Toleransi dan Sikap Pemaaf dapat Mencegah Penyakit?

written by Harakatuna

Ketika berbicara toleransi, maka ingatan kita langsung etrtuju pada hubungan antar agama, ras, suku dan golongan. Selain itu, sebagaimana dijelaskan oleh Irwan Masduqi dalam *Berislam Secara Toleran*, bahwa toleransi merupakan nilai luhur yang diajarkan oleh agama Islam dan bahkan sudah dipraktikkan oleh Nabi Muhammad Saw.

Singkat kata, toleransi selalu dikaitkan dengan kondisi sosial-keagamaan, sementara aspek medis sedikit—jika tidak ingin dikatakan tidak ada sama sekali—membahas melalui perspektik medis atau kedokteran.

Meskipun terlihat konyol, nyatanya antara toleransi dan bahkan sikap pemaaaf berkolerasi terhadap penyembuhan penyakit. Sungguh, ini merupakan mu'jizat yang luar biasa dari Alquran, yang kemudian dapat berimplikasi terhadap pencegahan penyakit.

Alquran maupun hadis sangat banyak berbicara tentang menyeru manusia agar memaafkan kesalahan orang berbuat salah. Sifat pemaaf inilah yang seringkali tidak dimiliki oleh sebagian besar umat manusia. Jadi lebih gampang mengadopsi sifat pemarah dari pada sifat pemaaf. Sebagai contoh kecil saja, ketika sedang melakukan suatu perjalanan, tiba-tiba ada pengendara lain yang netah itu sengaja maupun tidak sengaja menyenggol kendaraan kita. Secara spontan, reaksi kita adalah marah dan emosi. Banyak contoh lain yang sering terjadi dalam keseharian kita.

Padahal, sifat pemaaf merupakan tuntunan Islam. Hal ini dapat ditemukan di banyak ayat dalam Alquran, diantaranya:

ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ١٣٤

"(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan," (QS. Ali Imran, 34).

Dalam sebuah hadis, Nabi bersabda: "*Tak ada takaran yang lebih besar pahalanya di sisi Allah dari takaran amarah yang ditahan dari seorang demi mengharap ridha Allah Swt,* " (HR. Ibnu Majah).

Berdasarkan pengkajian yang mendalam, perintah Alquran dan hadis agar menahan amarah dan mengedepankan sifat pemaaf berdampak positif bagi kesehatan tubuh. Sebab, saat seorang marah, maka saat itu juga tubuhnya akan bergejolak dan tekanan darah akan naik. Jika kondisi semacam ini terjadi, maka penyakit akan mudah masuk, baik secara fisik maupun psikis.

Lantas, adakah treathmen khusus untuk mengobati sifat marah. Nadiah Thayyarah dalam *Buku Pintar Sains dalam Alquran* menjelaskan bahwa kedokteran jiwa memiliki cara apuh dalam mengatasi problem ini. Yaitu melalui pengurangan sensivitas emosi, yaitu bisa ditempuh melalui pelatihan relaksasi sambil menghadapi situasi yang sulit sehingga ia menjadi terlatih menghadapinya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dimengerti bahwa perintah untuk menjadi seorang pemaaf dan menjunjung toleransi berimplikasi terhadap kesehatan tubuh kita. Kita juga mengatahui bahwa energi psotif yang dilakukan oleh tubuh manusia akan direspon positif juga oleh organ tubuh sehingga menjadikan fungsi organ tubuh maksimal.

Meskipun belum ditemukan dalam sbuah penelitian ilmiah, namun sudah menjadi pengetahuan umum di masyarakat bahwa pemarah (orang yang suka marah) akan cepat menua karena kulitnya cepat mengerut. Berbeda dengan orang pemaaf, wajahnya akan awet muda dan berseri-seri.

Demikianlah secuil penggalian pesan ilahi yang harus kita ketahui dan amalkan. Semoga bermanfaat. Aamiin. Wallahu a'lam bi al-shawab. [**n**].