Kaidah Menikmati Hiburan (Bag. 2): Mindfulness



Daftar Isi

Toggle

Contoh kenikmatan yang dicintai Allah ?: Nikmat pasangan yang saleh atau salehah

Cara menggandakan nikmat

Kunci kenikmatan adalah rasa cukup

Contoh kenikmatan yang dicintai Allah ?: Nikmat pasangan yang saleh atau salehah

Islam tidak melarang seorang muslim untuk menikmati dunia. Namun, kenikmatan duniawi itu haruslah berselarasan dengan target utama nikmat abadi. Contohnya apa yang disebutkan oleh Nabi ?,

?????? ???? ???? ???? ?????? ?????? ???????

“Sesungguhnya dunia itu adalah perhiasan, dan sebaik-baik perhiasan dunia adalah wanita salehah.” (HR. Muslim No. 1467)

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/kaidah-menikmati-hiburan-bag-2-mindfulness/
Tanggal download: 25 November 2026, 21:07 WIB

Kenikmatan istri salehah mencakup kenikmatan dunia dan akhirat. Dengan adanya pendamping hidup, seseorang merasa aman, nyaman, dan bersemangat di kehidupan dunia. Ada tempat berpulang yang menenangkan, ada harapan yang digantungkan, ada kasih yang terbayangkan. Semuanya akan didapatkan jika memiliki pasangan yang salehah yang mendukung segala kebaikan yang sedang diusahakan. Seorang lelaki pun dapat bersenang-senang dengan istrinya dalam segala hal. Obrolan yang melegakan, interaksi fisik, bahkan sampai berhubungan badan, semuanya adalah nikmat yang disepakati orang berakal dan dihalalkan oleh Allah ?.

Istri yang salehah juga menjadi pendamping untuk mengejar surga. Bahkan tidak hanya di dunia, tetapi menjadi ratunya para bidadari di surga. Hal ini menunjukkan kenikmatan boleh kita teguk, tetapi jangan sampai itu semua menghalangi kenikmatan yang hakiki.

Cara menggandakan nikmat

Nikmat itu adalah karunia Allah ?. Ia bisa bertambah, berkurang, berganda, dan binasa dengan sebab ketundukan kita kepada Allah ?. Semakin seseorang fokus mengabdikan diri kepada Allah ? dengan nikmat tersebut, maka rasa nikmat itu terasa berkali lipat. Ibnul Qayyim rahimahullah mencontohkan,

Apabila seseorang memiliki istri dan ia memfokuskan pandangan dan syahwatnya kepada istri halalnya semata, dan memalingkan pandangannya dari siapapun, niscaya kenikmatan itu kian luar biasa. Nabi ? bersabda,

????? ???? ???? ???? ???? ????? ????? ????? ??? ??????

“Harta terbaik adalah lisan yang berzikir, hati yang bersyukur dan istri mu’minah yang membantu keimanannya (suami).” (HR. Tirmidzi)

Ilmuwan modern juga mengkaji bahwa segala sesuatu akan semakin bernilai jika seseorang menikmatinya dengan kesadaran penuh. Aktivitas yang dilakukan dengan mindful (sadar penuh dan fokus), akan membuat sesuatu terasa nikmat dan lebih mendalam. Mindfulness dapat diraih dengan kehadiran jiwa raga pada sesuatu, melibatkan bisikan pada pribadi dan fokus yang tinggi.

Contohnya adalah mindful eating. Makan dengan mindful adalah aktivitas makan yang diawali dengan rasa syukur atas makanan yang ada, menyadari bahwa makanan yang disiapkan penuh nutrisi dan membawa kegembiraan. Makan yang hanya fokus kepada makanan dan proses memakannya, tidak disambil dengan menonton, bermain hp, dan sebagainya, akan jauh lebih

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/kaidah-menikmati-hiburan-bag-2-mindfulness/
Tanggal download: 25 November 2026, 21:07 WIB

berkualitas.

Banyak dari kita saat ini makan, tetapi sambil melakukan aktivitas yang lain. Tanpa disadari, kualitas makan kita tidak lebih baik dibandingkan 15 tahun lalu saat hp belum marak. Padahal secara nutrisi mungkin lebih kompleks dibandingkan yang dulu. Namun, dari segi kesediaan diri kita, jauh berkurang. Sehingga kenikmatan makan tidak lagi dirasa sama. Sering kita makan, tetapi tidak merasa kenyang dan ingin makan lagi. Padahal badan sudah memberikan sinyal kenyang, tetapi perasaan tetap mendorong kita untuk makan. Ini semua berkaitan dengan makan kita yang tidak mindful.

