



100 *Pesan Tun*

MEMBINA KELUARGA DAN BANGSA

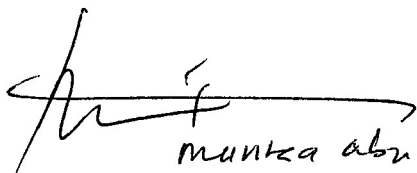
Tun Dr. Mahathir Mohamad

03 Pesan Kekeluargaan dan Kesihatan



Tu pesan,

pejuangan life tidak
pernah selesai


munka abu kha.

"Semoga YKP akan
terdapat kehal membangun
tamadun bangsa"


Y. Abd. Az

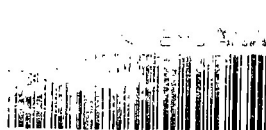


100 *Pesan Tun*

MEMBINA KELUARGA DAN BANGSA

Tun Dr. Mahathir Mohamad

03 Pesan Kekeluargaan dan Kesihatan



1014062

ILHAM BOOKS
Kuala Lumpur
2025





KATA PENGANTAR

Sesungguhnya insan rabbani yang bakal dilahirkan oleh sebuah Stamadun baharu iaitu hadharah saalihah merupakan impian bagi kita semua. Insan rabbani akan terlahir sekiranya rohani dan jasmani diselimuti oleh ilmu ketuhanan yang mantap. Untuk melahirkan sebuah bi'ah saalihah ia memerlukan sistem kehidupan yang berlandaskan kefahaman yang berpaksikan kepada hukum-hukum tuhan dan syariat rabbani yang berterusan. Justeru, perjanjian azali atau disebut sebagai *Primordial Covenant* di antara insan (semenjak di alam roh) dan penciptanya telah berlaku, sebagaimana firman Allah SWT:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِن بَنِي آدَمَ مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ
قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

Dan ingatlah ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan mereka dari anak Adam dari sulbi mereka dan menjadikan mereka kesaksian tentang diri mereka sendiri (seraya berfirman): “Bukankah Aku ini Tuhanmu?” Mereka menjawab, “Benar, kami bersaksi,” supaya kamu pada hari kiamat tidak mengatakan: “Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang tidak mengetahuinya”.

[Surah Al-A'raf: 172]

Telah wujud penjanjian pertama di antara insan dan penciptanya semenjak di alam roh lagi. Namun ia mudah dilupai oleh insan, tanpa segan silu dan rasa bersalah terhadap pencipta hebat itu telah merobek perjanjian tersebut. Insan sanggup memalsukan data-data perjanjian itu. Kenapa ini berlaku? Jawapannya kurang ilmu pengetahuan sebagai seorang insaniyyah. Justeru Islam telah mengariskan sistem yang lengkap untuk memulakan kehidupan di bumi yang fana ini. Sistem berkeluarga telah sempurna digariskan dalam Islam, konsep *way of life* merupakan syariat kehidupan yang lengkap. Berkeluarga adalah kuncinya. Tanpa hidup keluarga yang

bersyariat (panduan ilmu rabbani) pasti musnah generasi harapan hadharah saalihah iaitu sejenis tamadun baru yang berpaksikan Rabbani akan memandaikan suasana kehidupan bagi menerima anugerah gelaran insan rabbani.

Buku *100 Pesanan Tun Jilid 3* ini meletakkan sistem berkeluarga yang mantap bakal melahirkan masyarakat yang berwibawa dan berketerampilan. Ini berlaku hasil dari disiplin yang wujud sesudah berkeluarga, sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ،
وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ

(Wahai para pemuda, barangsiapa di antara kamu yang telah mampu untuk menikah, maka hendaklah ia menikah, karena ia lebih menundukkan pandangan dan lebih menjaga kemaluan. Dan sesiapa yang tidak mampu, hendaklah dia berpuasa, kerana puasa itu akan menjadi perisai baginya).

[Hadis Riwayat Al-Bukhari - 5066]

Hasil dari perkahwinan yang sempurna dan mengikut syariat dapat mengembangkan masyarakat dengan melahirkan anak-anak yang dididik oleh ibu bapa yang penyayang bersifat belas kasihan dalam mendidik akal dan mengembangkan bakat mereka. Akal yang sihat bermula daripada badan yang sihat. Maka penjagaan dari sudut pemakanan dan pemakaian yang sempurna terhasil dari keluarga yang sempurna. Oleh itu kunci asas untuk melahirkan masyarakat insan rabbani yang bertamadun hadharah saalihah adalah keluarga yang berketerampilan dari sudut pendidikan, fahaman agama yang bersyariat dan anutan budaya yang teguh.

