

Sehatnya Hati Sehatnya Badan, Rusaknya Hati Rusaknya Badan

written by Ahmad Khalwani, M.Hum

Ungkapan yang penulis maksudkan dalam judul bukanlah sembarang ungkapan. Akan tetapi ungkapan ini adalah ungkapan yang luar biasa, dan dijamin kebenarannya karena ungkapan ini berasal dari sosok yang paling mulia, yaitu [Rasullulah SAW](#). Ungkapan sehatnya hati adalah sehatnya badan dan rusaknya hati adalah rusaknya badan keseluruhan juga bisa dikatakan hadis nabi.

Nabi Muhammad bersabda

أَلَا وَإِنْ فِي الْجَسَدِ مَضْغَةٌ، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: “Ketahuilah, dalam tubuh manusia itu terdapat segumpal daging. Jika segumpal daging itu baik, seluruh tubuh akan baik. Jika daging itu rusak, seluruh tubuh juga akan rusak. Ingatlah, segumpal daging itu adalah hati”. [HR Bukhari dan Muslim]

Dalam ungkapan Nabi ini menunjukkan bahwa sehatnya badan itu sangat bergantung dengan segumpal darah yang sangat kecil ini . Oleh karenanya yang terpenting [bagi manusia pada umumnya dan umat Islam pada khususnya untuk menjaga kalbu dari berbagai macam penyakitnya](#).

Berbagai macam penelitian dalam dunia medis akhir-akhir ini juga menyatakan banyak penyakit yang disebabkan karena perasaan gejolak hati seperti iri, dengki, suka marah, suka suudzon. Orang yang memiliki rasa iri biasanya lebih mudah terserang penyakit dari pada orang yang tidak memiliki rasa iri.

Dengan demikian menjaga segumpal darah ini merupakan ibadah penting yang mendatangkan pahala. Celaknya seseorang didunia maupun diakhirat juga pada umumnya disebabkan dari hal ini.

Tanda Sehat dan Rusaknya Hati

Dan untuk mengetahui hati apakah dalam keadaan sehat atau rusak maka simak

ungkapan Syeikh Ibnu Attoilah Assakandari berikut ini

من علامات موت القلب عدم الحزن على ما فاتك من الموافقات وترك الندم على ما فعلته من وجود
الزلات

Artinya: “Termasuk tanda-tanda matinya (rusaknya) hati adalah tidak merasa gelisah atas ibadah yang tertinggal tidak terlaksanakan dan tidak menyesal atas kesalahan-kesalahan yang dilakukan.”

Dengan ungkapan ini seharusnya kita bisa mendeteksi dan menginstropeksi tentang hati kita masing-masing. Masih sehatkah...? Atau malah sudah rusak ..?.

Perlu diketahui juga bahwa hati ini juga erat kaitanya dengan ketenangan hidup. Yang dimana ketenangan hidup adalah sumber kebahagiaan manusia. Jika orang ditanya apa yang menjadi kebahagiaan dalam hidupnya jawabnya pasti ketenangan hidup. Dan sudah pasti ketenangan hidup tidak akan didapatkan kecuali dengan memperbaiki kalbu dan membersihkannya.

Dengan demikian hati ini menjadi penting karena akan menentukan kebaikan secara lahir maupaun secara batin. Kebaikan lahir seperti sehatnya badan dan dan kebaikan batin seperti rasa ketenangan dalam hidup.