

ANTARA JANTUNG DAN HATI

<"xml encoding="UTF-8">

.Selain relasi otak dengan akal, relasi jantung dengan hati juga sering disalahpahami

Dari perspektif biologi, jantung dan hati (liver) merupakan organ-organ vital dalam tubuh manusia yang memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh. Jantung bertugas untuk memompa darah ke seluruh tubuh serta memastikan aliran darah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Sementara itu, hati berperan dalam proses detoksifikasi (penghilangan racun dari tubuh), pencernaan, dan penyimpanan nutrisi. Kedua organ ini bekerja bersama untuk menjaga fungsi tubuh secara .optimal

Dalam konteks mistisisme atau spiritualitas dalam Islam, sanubari atau hati mistis (qalb) dipandang sebagai pusat spiritualitas dan tempat kedalaman batin manusia. Hati mistis dianggap sebagai tempat dimana manusia merasakan dan mengalami hakikat-hakikat spiritual. Dalam tradisi mistis Sufi, hati dipandang sebagai pusat intuisi, kebenaran, dan kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Pengalaman spiritual dan kesadaran diri yang lebih dalam .dianggap berasal dari hati mistis ini

Dalam mistisisme Islam, hati dihubungkan dengan konsep pengenalan diri dan pengenalan Tuhan, serta merupakan tempat kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta. Membersihkan hati dari penyakit spiritual (seperti iri hati, dendam, kebencian) dianggap penting dalam mencapai .pemahaman spiritual yang lebih tinggi

Melalui perspektif ini, dapat dilihat bahwa meskipun dari sisi fungsional dan tugasnya berbeda, jantung dan hati dalam kedua konteks (biologi dan mistisisme) memiliki peran yang penting .dalam menjaga keseimbangan dan keharmonisan tubuh dan jiwa manusia

Kata hati dalam bahasa disebut qalb. Kata ini merupakan bentuk masdar dari qalaba, yang berarti membalikkan, mengubah, memalingkan, mengalami perubahan. Ia disebut qalb karena karakteristiknya yang dinamis. Qalb adalah lokus dari kebaikan dan kejelekan, kebenaran dan kesalahan. Dengan kata lain, hati menunjukkan sentralitas dalam diri manusia sebagai pusat .kepribadian dan membuat manusia menjadi manusia

Secara terminologis qalb mempunyai dua makna, yaitu hati dalam bentuk fisik, organ kenyal yang berada di samping kiri dada, yang juga disebut jantung; dan hati dalam bentuk ruh atau lathifah. Kata qalb juga diartikan secara luas sebagai sebuah sarana pengetahuan yang memberikan rasa tentang keberadaan Tuhan dan rahasia-rahasia-Nya serta realitas esoteris

Dalam al-Qur'an, kata qalb digunakan untuk menunjuk kepada sesuatu yang berfungsi sebagai pengendali pikiran dan kehendak, yang di sebut akal. Kata 'qalb' dalam surah 50: 37 ditafsirkan sebagai akal. "Sungguh di dalam itu adalah peringatan (dzikra) bagi orang yang mempunyai ."qalb

.Ada sejumlah kondisi hati yang memerlukan perawatan maksimal

Hati yang keras (al-qalb al-qasi). .1

Dalam surah al-Baqarah ayat 74, Allah Swt menyamakan sejumlah manusia berhati keras ,dengan batu cadas yang keras

Hati yang menyimpang. .2

Allah Swt memperingatkan pemilik hati plin plan dan korup ini; "Ketika mereka menyimpang, .(maka Allah menyimpangkan hati mereka' (QS: 61:5

Hati yang berkarat .3

Allah Swt menyifati hati orang-orang yang mendustakan hari kiamat sebagai hati yang berkarat dan sulit dibersihkan karena terlalu lama. Inilah hati yang tak lagi mampu menjadi tiang .penyangga kokoh

Hati yang tertutup .4

Allah Swt menggambarkan dalam surah al-Baqarah ayat 7, bahwa hati yang telah ditutup dan disumpel adalah hati kaum munafik yang mengira telah mengejek Allah, padahal mereka lah .yang telah diejek dan dihinakan-Nya

Hati yang buta .5

Allah Swt menegaskan bahwa orang-orang yang menyia-nyiakan hati dengan endapan dosa adalah orang-orang buta hati. Mereka punya mata tapi tak dapat melihat, bahkan bisa terbang lebih tinggi dari gagak dan menyelam laut lebih dalam dari hiu, tapi tak mampu menjadi .(manusia sejati. "Mata mereka tidak buta mata, tapi mereka buta hati" (QS: 22: 46

Apakah arti jantung (hati fisikal) sehat bila hati (metafisikal) tak sehat. Meskipun kesehatan

jantung secara fisik penting untuk menjaga kehidupan tubuh, namun kesehatan hati secara metafisik juga memiliki dampak yang signifikan terhadap keseluruhan kesejahteraan manusia.

Hati yang bersih dan sehat secara spiritual dapat membantu menciptakan harmoni antara .tubuh, akal, dan jiwa seseorang

Menurut pandangan beberapa ahli kesehatan holistik, kesehatan fisik dan spiritual memiliki keterkaitan yang erat. Penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa stres, kecemasan, dan emosi negatif dapat berdampak negatif pada kesehatan jantung. Oleh karena itu, menjaga kesehatan hati secara metafisik dengan membentuk pikiran positif dan perasaan yang harmonis dapat .membantu menjaga kesehatan jantung fisik

Stres, ketegangan emosional, dan konflik batin dapat berkontribusi pada timbulnya penyakit fisik seperti penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan pencernaan. Dalam konteks ini, menjaga hati yang sehat secara metafisik dapat membantu mengurangi beban stres dan meningkatkan keadaan emosional yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan .jantung dan tubuh secara keseluruhan

Karena itu menjaga kesehatan jantung secara fisik melalui pola makan sehat, olahraga teratur, dan gaya hidup sehat secara umum, sambil juga merawat kesehatan hati metafisik dengan menjauhi sifat-sifat negatif dan merawat kebersihan spiritual hati adalah penting. Kombinasi dari kedua perangkat ini dapat membantu manusia mencapai keseimbangan dan .keharmonisan dalam kehidupan mereka, baik secara fisik maupun spiritual