Buku *100 Pesanan Tun Dr. Mahathir* ini cuba menggabungkan kefahaman insan rabbani dalam menghasilkan tamadun baru iaitu hadharah saalihah sebagai pengganti kepada tamadun manusia kini iaitu *post-modern civilization*.

Terima Kasih.

PROFESOR DR. SOLEHAH YAACOB
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia

DARI MEJA PENULIS 1

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT Yang Maha Tinggi, kerana ciptaanNya yang terhebat dari seluruh ciptaan adalah manusia. Selawat dan salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang menjadi ciptaan yang tersempurna diantara seluruh manusia yang menjadi pakar perubatan dan kesihatan unggul seluruh manusia, zahir mahupun batin. Terima kasih seluas langit biru dan sedalam lautan kepada semua pembimbing dan guru-guru yang telah membentuk, mencurahkan bakti, pada yang masih ada mahupun yang telah lebih awal pergi meninggalkan alam yang fana ini. Pada teman-teman seperjuangan yang begitu yakin dan memberikan kepercayaan yang tidak berbelah bagi untuk saya menyempurnakan penulisan buku *100 Pesan Tun M: Membina Keluarga dan Bangsa*.

Dedikasi

Yang terakhir namun yang terpenting, adalah keseluruhan trilogi *100 Pesan Tun* ini didedikasikan kepada kedua-dua arwah orang tua saya yang telah pergi namun bimbingan mereka tetap hadir dari syurga sebagai peneman perjalanan kehidupan ini. Andai ada kebaikan dan kebajikan kepada kemanusiaan, pahalanya saya niatkan kepada kedua-dua mereka juga. Untuk abuya dan umi yang telah pergi, walaupun kalian tidak sempat melihat hasil tuaian pada anakmu ini, aku yakin roh kalian tetap mengiringi jalan-jalan sepi kehidupan yang sedang aku lalui. Ayah dan ibu, aku tidak pernah melupakan doa-doa yang kalian ajarkan, pesan-pesan Tuhan yang kau paksakan aku menghafalnya dengan keras sebagai peneman kesepian di dunia ternyata semuanya benar. Warisan yang kau tinggalkan dan segala petua kehidupan, aku



catatkan juga di dalam trilogi ini sebagai ubat kerinduan juga pada kalian berdua, dan sebagai tanda bahawa benih rabbani yang kalian berdua titipkan itu tetap hidup akhirnya. Walaupun kalian tidak dapat menyaksikan aku bangun dan berjalan kembali dari rebah yang panjang, namun aku yakin kalian sedang melihat aku dari sana dengan senyuman. Aku bangga menjadi anakmu, walaupun aku tidak cukup menabur bakti kepada kalian berdua. Semoga kita akan bertemu lagi nanti.

Alhamdulillah Tuhan, kami telah lama hidup jauh dariMu, tunjukkan kepada kami jalan yang lurus kembali kepadaMu dalam perjalanan ini yang penuh dengan ketidakpastian, berliku, berbelit dan payah ini. Bukakan kepada kami pintu-pintu yang tertutup dan berikan perbendaharaan hidayahMu kepada semua yang membaca trilogi *100 Pesan Tun* ini dan terimalah api cinta yang cuba kami nyalakan yang dituangkan kedalam trilogi *100 Pesan Tun* ini, sebagai pemula perjalanan kami menuju negeri abadi. Telah Kau kurniakan kepada kami roh, maka berikanlah kami ilham, telah Kau kurniakan kepada kami akal, maka bimbinglah kami kepada kemabukan mencari hakikat segalanya dan hidupkanlah obor dan api cinta di dalam kalbu kami untuk terus menyinari manusia dan kemanusiaan. Tanpa cahayaMu Tuhan, hidup adalah penderitaan belaka, roh kehilangan kendali, akal kehilangan fokus dan nyali, kesihatan dan kebahagiaan tidak akan beerti apa-apa lagi. Sungguh kami merasa terasing dan sunyi di bawah kolong langit lazuardi ini, maka bisikkan lagi kepada kami dari balik sana: “Sesungguhnya, Aku dekat sekali kepada kalian” (Surah Al-Baqarah: 186). Bebaskan kami dari segala rantai pematikan roh, akal, pemikiran dan tindakan dan ikatkan kami hanya kepadaMu. Kaulah cahaya yang abadi, sedangkan kami hanyalah lelatu, wujud hanya sesaat dengan saat-saat yang Kau pinjamkan. Kami ini hanyalah tanah dan lumpur hitam, maka kurniakanlah hidayahMu ya Rabb, teguhkan ucapan dan perbuatan kami. Jalan telah terbentang, maka izinkanlah kami menempuhnya dan kami tunduk dalam sujud tanda Alhamdulillah kepadaMu juga.



