apabila tiba waktu perang, mereka juga menyahut seruan perang demi menegakkan agama Islam. Contoh yang paling dekat yang boleh kita ambil iktibar daripadanya ialah Sultan Muhammad al-Fatih.

Baginda Sultan amat menitikberatkan kekuatan zahir dan batin tenteranya. Kejayaan yang paling besar Baginda Sultan adalah berjaya menakluk Konstantinopel pada usia 21 tahun. Dikhabarkan bahawa tentera Sultan Muhammad al-Fatih terdiri daripada orang-orang soleh yang tidak pernah meninggalkan solat fardu sejak baligh dan sebahagian daripada mereka tidak pernah meninggalkan solat sunat rawatib sejak baligh. Adapun Sultan Muhammad al-Fatih pula tidak pernah meninggalkan solat fardu, tahajud dan solat sunat rawatib sejak baligh hinggalah baginda meninggal dunia. Begitulah hebatnya kekuatan dalaman yang dimiliki Sultan Muhammad al-Fatih.

Oleh yang demikianlah, Islam menitikberatkan kesihatan. Mana mungkin kita boleh melaksanakan tugas-tugas harian jika kita telah jatuh sakit. Islam tidak hanya menitikberatkan kesihatan luaran, yakni kesihatan tubuh badan sahaja, tetapi kesihatan mental dan spiritual juga perlu diambil perhatian. Jadi, Islam menekankan tiga jenis kesihatan pada setiap orang.

KESIHATAN TUBUH BADAN

Bagaimana untuk mendapatkan kesihatan tubuh badan? Dengan bersukan dan menggerak-gerakkan otot-otot, badan kita boleh menjadi sihat. Terdapat beberapa

sukan sunnah, yakni sukan yang disebutkan dan amat digalakkan oleh baginda Nabi s.a.w seperti mana yang disabdakan oleh baginda yang bermaksud:

"Ajarkanlah anak kamu berenang, memanah dan menunggang kuda."

Hadis ini menunjukkan bahawa Nabi s.a.w menggalakkan kita menceburi dan mengajarkan anak-anak untuk mahir dalam ketiga-tiga sukan ini iaitu, berenang, memanah dan menunggang kuda.

Ada sebuah kisah yang diriwayatkan, suatu ketika Nabi s.a.w dan para sahabat memasuki sebuah kolum. Lalu, baginda s.a.w mengarahkan sahabat-sahabat berenang ke arah sahabat-sahabat yang lain. Maka, berenanglah semua sahabat yang ada, hingga yang tinggalnya hanya Nabi s.a.w dan juga Abu Bakar as-Siddiq. Kemudian, Nabi s.a.w berenang menuju Abu Bakar, hingga baginda dapat menghampirinya. Lalu, Nabi s.a.w bersabda, "Andai aku boleh menjadikan seseorang sebagai khalil (orang yang paling rapat), maka aku akan memilih Abu Bakar. Namun, dia adalah sahabatku." Nabi Muhammad s.a.w menyatakan sedemikian kerana sepatutnya manusia, yang paling rapat adalah Allah s.w.t.

Ini adalah antara kisah-kisah yang menunjukkan bahawa Nabi s.a.w juga aktif dalam bersukan.

KESIHATAN MENTAL

Kesihatan mental juga penting bagi menentukan kesihatan seseorang. Kita disuruh agar mempertingkatkan ilmu pengetahuan. Ini kerana sesiapa yang mempunyai ilmu, mentalnya akan semakin kuat. Apabila ujian datang melanda, kita tidak cepat melatah dan berputus asa. Dengan kekuatan mental itu, segala ujian hidup akan dihadapi dengan mudah dan ringan. Hinggakan masalah besar juga akan nampak kecil. Itulah pentingnya ilmu bagi memantapkan mental kita.

KESIHATAN SPIRITUAL

Kesihatan spiritual boleh diperoleh dengan kita melakukan ibadah, sama ada ibadah khusus atau ibadah umum, sunat atau fardu. Seperti kisah tentera Sultan Muhammad al-Fatih yang kita sebutkan tadi, kekuatan spiritual tenteranya amat kuat sehinggalah mereka dapat menakluki Konstantinopel. Kita digalakkan memperbanyakkan amalan-amalan sunat seperti solat sunat, berpuasa, berdoa dan berzikir, di samping tidak meninggalkan amalan yang difardukan ke atas kita semua.

Dengan ketiga-tiga jenis kesihatan inilah menunjukkan seseorang itu mempunyai kecergasan pada dirinya. Bersukan adalah untuk mencergaskan diri. Amatlah malang sekiranya kita hanya cergas dalam permainan sahaja, tetapi mental dan spiritual kita lemah. Seharusnya, kecergasan dan kesihatan itu merangkumi anggota badan, mental dan spiritual juga seperti yang ditekankan dalam Islam. Wallahualam.