Islam sebenarnya sudah menuntut kita untuk melakukan segala sesuatu dengan mindful, termasuk ketika makan. Jika seorang muslim menaati adab makan yang diajarkan baginda Nabi ?, niscaya seorang muslim mudah mencapai mindfulness. Adab makan seperti dimulai dengan membaca basmalah, mensyukuri nikmat makanan, tidak tergesa-gesa dan menggunakan tangan, mengutamakan makan bersama, dan membagi porsi makanan, ini semua menjadi jalan untuk meraih kenikmatan makanan yang lebih lagi.

Kaidah: Fokus menikmati nikmat yang ada sepenuh hati.

Kunci kenikmatan adalah rasa cukup

Kunci dari kenikmatan adalah rasa cukup dan mensyukuri kecukupan itu. Kenikmatan tidak diukur oleh seberapa banyak, tetapi seberapa cukup, sebagaimana definisi kenikmatan adalah kecocokan jiwa. Bayangkan anda sangat suka sekali dengan durian. Anda nikmati satu buah pertama dari musang king, tentu anda menikmatinya dengan sangat. Anda akan terdorong untuk mendapatkan yang kedua, anda masih merasakan kesenangan. Lalu anda ambil buah ketiga, anda sudah merasa berat untuk menikmatinya. Rasa manis legit pahitnya sudah terasa lemak saja. Sekarang bayangkan anda disuruh menghabiskan durian musang king 15 buah, bagaimana kira-kira? Seseorang yang sangat mencintai durian pun pasti membenci durian ke-15 itu!

Penulis pribadi pun pernah merasakannya. Jiwa sudah menolak, bahkan fisik pun sudah tak kuat. Lambung sudah terasa penuh, mulut terasa kelu. Rasanya ingin memuntahkannya saja. Padahal, penulis sangat menyukai durian. Namun, segala kenikmatan akan terasa nikmat ketika cukup, bukan ketika banyak.

Allah ? berfirman,

???? ???? ???? ?????? ??? ?? ???? ????? ??????? ??? ?????? ???? ?? ??? ????????

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A’raaf: 31)

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/kaidah-menikmati-hiburan-bag-2-mindfulness/
Tanggal download: 25 November 2026, 21:07 WIB

Berlebihan dalam menikmati adalah perbuatan yang dibenci oleh Allah Ta’ala. Ayat ini menjadi induk praktik kesehatan dalam Islam. Para tabib dan ahli kesehatan muslim menyatakan bahwa panduan kesehatan terkumpul dalam perintah kebolehan menikmati makan dan minum, tetapi jangan berlebihan.

Dikisahkan, suatu ketika seorang tabib pribadi Khalifah Harun al-Rasyid beragama Nasrani berkata kepada salah seorang ulama, “Dalam kitab kalian, tidak sedikitpun dituliskan ilmu tentang kedokteran!” Kemudian sang ‘alim berkata, “Sesungguhnya Allah telah mengumpulkan ilmu kedokteran dalam satu ayat dari kitab kami.” Sang Nasrani kemudian bertutur kembali, “Lalu apakah itu?” Sang ‘alim kemudian membacakan firman Allah dalam QS. Al-A’raaf: 31 di atas.

Sungguh, berlebihan dalam makan dan minum adalah biang penyakit. Mulanya ia nikmat, lantas kemudian berakhir jadi kesengsaraan. Kita ketahui di era modern ini, penyebab orang sakit diabetes, jantung, dan sebagainya, mayoritasnya dikarenakan berlebihan dalam makan dan minum. Bukan karena mereka terlarang untuk makan berlemak atau minum yang manis, tetapi karena terlalu berlebihan yang mengakibatkan mereka terhalang dari menikmatinya lagi, bahkan tersiksa olehnya.

Kaidah kenikmatan berkaitan dengan kecukupan ini berlaku untuk seluruh kenikmatan dunia. Dari Abu Hurairah, Nabi ? bersabda,

??? ????? ?? ???? ????? ? ???? ????? ??? ?????

“Kekayaan bukanlah banyak harta benda, akan tetapi ialah kekayaan hati.” (HR. Bukhari Muslim)

Kaidah: Segala kenikmatan akan terasa nikmat ketika cukup, bukan ketika banyak.

[Bersambung]

KEMBALI KE BAGIAN 1

***

Penulis: Glenshah Fauzi

Artikel Muslim.or.id

Sumber: Muslim.or.id

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/kaidah-menikmati-hiburan-bag-2-mindfulness/
Tanggal download: 25 November 2026, 21:07 WIB