Simbiosis Kesehatan dan Keluarga

Keagungan ciptaan Allah SWT yang terakhir ini telah dileraikan semua komponennya menjadi berkeping-keping kalau tidak terasing di antara satu dengan yang lain. Dipisah-pisahkan fungsi biologinya dengan peranan cahaya rabbani di dalam roh, dipisahkan sakit perutnya dengan pengaruh emosi dan pengaruh rohaninya. Dipisah-pisahkan kepentingan roh pada keseimbangan dan kestabilan emosi seorang manusia yang akhirnya berakibat kepada mudaratnya kesehatan jasmani sendiri. Dilarang dan dihalang semua komponen-komponen itu untuk bersimbiosis dengan segala teori dan niat yang direkayasa demi kepentingan tangan-tangan hitam yang berkepentingan ekonomi mahupun kekuasaan. Demi memenuhi hajat dan dendam kesumat musuh bebuyutan manusia sendiri. Kehilangan keseimbangan proses simbiosis semua komponen-komponen penting manusia ini adalah punca pada segala penyakit yang ada di zaman moden hari ini. Persis sebatang pokok yang dihilangkan akar tunjang kehidupannya. Menanti waktu untuk rebah kebumi perlahan-lahan.

Apakah keterkaitan proses simbiosis antara roh, akal, pemikiran, nafsu dan jasad manusia dalam membentuk tahap kesihatan yang holistik dan berdampak positif kepada kebahagiaan sesebuah keluarga? Mutlak sifatnya dan menyeluruh kesannya. Rohlah wadah dan bekas menerima cahaya petunjuk dan bimbingan dari Allah SWT yang berfungsi sebagai stesen janakuasa kehidupan manusia, dari sini ia mengalirkan energi panas kehidupan kepada akal agar membuat pertimbangan yang bersifat rabbani dalam mengatur kementerian nafsu agar tidak melampaui batasannya dan memerintahkan kementerian amarah agar tunduk kepada perintah akal, yang akhirnya akan menggerakkan seluruh sistem 'kerajaan badan' untuk memenuhi segala keputusan akal. Memerintahkan jabatan mulut untuk tidak hanya makan seperti lembu di padang rumput mahupun jabatan syahwat agar tidak melampaui batasannya. Dua jabatan manusia yang paling binatang menjadi punca kepada segala penyakit zahir dan batin. Punca kebahagiaan mahupun punca kehancuran kebahagiaan manusia didalam nukleus



terkecil atom kemanusiaan sendiri. Keempat-empat komponen utama manusia ini bersimbiosis mencipta keseimbangan dalam jagat raya alam kecil manusia agar mampu menaiki langit tinggi sebagai makhluk terhebat ciptaan Allah Yang Maha Agung. Namun ramai yang gagal mengerti dan gagal meletakkan semua itu di tempat yang sepatutnya.

