

# Tips dari Sayidina Ali Supaya Kita Selalu Sehat

---

<"xml encoding="UTF-8">

Islam adalah agama yang sempurna yang dibawa oleh Baginda Nabi Muhammad saw yang mana beliau adalah pribadi yang ilmu dan akhlaknya sempurna dengan bimbingan Allah swt

Suatu hari Amirul Mukminin, Imam Ali bin Abi Thalib ra berkata, "Wahai Hasan ! Jangan makan sebelum engkau lapar dan berhentilah sebelum kenyang. Kunyahlah makanan dengan baik.

Lalu setiap engkau merasakan kantuk maka pergilah ke tempat tidur. Seandainya engkau mengamalkan ini semua maka engkau tidak akan membutuhkan seorang tabib." (Al-Khishol,

(jild 1, hal 335

Dari hadits di atas kita mendapatkan empat rutinitas keseharian yang mana apabila dijalankan dengan baik, sudah pasti kita tidak perlu mengunjungi seorang tabib

;Jangan makan sebelum lapar .1

Berhenti makan sebelum kenyang; .2

3. Mengunyah makanan dengan baik;

;4. Dan tidur ketika merasa kantuk

Selanjutnya adalah apakah kita percaya dan yakin pada hadits-hadits Maksumin as? Karena penulis mengira kepercayaan umat muslim di jaman ini pada hadits sudah berkurang. Padahal Nabi Saw bersabda bahwa aku adalah kota ilmu dan Ali adalah gerbangnya. Barangsiapa yang ingin mendatangi kota ilmu maka harus melewati gerbangnya. (Tuhaful 'Uqul, hal 430) dan

Allah Swt. berfirman bahwa "Dan tiadalah yang diucapkannya itu menurut kemauan hawa nafsunya. Ucapannya itu tiada lain hanyalah wahyu yang diwahyukan (kepadanya)." (Surah

(Najm, ayat 3-4

وَ مَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى (3) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى (4)

Karena Nabi Saw sangat tidak sama dengan kita sebagai manusia biasa yang kadang bercanda atau memuji seseorang begitu saja. Tatkala beliau bersabda seperti itu pasti memang itu adalah hakikatnya. Jadi ketika Amirul Mukminin as berkata bahwa ada empat hal

yang bisa menjaga kesehatan kita sehingga tidak perlu untuk pergi ke tabib maka kita harus .mempercayainya dan menjadikanya sebagai gaya hidup kita