



tazkirah Remaja

Metro 2015/2011 MS 13.

Bersama Datuk Mohd Zawawi Yusoh



BERSENAM...berjalan kaki antara senaman mudah untuk jaga kesihatan.- Gambar hiasan.

Cara Nabi jaga kesihatan diri

BAGAIMANAKAH cara hidup yang diamalkan Rasulullah s.a.w yang perlu umat Islam contoh? Mencontohi Nabi bukan sekadar serpihan, tetapi perlu dalam semua aspek kehidupan kita.

Kali ini penulis ingin kongsi bersama cara hidup sihat Nabi Muhammad amalkan. Bukan bermakna nabi terhindar daripada penyakit, tetapi baginda sebenarnya hanya pernah sakit beberapa kali saja.

Baginda sentiasa berada dalam keadaan sihat walaupun menggalas tugas berat dan mencabar. Perhatikan perbezaan dengan diri kita yang menghidap pelbagai penyakit serta penderitaan.

Badan kita sihat, tetapi kebanyakannya hati berpenyakit. Antara beberapa cara hidup sihat yang Baginda amalkan adalah:

Selalu bangun sebelum subuh

Rasulullah mengajak umatnya untuk bangun sebelum Subuh bagi melaksanakan solat sunat, solat fardu dan solat Subuh secara berjemaah.

Hal ini memberi hikmah yang mendalam antaranya mendapat limpahan pahala, kesegaran udara subuh yang baik terutama untuk merawat penyakit tibi serta memperkuatkan akal fikiran.

Aktif menjaga kebersihan

Rasulullah sentiasa bersih dan rapi. Setiap Khamis atau Jumaat, Baginda mencuci rambut halus di pipi, memotong kuku, bersikat serta memakai minyak wangi.

“Mandi pada hari Jumaat adalah sangat dituntut bagi

setiap orang dewasa. Demikian pula menggosok gigi dan memakai harum-haruman.” (Hadis riwayat Muslim)

Tidak pernah makan berlebihan

Sabda Rasulullah w yang bermaksud: “Kami adalah satu kaum yang tidak makan sebelum lapar dan apabila kami makan tidak terlalu banyak (tidak sampai kekenyangan).” (Muttafaq Alaih)

Dalam tubuh manusia ada tiga ruang untuk tiga benda: Sepertiga untuk udara, sepertiga untuk air dan sepertiga lainnya untuk makanan.

Bahkan ada satu pendidikan khusus bagi umat Islam iaitu dengan berpuasa pada Ramadan bagi menyeimbangkan kesihatan selain Nabi selalu berpuasa sunat.

Gemar berjalan kaki

Rasulullah berjalan kaki ke masjid, pasar, medan jihad dan mengunjungi rumah sahabat. Apabila berjalan kaki, peluh pasti mengalir, roma terbuka dan peredaran darah berjalan lancar.

Ini penting untuk mencegah penyakit jantung. Berbanding kita sekarang yang lebih selesa menaiki kenderaan. Kalau mahu meletakkan kenderaan, mesti letak betul-betul di hadapan tempat yang hendak kita pergi.

Tidak pemarah

Nasihat Rasulullah ‘jangan marah’ diulangi sampai tiga kali. Ini menunjukkan hakikat kesihatan dan kekuatan Muslim bukanlah terletak pada jasad, tetapi lebih kepada kebersihan jiwa.

Ada terapi yang tepat untuk menahan perasaan marah iaitu

dengan mengubah posisi ketika marah, bila berdiri maka hendaklah kita duduk dan apabila sedang duduk, maka perlu berbaring.

Kemudian membaca Ta’awudz kerana marah itu daripada syaitan, segera mengambil wuduk dan solat dua rakaat bagi mendapat ketenangan serta menghilangkan gundah di hati.

Optimis dan tidak putus asa

Sikap optimis memberikan kesan emosional yang mendalam bagi kelapangan jiwa selain perlu banyakkann sabar, istiqamah, bekerja keras serta tawakal kepada Allah s.w.t.

Tidak pernah iri hati

Bagi menjaga kestabilan hati dan kesihatan jiwa, semestinya kita perlu menjauhi daripada sifat iri hati. “Ya Allah, bersihkanlah hatiku dari sifat-sifat mazmumah dan hiasilah diriku dengan sifat-sifat mahmudah.”

Pemaaf

Pemaaf adalah sifat yang sangat dituntut bagi mendapatkan ketenteraman hati dan jiwa. Memaafkan orang lain membebaskan diri kita daripada dibelenggu rasa kemarahan.

Sekiranya kita marah, maka marah itu melekat pada hati. Justeru, jadilah seorang yang pemaaf kerana yang pasti badan sihat.

Bahagia sebenarnya bukan mendapat tetapi dengan memberi. Sebenarnya, banyak lagi cara hidup sihat rasul semoga hati kita semakin dekat dengan Nabi yang amat kita rindukan pertemuannya dengannya.