Justeru itu jilid terakhir dalam trilogi *100 Pesan Tun* ini yang berkisar seputar *Pesan Kesihatan dan Kekeluargaan* haruslah dilihat dari aspek manusia sempurna yang merangkumi keempat-empat komponen penting manusia itu sendiri. Tidak boleh terpisah-pisah antara satu dengan yang lain. Semoga usaha sebutir debu pasir ini mampu memberikan manfaat kepada kemanusiaan juga dan semoga pesan-pesan daripada negarawan ulung Tun Dr. Mahathir ini menjadi titik tolak dan pemangkin juga kepada semua rakyat Malaysia untuk lebih memahami jatidiri dan kekuatan akar sebenar manusia sejati. Semoga segala kebaikan yang terhasil daripada trilogi *100 Pesan Tun Dr. Mahathir* ini kembali kepada pemesan dan pemilik pesan itu sendiri dan kami hanyalah pengumpul dan pengembala maklumat dan penyusun yang hanya menumpang sinar cahaya seorang negarawan besar Tun Dr. Mahathir dalam perjalanan panjang hidup yang amat melelahkan juga. Semoga trilogi *100 Pesan Tun* ini menjadi pemangkin juga kepada bangsa dan keluarga untuk melihat kehidupan dari paradigma yang lebih tinggi dan mulia tentang pemikiran, kepimpinan, keagamaan, kesihatan dan kekeluargaan serta mengangkat pemikiran semua menjadi lebih cerah dan terang.

Sekian.

Dari meja pengarang,
SYED ABD AZIZ AL-QUBRO
MMIM, CTP CIPD UK.



DARI MEJA PENULIS 2

M*ind over matters* sudah menjadi kata-kata azimat di dalam minda saya sejak remaja sehingga dewasa dalam berperang dengan segala alasan untuk bangkit cergas, juga menjadi bisikan hati untuk melawan segala kesakitan dan kelemahan dalam jasad dan jiwa.

Sungguh tidak dapat saya menidakkan akan keberhasilannya. Tika saya lemah, saya mampu bangkit menjadi kuat. Tika saya merasai kesakitan, saya mampu bangkit dan meneruskan tugas. Tika saya tercedera, saya terus bangkit menghabiskan pertarungan di dalam gelanggang. Tika kemalasan menyerang, saya mampu bangun dan menggerakkan segala tubuh badan untuk ke garisan terakhir. Ketika badan dan jiwa di titik paling lemah, saya tetap percaya pada kuasa minda yang mampu memberi saya penawar. Ketika manusia sekeliling berkata saya tidak mampu melakukannya, saya buktikan sebaliknya. Sehingga hati menjadi benci melihat manusia yang lemah beralasan untuk tidak berjuang. Sehingga hati menjadi benci dan memandang rendah pada wanita yang terus menerus memberi alasan, rasa *entitled* menggunakan *victim card* sebagai alasan untuk sentiasa menyerah. Lama kelamaan kata-kata azimat ini hanya membesarkan keakuan dalam diri dan membunuh rasa empati sehingga perlahan-lahan menjauhkan diri daripada Ilahi.

Apabila ujian makin memuncak sehingga *mind over matters* tidak lagi berkesan, barulah hati ini terpanggil dan bertanya kembali soalan demi soalan seperti tiada adab kepada Allah yang Maha Mencipta. Hati yang sombong selama ini bertuhankan aqal sehingga tertutup cahaya kebenaran memahami hakikat kejadian diri. Hati dan minda seolah terpisah, fakulti minda seakan raja mengawal hati. Ikut rasa binasa, ikut hati mati. Inilah yang menjadi



Bab 1

SIMBIOSIS KESIHATAN DAN KEKELUARGAAN

Akar Yang Telah Hilang

Otak, akal, jasad, emosi, pemikiran dan roh selalu berdansa dengan irama yang cukup mulus dan indah. Seakan-akan mereka mendengar indahnya lagu-lagu dari syurga teratas. Tetapi, alunan irama keindahan itu telah lama hilang dalam kemodenan manusia hari ini. Manusia yang diciptakan oleh Allah SWT yang mengatasi segala *sapiens* yang lain amatlah tinggi darjat dan martabatnya, kalau diolah dengan kebenaran dan cahaya rabbani. Namun akan menjadi lebih binatang daripada segala binatang yang ada andai salah olahan komponen-komponen penting yang dibekalkan oleh Allah SWT di dalam kotak pandora kehidupan sebagai bekal menempuh ranjau kehidupan ini.

