Tiga Nasehat Ibnu Sina Saat Menghadapi Wabah Corona

written by Ahmad Khalwani, M.Hum

Ibnu Sina adalah pakar kedokteran Islam yang diakui seluruh dunia. Bukunya yang berjudul *Qonun Fi Tib* diterjemahkan kedalam bahasa inggris dengan judul *Canon Of Medicine* dan menjadi buku pegangan wajib dunia kedokteran abad pertengahan. Sebagai pakar dunia kedokteran yang hebat, Ibnu Sina mempunyai tiga nasehat saat menghadapi wabah penyakit yang mematikan seperti corona.

Tiga nasehat Ibnu Sina ini juga menjadi dasar teori kesehatan modern. Teori ini menyatakan bahwa sakit itu tidak memulu disebabkan oleh kondisi fisik yang lemah melainkan juga disebabkan oleh kondisi jiwa yang rapuh. Berikut tiga nasehat Ibnu Sina dalam menghadapi wabah penyakit yang mematikan seperti corona

Pertama adalah jangan panik karena panik adalah setengah dari penyakit. Ibnu Sina sangat menganjurkan saat mengahadapi wabah dibutuh ketenangan. Karena kepanikan akan menimbulkan kecemasan yang justru malah menyebabkan

jatuhnya sakit. Kepanikan adalah sebuah serangan yang datang secara tiba-tiba akibat rasa takut yang berlebihan. Sebagaimana diketahui bahwa rasa takut ini bisa muncul karena memang ada hal-hal yang membahayakan atau hanya dalam imajinasi saja.

Biasanya orang-orang yang menghadapi wabah sudah kepanikan akan akibat yang disebabkan seperti kematian. Padahal sebagaimana diketahui dalam dunia kedokteran setiap manusia mempunyai anti bodi yang bisa melawan corona secara otomatis. Kematian yang disebabkan oleh corona juga sangat kecil sekitar 3 persen saja. Oleh karena jangan panik biar kesehatan terjaga.

Nasehat Ibnu Sina Tentang Pentingnya Kesabaran dan Ketenangan

Kedua adalah berusaha tenang, karena ketenangan adalah separoh dari obat. Nasehat Ibnu Sina menekankan perlunya orang memiliki ketenangan baik dalam keadaan sakit maupun sehat. Dalam keadaan sehat, orang yang memiliki ketenangan jiwa tidak mudah terserang oleh berbagai-penyakit jasmani dan rohani. Hal ini dikarenankan ketenangan merupakan benteng sehingga memiliki imunitas yang kuat.

Ketenangan ini bisa didapatkan dengan cara memperbanyak zikir kepada Allah. Allah bersabda

أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

Artinya: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang. (QS Ar-Ra’d: 28).

Selain dengan berzikir, ketenagan juga bisa didapatkan dengan merenung dan bermunajat diwaktu malam. Karena waktu malam adalah waktu yang tenang dan damai. Dengan ini maka diusahakan untuk selalu menjalankan sholat malam untuk mencari ketenagan.

Ketiga adalah bersabar, karena kesabaran adalah awal dari kesembuhan. Sebagaimana diketahui bahwa sabar adalah keteguhan hati yang menjauhkan kepanikan dan mendatangkan ketenagan.

Demikianlah tiga nasehat Ibnu Sina saat menghadapi wabah corona yang bisa penulis sampaikan, semoga dengan nasehatya ini kita bisa terhindar dari virus corona.

Kunjungi laman kami untuk berbagi kegiatan melawan radikalisme dan penguatan pilar kebangsaan