Experts

Hijrah Pemikiran dalam Menghargai Nikmat Kesihatan

Thu, 06/18/2026 - 15:18

Setiap kali tibanya Maal Hijrah, umat Islam akan menghayati peristiwa agung penghijrahan Rasulullah SAW dari Mekah ke Madinah. Peristiwa tersebut bukan sekadar perpindahan tempat, tetapi merupakan simbol perubahan, pengorbanan, keazaman dan pembaharuan ke arah kehidupan yang lebih baik. Sempena kedatangan tahun baharu Islam 1448H, marilah kita bertanya kepada diri sendiri: apakah hijrah yang perlu kita lakukan dalam kehidupan hari ini?

Bagi sebahagian dari kita, hijrah mungkin berkaitan dengan ibadah, akhlak atau hubungan sesama manusia. Namun, terdapat satu aspek yang sering terlepas daripada perhatian kita, iaitu hijrah pemikiran terhadap kesihatan.

Ramai antara kita menganggap kesihatan sebagai sesuatu yang akan sentiasa ada. Selagi tubuh masih mampu bekerja, bergerak dan melaksanakan rutin harian, kita jarang memikirkan tentang betapa berharganya nikmat tersebut. Hakikatnya, kesihatan yang baik merupakan antara nikmat paling besar dan paling mahal yang dikurniakan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya.

Penulis sendiri pernah melalui satu fasa kehidupan apabila kesihatan diuji secara tidak dijangka. Pengalaman tersebut telah menjadi titik perubahan yang membawa kepada satu bentuk hijrah pemikiran yang sangat bermakna. Perkara-perkara yang sebelum ini dianggap biasa seperti berjalan dengan selesa, memandu kenderaan, menghadiri kuliah bersama pelajar, menghadiri mesyuarat, mengurus keluarga dan menunaikan ibadah rupa-rupanya merupakan nikmat yang sangat besar nilainya. Apabila kesihatan terganggu, barulah kita menyedari bahawa banyak perkara yang kita lakukan setiap hari sebenarnya bergantung kepada nikmat sihat yang sering kita ambil mudah. Dari situlah lahirnya kesedaran bahawa kesihatan bukan sekadar nikmat, tetapi juga amanah yang perlu dijaga.

Sebagai umat Islam, kita meyakini bahawa setiap yang hidup pasti akan kembali kepada Allah SWT. Kita tidak mampu mengubah ketentuan ajal yang telah ditetapkan. Namun, keyakinan terhadap takdir tidak bermaksud kita boleh mengabaikan usaha menjaga kesihatan. Sebaliknya, Islam mengajar kita supaya berusaha sebaik mungkin. Tubuh badan yang dikurniakan Allah SWT adalah amanah. Menjaga pemakanan, mendapatkan rehat yang mencukupi, melakukan aktiviti fizikal, mengurus tekanan dan menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala merupakan sebahagian daripada usaha memelihara amanah tersebut.

Dalam semangat Hijrah 1448H, mungkin sudah tiba masanya kita berhijrah daripada sikap ‘nanti dahulu’ kepada sikap ‘ambil tindakan sekarang’. Kita perlu berhijrah daripada budaya mengabaikan simptom kepada budaya mengambil cakna terhadap perubahan yang berlaku pada tubuh badan.

Kadangkala, tubuh memberikan petunjuk awal melalui keletihan yang berpanjangan, kesakitan yang berulang, perubahan berat badan yang ketara atau simptom lain yang luar daripada kebiasaan. Malangnya, ramai antara kita yang memilih untuk menunggu sehingga keadaan menjadi lebih serius sebelum mendapatkan pemeriksaan.

Hakikatnya, pengesanan awal boleh menjadi faktor yang sangat penting dalam menentukan keberkesanan rawatan dan kualiti hidup seseorang. Mengambil berat tentang kesihatan bukan bererti takut kepada penyakit, tetapi menunjukkan rasa syukur terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Dalam masa yang sama, kita juga perlu menerima bahawa ujian kesihatan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Ada yang menjaga kesihatan dengan baik tetapi tetap diuji dengan penyakit tertentu. Apabila keadaan itu berlaku, seorang Muslim diajar untuk menerima ketentuan Allah SWT dengan hati yang reda sambil terus berusaha mendapatkan rawatan yang terbaik. Reda bukan bererti berdiam diri. Reda ialah menerima ketentuan Allah SWT dengan penuh keinsafan sambil terus berikhtiar, berdoa dan berusaha. Malah, ujian kesihatan sering menjadi titik muhasabah yang membawa seseorang lebih dekat kepada Allah SWT dan lebih menghargai nikmat kehidupan yang masih dimiliki.

Sempena Maal Hijrah 1448H, marilah kita melakukan satu hijrah pemikiran yang sederhana tetapi besar maknanya. Hargailah kesihatan sebelum ia diuji. Dengarlah isyarat yang diberikan oleh tubuh. Luangkan masa untuk pemeriksaan kesihatan. Ambillah langkah pencegahan sebelum terlambat.

Mudah-mudahan tahun baharu Islam ini menjadi permulaan kepada perubahan yang lebih baik dalam kehidupan kita. Semoga kita diberikan kesihatan yang baik untuk terus beribadah, berkhidmat kepada masyarakat, melaksanakan amanah pekerjaan dan membahagiakan keluarga yang disayangi.

Sesungguhnya, antara hijrah yang paling penting pada tahun 1448H ialah hijrah daripada mengambil mudah nikmat kesihatan kepada menghargai dan menjaganya sebagai satu amanah daripada Allah SWT.

Oleh: PROFESOR MADYA DR. NOOR RAHA MOHD RADZUAN

E-mel: nraha@umpsa.edu.my

Penulis ialah Timbalan Dekan (Akademik dan Antarabangsa), Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 54 views

View PDF