Namun kemodenan dewasa ini seakan-akan ingin menutup semua kebenaran yang ada pada manusia yang diberikan oleh Allah SWT seperti fungsinya roh kepada kehidupan, fungsinya otak, fungsinya nafsu dan kegunaan jasmani untuk menzahirkan dan membenarkan kewujudan roh, akal dan nafsu sebagai sebahagian komponen terpenting seorang manusia atau seorang insan ini. Roh, akal, nafsu dan jasad itu saling bersimbiosis untuk mencapai tahap tertinggi seorang manusia dalam perjalanan menuju titik sempurna seorang insan kamil sebagai lambang keagungan penciptaan makhluk terakhir Allah SWT. Kemodenan hari ini ingin menafikan kewujudan roh yang gagal dicerap dan dikaji oleh siapapun sama ada saintis mahupun agamawan sehingga roh tidak lagi dimasukkan sebagai topik pembelajaran di mana-mana fakulti pengajian di universiti mahupun di sekolah-sekolah. Yang diterapkan secara besar-besaran mahupun secara habis-habisan adalah pemikiran dan pemikiran belaka. Manusia lupa bahawa roh



adalah hawa kehidupan. Manusia lupa bahawa roh bersimbiosis dengan akal dan mengolah pemikiran dan menghidupkan emosi dan menstabilkan jasmani demi melahirkan sebuah jasad yang sempurna kesihatannya.

Keagungan ciptaan Allah SWT yang terakhir ini telah dileraikan semua komponennya menjadi berkeping-keping kalau tidak terasing di antara satu dengan yang lain. Dipisah-pisahkan fungsi biologinya dengan peranan cahaya rabbani di dalam roh, dipisahkan sakit perutnya dengan pengaruh emosi dan pengaruh rohaninya. Dipisah-pisahkan kepentingan roh pada keseimbangan dan kestabilan emosi seorang manusia yang akhirnya berakibat kepada mudaratnya kesihatan jasmani sendiri. Dilarang dan dihalang semua komponen-komponen itu untuk bersimbiosis dengan segala teori dan niat yang direkayasa demi kepentingan-kepentingan tangan-tangan hitam yang berkepentingan. Berkepentingan ekonomi mahupun kekuasaan. Demi memenuhi hajat dan dendam kesumat musuh bebuyutan manusia sendiri. Kehilangan keseimbangan proses simbiosis semua komponen-komponen penting manusia ini adalah punca pada segala penyakit yang ada di zaman moden hari ini. Persis sebatang pokok yang dihilangkan akar tunjang kehidupannya. Menanti waktu untuk rebah kebumi perlahan-lahan dengan waktu.

Apakah keterkaitan proses simbiosis antara roh, akal, pemikiran, nafsu dan jasad manusia dalam membentuk tahap kesihatan yang holistik dan berdampak positif kepada kebahagiaan sesebuah keluarga? Mutlak sifatnya dan menyeluruh kesannya. Mari kita menyelam lebih dalam lagi dalam proses simbiosis ini untuk menemukan akar kekuatan, kesihatan dan kebahagiaan seorang manusia.

“Ketahuilah, pengaruh kemakmuran terhadap tubuh badan dan kondisi-kondisinya juga berpengaruh terhadap keagamaan dan ibadah. Kita temukan orang-orang yang terbiasa hidup keras dari kalangan masyarakat pedalaman mahupun perkotaan di mana mereka telah terbiasa dengan lapar dan jauh daripada kelazatan dunia memiliki keagamaan yang lebih baik dan lebih giat beribadat daripada masyarakat yang terbiasa dengan kemewahan dan kemakmuran. Bahkan kita hanya sedikit menemukan orang-





orang yang kuat agamanya tinggal di kota-kota kerana kota-kota itu identikal dengan kekerasan hati dan kelalaian diri yang diakibatkan oleh banyaknya daging, lauk-pauk mahupun bijirin gandum. Adapun orang-orang yang ahli ibadah dan zuhud secara umumnya kita dapati di daerah pedalaman, dari kalangan orang-orang sederhana dalam makanan.” (Ibnu Khaldun, *Muqaddimah*, hlm. 134). Ini petikan dari pemikir tersohor Islam sendiri iaitu Ibnu Khaldun yang mengatakan adanya simbiosis di antara kesihatan jasad dengan kesihatan emosi dan spiritual melalui pemakanan.

