

KAJIAN TENTANG “*QOLBU / HATI*” MENURUT ISLAM DAN MEDIS

Oleh : Dr. H. Masyhudi AM, M.Kes



Pengantar

Hidup tergantung suasana hati

Suasana hati bisa merubah dimensi **Ruang** dan **Waktu**

Pepatah :

“Jika hati gembira, dimensi ruang akan melebar dan dimensi waktu akan memendek.

Sebaliknya

jika hati sedih, dimensi ruang akan menyempit dan dimensi waktu memanjang”

Suasana hati juga bisa menimbulkan semangat dan motivasi yang tinggi.....

Bahkan seseorang bisa melakukan sesuatu yang sangat berat karena motivasi yang tinggi

Inilah makna Hadis Rasulullah

*“Ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal daging, bila ia baik maka akan sehatlah seluruh tubuh; dan jika ia rusak maka sakitlah seluruh tubuh. Ketahuilah, sesungguhnya itu adalah hati (**al-qolbu**)”*
(H.R. Bukhari Muslim)

TIGA KOMPONEN MANUSIA

- Fisik
- Akal
- Hati

Suasana hati juga akan berpengaruh
terhadap derajat kesehatan seseorang
!

KAJIAN Psiko-Neuro-Endokrinologi



Prinsip :
Adanya Keseimbangan hormonal



Hati harus dimanage dengan baik !!!

Jika hati tidak dimanage dengan baik, akan muncul berbagai penyakit hati:

- **Sombong**
- **Dengki**
- **Ujub**
- **Riya**
- **Waswas**
- **Resah**
- **Gelisah**

Delapan Penyakit Hati dalam Hadis

- **Sedih**
- **Duka Cita**
- **Lemah**
- **Malas**
- **Pecundang**
- **Bakhil**
- **Banyak Hutang**
- **Pengaruh Kekuasaan orang lain**



PENYAKIT-PENYAKIT HATI DALAM AL- QUR'AN

Terkunci-mati / Tertutup

خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ
غَشَاوَةً ۗ وَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٧﴾

*“Allah telah **mengunci-mati** hati dan pendengaran mereka, dan penglihatan mereka ditutup. Dan bagi mereka siksa yang amat berat” (QS Al-Baqarah 7)*

Sakit

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَاللَّهُ عَذَابًا أَلِيمًا ۗ بِمَا كَانُوا
يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

*“Dalam hati mereka ada **penyakit**, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”*
(QS Al-Baqarah 10)

Mengeras

ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ
مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ
الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَفِيلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ



“Kemudian setelah itu hatimu **menjadi keras seperti batu**, bahkan lebih keras lagi. Padahal diantara batu-batu itu sungguh ada yang mengalir sungai-sungai dari padanya dan diantaranya sungguh ada yang terbelah lalu keluarlah mata air dari padanya dan diantaranya sungguh ada yang meluncur jatuh, karena takut kepada Allah. Dan Allah sekali-sekali tidak lengah dari apa yang kamu kerjakan”

(QS Al-Baqarah : 74)

Buta

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُون لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ
بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ
وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

*“Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang **buta**, ialah hati yang di dalam dada”. (QS Al-Hajj : 46)*

Kasar

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِن
حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

*“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi **berhati kasar**, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu^[246]. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”. (QS Ali Imran : 159)*

Bagaimana Cara Memanage Hati ?



Delapan Ciri Sehat Mental / Hati

1. Dapat menyesuaikan dengan kenyataan meskipun kenyataan itu buruk :



”.....boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak Mengetahui”.
(QS Al-Baqarah 216)

2. Dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan dari hasil usahanya, apapun hasilnya :

Orientasi usahanya tidak semata-mata hasil, tetapi, usaha yang dilakukan itu merupakan amal sholih baginya. Dia merasa puas dan bahagia apapun hasil usahanya. Karena kewajibannya hanyalah menyempurnakan usaha sedangkan hasil usahanya, dia pasrahkan sepenuhnya kepada Allah SWT



*”.....Kemudian apabila kamu Telah membulatkan tekad,
Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah
menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”.*
(QS Ali Imroan 159)

3. Tolong menolong dan saling membahagiakan ketika berhubungan dengan lingkungan :

Hadis Rasul :

”Tangan yang diatas lebih baik dari pada tangan yang dibawah”.

Mereka sangat gemar bershodaqah, mereka merasakan kebahagiaan yang luar biasa jika bisa memberi sesuatu yang bermanfaat kepada orang lain.

Jadi, kalau ada orang yang sukanya menerima, tetapi tidak pernah mau memberi, berarti termasuk orang yang tidak sehat jiwanya.

4. Lebih puas dan lebih bahagia ketika bisa memberi dibanding dengan menerima :



*" Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram“
(QS Ar Ra'du 28)*

5. Tidak cemas dan tegang dalam menghadapi hiruk pikuk kehidupan duniawi :

Orang yang sehat jiwanya selalu menggunakan prinsip *ta'awanu*, seluruh kehidupannya diabdikan untuk bisa memberikan pertolongan dan manfaat kepada orang lain.

6. Menerima kejadian yang mengecewakan untuk pelajaran pada masa-masa yang akan datang :

Baginya tidak ada sesuatu yang sia-sia, kejadian yang mengecewakanpun dia jadikan sebagai pelajaran untuk masa-masa yang akan datang.

7. Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada solusi yang konstruktif dan kreatif

Orang yang sehat jiwanya, merasa tidak pernah punya musuh, sebab rasa permusuhannya justru dimanfaatkan untuk mengasah dirinya mencari solusi yang konstruktif dan kreatif.

8. Memberikan kasih sayang dan ingin disayangi

Jadi.....

Orang yang dalam hidupnya maunya hanya dikasihi dan disayangi, tanpa mau mengasihi dan menyayangi, berarti termasuk orang yang tidak sehat jiwanya.