

## (Filosofi Hukum dalam Islam (20

---

<"xml encoding="UTF-8?">

Hari-hari dan malam-malam ini bertepatan dengan malam Lailatul Qadr yang salah satu artinya adalah perencanaan dan penetapan tujuan, sehingga dengan indikator yang berprinsip .dan logis, kita dapat secara sadar menentukan nasib kita dengan bantuan Tuhan

Salah satu parameter paling penting dalam budaya Islam adalah prinsip keseimbangan dan moderat di semua stragi dan aplikasi. Sebagai contoh, Islam dari satu sisi dengan mencermati keotentikan jiwa dalam ajaran ibadah, spiritual dan moral, dengan menjadikan Allah dan Ma'ad .sebagai fokus, dan di sisi lain, sangat mementingkan kesehatan dan keselamatan badan

Sebuah contoh jelas dari sikap seimbang ini adalah puasa selama bulan suci Ramadhan, yang disempurnakan dengan shalat, doa dan munajat, ibadah di malam hari, melaksanakan perintah ilahi, menghindari dosa-dosa pribadi dan sosial, dan mengekspresikan simpati kepada yang membutuhkan. Kenyataan ini terus membuat manusia semakin dekat dengan Allah dan ketika .hari Idul Fitri tiba, manusia merayakan keberhasilannya ini

Tentu saja, Islam, bertentangan dengan cara sufi salah dan sesat yang hanya peduli pada kesehatan jiwa dan tidak menghargai kesehatan tubuh, memiliki pedoman yang signifikan dalam hal ini dan tidak hanya memperhatikan kesehatan mental, tetapi juga kesehatan pribadi .dan sosial untuk menjaga kesehatan tubuh

Rasulullah Saw bersabda, "Berpuasalah agar kalian sehat." (Al-Da'wah, 76/170) Dan dalam bimbingan yang lain, beliau berkata, "Setiap segala sesuatu ada zakatnya dan zakat badan ".adalah puasa

.Dengan demikian, puasa selain untuk kesehatan jiwa, juga kesehatan fisik

Dalam beberapa teks Islam, sejalan dengan permintaan untuk sukses dalam urusan spiritual, dari sudut pandang ilahi, kesehatan dan kesejahteraan juga telah dibahas. Di sebagian paragraf doa Kumail, Imam Ali as berkata, "Ya Allah! Berikan kekuatan pada anggota badanku, agar aku bisa melangkah di jalan penghambaan." Terlepas dari hal ini, adab seperti berwudhu, mandi, gosok gigi, pakaian bersih, menggunakan parfum dan memakan makanan yang sehat dan suci serta hal-hal lain yang semuanya itu menunjukkan Islam sangat mementingkan jiwa dan fisik.

Inilah prinsip menjaga keseimbangan yang memberi perhatian pada keselamatan jiwa ddengan .tanpa melalaikan kesehatan badan

Sekarang kita beralih untuk membahas tentang pengaruh kesehatan puasa. Penelitian dan percobaan baru menunjukkan bahwa puasa memiliki efek menguntungkan untuk mengusir racun tubuh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang merupakan salah satu faktor terbaik dalam meremajakan jaringan tubuh. Selain itu, puasa telah lama digunakan sebagai pengobatan untuk beberapa penyakit yang disebut "terapi puasa." Ini termasuk puasa dan minum sedikit air atau jus selama tiga atau tujuh hari atau lebih, yang dapat ditoleransi hingga .tiga puluh hari

Jenis perawatan ini telah digunakan sejak zaman kuno, di India dan Yunani dan Mesir kuno, yang telah dilupakan sejak abad ke-15 di Eropa. Tetapi pada tahun 1880-an, efeknya yang bermanfaat pada pengobatan beberapa penyakit kembali terbentuk dan secara bertahap menjadi luas, dan telah diresepkan secara teratur selama beberapa dekade. Ini sangat populer di Jerman, Perancis, dan Amerika Serikat. Penggunaan jenis perawatan ini lebih umum pada penyakit yang disebabkan oleh gangguan metabolisme. Seperti rematik kronis, banyak dari penyakit ginjal, penyumbatan pembuluh darah, alkoholik kronis dan beberapa penyakit saraf (dan mental lainnya. (Rouzeh dar Eslam, 4-23

Bagaimanapun, kita semua tahu bahwa banyak penyakit disebabkan oleh makan berlebihan, dan karena bahan-bahan tambahan yang tidak dapat diserap, mereka tetap sebagai lemak yang mengganggu di berbagai bagian tubuh, atau kelebihan lemak dan gula tetap ada dalam darah, akibatnya, bahan tambahan di berbagai bagian tubuh memberikan lingkungan yang baik untuk menumbuhkan berbagai mikroba patogen, dan salah satu cara terbaik untuk memerangi .penyakit ini adalah dengan berpuasa

Selain itu, puasa membakar zat berlebih dan tidak terserap dalam tubuh, dan pada dasarnya menyebabkan perubahan pada tubuh. Selain manfaatnya, puasa memberikan banyak istirahat bagi sistem pencernaan, dan mengingat organ-organ ini adalah bagian tubuh yang paling sensitif dan bekerja terus menerus sepanjang tahun, istirahat ini sangat diperlukan bagi mereka. Jelas bahwa orang yang berpuasa, sesuai dengan ajaran Islam dan pengobatan baru dan lama, tidak boleh makan berlebihan selama berbuka puasa dan sahur sehingga ia bisa mendapatkan hasil yang diinginkan dari efek kesehatan yang bermanfaat dan konstruktif.

((Rouzeh Ravesh-e Nouvin Baraye Darman Bimari-ha, 65

Dalam sebuah hadis terkenal dari Nabi Saw dinukil, "Lambung adalah rumah bagi semua  
".penyakit dan tidak makan obat paling efektif

".Nabi Isa as berkata, "Puasa mengeluarkan penyakit dari tubuh

Dinukil dari Luqman al-Hakim yang mengatakan, "Karena lambung sudah penuh, akal tertidur  
".dan kebijaksanaan tidak bekerja, sementara anggota badan tidak mau melakukan ibadah

Dan pada akhirnya, seorang psikolog Eropa mengatakan, "Berpuasa menyebabkan daya tarik  
".spiritual