Seterusnya, mari kita merenung pandangan seorang pakar neurologi Islam tentang peranan roh dalam mempengaruhi jasmani dan sebaliknya. Profesor Dr. Zamzuri Idris ialah Pakar Bedah Otak (Neurosurgeri) di Hospital Universiti Sains Malaysia (USM) sejak tahun 2005. Pada tahun 2007, beliau menerima anugerah sebagai Felo Neuroendoscopy dan Functional Neurosurgery di Ghent University, Belgium. Beliau banyak menulis jurnal dan buku ilmiah yang berkaitan dengan saraf dan otak. Melalui kajian, beliau menemukan: “Hidup itu berhayat dan hayat itu hidup. Roh pula adalah pemberi hayat, maka roh itu ialah kehidupan. Menurutnya, kematian otak juga berkaitan dengan berpisahannya roh daripada jasad. Jasad bergantung pada roh tetapi roh tidak bergantung pada jasad. Maka, otak dan roh amat berkait rapat.” (Dr. Zamzuri USM, *Sinar Harian*, 10 Ogos 2020). Ada simbiosisnya di antara roh dan otak yang menjadi rumahnya menjana pemikiran dan taakul yang menjadi titik tolak pembeza seorang manusia dengan binatang.

Seterusnya Dr. Zamzuri juga melalui kajian neurosains beliau telah menemukan, fakta-fakta berikut: “Penelitian menunjukkan selain sebagai pusat atau kawasan yang menjana gelombang otak, bahagian otak juga terlibat dengan pelbagai fungsi jasad dan mempunyai kaitan dengan keadaan koma serta ingatan. Ia mempunyai setidak-tidaknya satu nod atau kawasan kecil yang membentuk pelbagai jaringan fungsi otak dan jasad. Oleh itu, bahagian otak dilihat sebagai kawasan yang teramat penting. Sekiranya ia tercedera, seseorang itu akan mengalami masalah hilang ingatan atau hilang kesedaran. Otak dan roh bertaut dengan ingatan, zikir dan juga solat. Oleh itu, kawasan ini yang dikenali



sebagai *greater limbic system* berkemungkinan besar mempunyai kaitan dengan pusat roh bagi jasad manusia.” (Dr. Zamzuri, *Sinar Harian*, 10 Ogos 2020). Otak dan roh bertaut dan bersimbiosis dengan ingatan manusia? Kalau roh dan otak bersimbiosis dengan ingatan pasti roh mempunyai peranan yang paling signifikan dan terpenting kepada pembentukan pemikiran, tabiat dan perbuatan seseorang manusia yang akhirnya akan menentukan tahap kesihatan diri mahupun kebahagiaan dan kesejahteraan sesebuah keluarga juga.

Kajian yang dilakukan oleh Dr. Zamzuri mengesahkan bahawa ilmu sains dan ilmu agama adalah selari. Menurut beliau lagi, ilmu berkenaan roh tidak banyak tetapi yang sedikit itu ibarat emas yang boleh memberi banyak kefahaman tentang kehidupan. Bukan saja selari kedua-duanya, namun peranan yang amat besar sekali kepada pembentukan pemikiran, perasaan mahupun kebatinan seseorang manusia. Yang hasilnya dapat dilihat melalui penzahiran semua itu di alam jasmani dan perbuatan. Menjadi seorang yang pemaarah ada kaitannya dengan nafsu dan pemakanan. Menjadi seorang yang tenang juga ada simbiosisnya di antara ketenangan hati dan perut yang tidak melebihi had kekenyangan yang sepatutnya. Benarlah seperti pesan Tun Dr. Mahathir tentang rahsia beliau aktif dan kekal sihat iaitu menjaga pemakanan.

Membuang roh daripada altar atau pentas kehidupan dengan alasan tidak empirik mahupun tidak ilmiah adalah sebuah agenda halus tangan-tangan gelap kehidupan untuk menghancurkan manusia secara sistematik dan strategik. Agenda menghancurkan manusia daripada akar ketauhidan dan keimanan yang asal dan menghilangkan fitrah manusia semuanya untuk tunduk dan taat kepada Allah SWT. Agenda untuk menghancurkan akar kehebatan diri sejati seorang manusia iaitu dengan membuang fungsi roh daripada kehidupan. Benar dan tepatlah tajuk kami di atas, bahawa ada proses simbiosis di antara kesihatan dan kekeluargaan melalui pengiktirafan peranan komponen-komponen penting yang ada pada seseorang manusia itu. Iaitu komponen roh, komponen akal, komponen emosi, komponen nafsu dan akhirnya komponen jasmani. Kesemuanya bersimbiosis secara semulajadi dan alami



membentuk kehidupan dan memenuhi panggilan daripada Allah SWT untuk menjadi seorang khalifah terbaik dengan kesihatan yang baik dan kebahagiaan keluarga yang mendamai dan memberikan ketenangan.

“Sesungguhnya tubuh mengalami enam keadaan iaitu sihat, sakit, mati, hidup, tidur dan bangun. Begitu juga dengan roh. Hidupnya roh adalah dengan ilmu dan matinya disebabkan tidak cerdas. Sakitnya disebabkan keraguan. Sihatnya disebabkan keyakinan. Tidurnya roh disebabkan kelalaian dan bangunnya roh kerana terjaga.” (Imam Ali bin Abi Talib dalam kitab *Biharul Anwar*). Dengan roh, manusia dapat hidup, berfikir, melihat, menghidu, mendengar dan merasakan kewujudan segala perkara yang berada di sekelilingnya. Roh dalam diri manusia diibaratkan bagai aliran elektrik. Manakala jasad ibarat rumah yang belum memiliki bekalan elektrik. Ia berada dalam keadaan gelap dan keadaan di dalamnya tidak dapat dilihat. Sekiranya analogi jasad dan roh itu diibaratkan rumah yang dialirkan dengan kuasa elektrik, maka ia akan menjadi terang benderang dan semua peralatan di dalamnya dapat dilihat. Roh akan menerangi kegelapan yang tidak mampu diterangi oleh cahaya akal dilikuli kehidupan yang pelbagai ini.

Dengan terangnya rumah maka akan mudah penghuninya menjalankan apa saja kegiatan kehidupan dengan damai, santai dan selesa. Semua itu adalah elemen-elemen penting untuk melahirkan keluarga yang *sakinah* dan *mawaddah* yang bebas daripada segala gejala penyakit rohani, mental, emosi dan akhirnya jasmani. Proses simbiosis ini saling melengkapi dan memerlukan dan akhirnya melahirkan sebuah keluarga yang cemerlang pemikirannya, sihat tubuh badan fizikalnya, tenang emosinya dan suci juga jalan-jalan rohaninya yang terikat kuat dan teguh kepada akar rabbani yang diberikan Allah SWT.

Allah SWT menggambarkan roh akan berubah mengikut rupa binatang seperti kera, anjing, keldai dan sebagainya sesuai dengan amal dan perwatakan orang berkenaan. Allah SWT berfirman yang bermaksud:

“Katakan, ‘Mahu Aku khabarkan kepada kamu perihal yang lebih buruk balasannya di sisi Allah daripada yang demikian itu? Khabar itu adalah berkaitan golongan yang dilaknat oleh Allah dan dimurkai-Nya, serta golongan yang dijadikan antara mereka kera dan babi dan penyembah thaghut. Kedudukan golongan ini adalah lebih buruk dan lebih sesat dari jalan yang betul.”

[Surah Al-Maidah: 60]

Gambaran babi adalah simbol individu yang selalu menurut hawa nafsu seksualnya. Manakala, roh berbentuk anjing atau serigala adalah simbol individu yang licik dan sombong. Roh berbentuk keldai pula adalah simbol individu yang kurang cerdas, menceroboh dan enggan mengambil pengajaran daripada perkara yang dialaminya. (Imam Ghazali). Begitulah peranan roh dalam simbiosis kesihatan manusia dan kebahagiaan kekeluargaannya. Penting yang tiada perinya. Justeru mengapa seluruh sistem pelajaran di dunia hari ini menolak dan menafikan peranan roh sebagai penggerak kehidupan? Renung-renungkanlah.

Roh yang tidak dicakna dan dijaga akan memberikan kesan kepada emosi, seterusnya ketidakstabilan emosi akan mencetuskan pelbagai penyakit jasmani. Salah satu penyakit emosi yang paling banyak dialami oleh manusia moden hari ini adalah stres. Stres menjadi pemangkin kepada banyak penyakit fizikal. Pertama, penyakit berkaitan jantung. Kedua, penyakit lupa dan hilang fokus. Ketiga, insomnia iaitu penyakit tidak boleh tidur di waktu malam yang akan menyebabkan keletihan di siang harinya. Keempat, gangguan sistem penghadaman dan pencernaan dan pelbagai penyakit fizikal lagi yang bermuarakan kepada ketidakstabilan emosi. Justeru, hati menjadi tidak tenang.

Hati yang gelora lahir daripada renggangnya ikatan roh dengan Allah SWT, yang akhirnya akan memberikan kesan fizikal dan seterusnya mampu mempengaruhi kestabilan rumah tangga.

Masih tidak yakinkah anda bahawa ritual-ritual rohani yang memperkuatkan roh mampu mempengaruhi jasad manusia? Roh yang berhubungan rapat dengan sumberNya akan tenang dan

menenangkan hati lalu akan menstabilkan tekanan darah, boleh dicapai melalui konsep tawakkal. Proses mentadaburi al-Quran dan beristighfar akan membantu penstrukturan semula rohani kita dipandu oleh wahyu Allah SWT. Melihat hidup dengan paradigma wahyu jauh berbeza dengan melihat hidup dengan paradigma manusia. Solat dan zikir yang dilakukan dalam keadaan penuh sedar, merendah dan mengharap akan dapat membantu menenangkan sistem saraf dan menstabilkan emosi manusia. Itu fakta dan hakikat yang tidak boleh dimungkirkan lagi kerana telah terbukti secara saintifik dan kajian oleh saintis-saintis Islam.

Hujah kami bahawa proses simbiosis kesemua elemen-elemen penting diri seorang manusia ini mesti dimartabatkan kembali sebagai kurikulum kehidupan dan diajarkan kepada semua rakyat, agar dengan ilmu ini akan mampu melahirkan generasi yang sihat secara holistik. Bukan lagi kita bicara tatkala sakit, semua mata hanya tertumpu kepada simptom fizikal semata seperti dunia hari ini. Seakan-akan menafikan kewujudan pengaruh dan fungsi emosi dan roh terhadap tahap kesihatan manusia. Itulah sebuah bentuk pengkeldaan yang panjang dilakukan oleh tangan-tangan gelap kehidupan demi meraih keuntungan material daripada pergerakan ekonomi kapitalis dalam dunia farmaseutikal. Kegilaan dan dominasi ini sehingga menggelapkan kebenaran mesti dihentikan ataupun setidaknya diseimbangkan oleh pencerahan tentang pentingnya pengaruh mencapai tahap kesihatan yang baik secara holistik dengan memberi cakna kepada kepentingan roh dan emosi sebagai penyumbang senyap kepada kesihatan manusia. Hujah kami bukan berdasarkan emosi namun didukung oleh bukti-bukti ilmiah dan saintifik.

Kembalilah semula ke akar sejati manusia yang seperti mana ciptaan awal iaitu Nabi Adam AS, sentiasa mengutamakan rohnya dan keterikatannya kepada Allah SWT walaupun telah sampai ke dunia. Bangunkanlah kembali kesedaran akar asal tauhid Nabi Ibrahim AS yang mampu menyejukkan api selama 40 hari ketika dibakar oleh Namrud hanya kerana rohnya berada dalam tingkatan yang paling sihat dan rapat dengan Allah SWT. Jangan dibiarkan akal membuang jauh peranan roh dan kepentingannya dalam

100 Pesan Tun

MEMBINA KELUARGA DAN BANGSA
Tun Dr. Mahathir Mohamad

Keluarga dan kesihatan adalah asas utama keberdayaan individu membentuk masyarakat makmur dan bangsa berdaulat. Manusia diberi amanah menjadi khalifah di bumi bermula dari memimpin diri sendiri, terutamanya menjaga kesihatan fizikal, mental, emosi, dan rohani mengikut ajaran wahyu dan sunnah. Kepemimpinan keluarga yang tinggi disiplin, dan adab sangat penting sebagai nukleus dalam mencorak masyarakat yang penyayang, makmur, dan progresif.

Tun Dr Mahathir menjadi inspirasi kerana berjaya menunjukkan disiplin tinggi dalam mengurus diri dan kesihatan, membina keluarga yang dihormati melalui warisan leluhur yang baik, serta menegakkan paradigma disiplin dan tanggungjawab sebagai asas memimpin diri, keluarga, masyarakat dan negara. Pesan beliau menekankan pentingnya pembinaan negara berakar umbi dari kesihatan dan moral yang teguh dalam diri sendiri dan keluarga sebagai kunci kejayaan bangsa dan negara.

ilhambooks

www.ilhambooks.com



MINDHEART
MASTERY

Negarawati 

TANAH AIR



9 789670 067384