



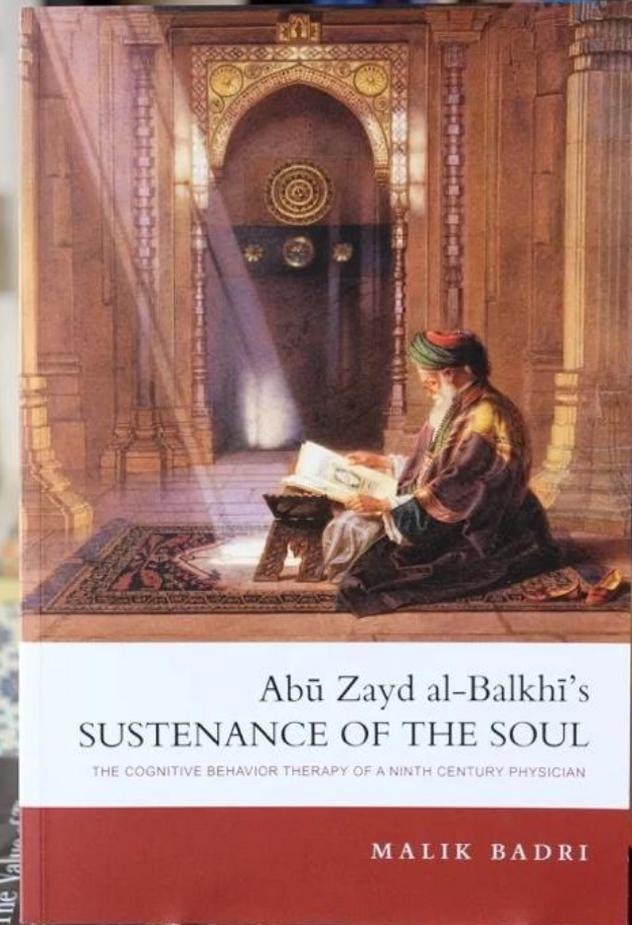
**MEMUPUK DAN MEMELIHARA  
KESEJAHTERAAN JIWA BERDASARKAN KARYA  
TABIB KURUN KE-9, ABU ZAYD AL-BALKHI:  
*MASALIH AL-ABDAN WA AL-ANFUS***

---

Muhammad Yussof Haji Abdul Majid  
Unit Kaunseling dan Kefahaman Agama (KAFA)  
Kementerian Hal Ehwal Ugama

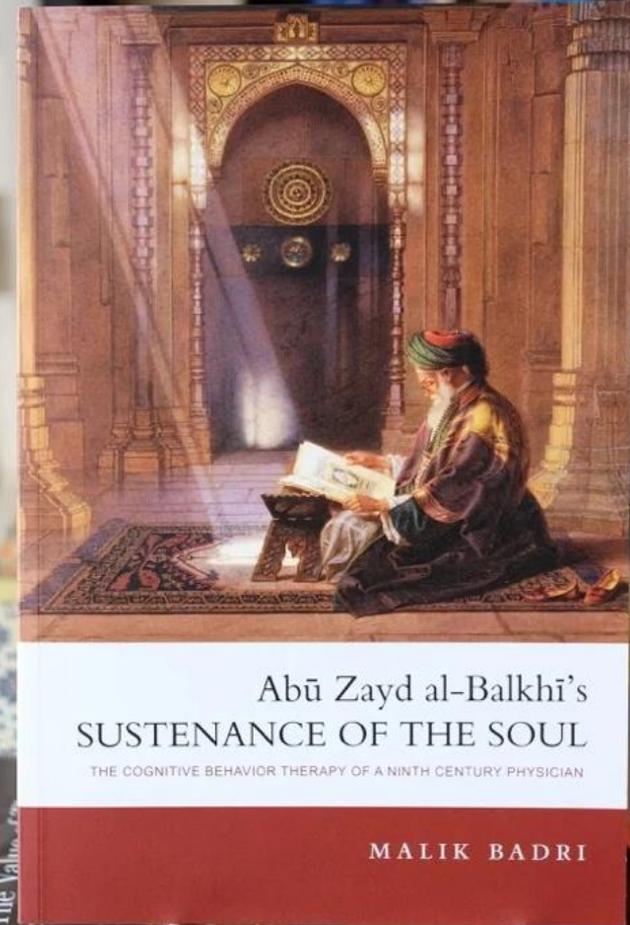
## Biografi Al-Balkhi

- Abu Zayd al-Balkhi, lahir pada tahun **849 M di Shamistiyah**, ia hidup di akhir abad ke-3 hijriah sampai awal abad ke-4 hijriah, pada masa **khilafah Bani Abbasiyah** (235-322 H / 849 -934 M)
- Beliau juga merupakan penulis prolific yang telah menghasilkan karya lebih daripada 60 buah buku dan manuskrip merangkumi kajian **pelbagai disiplin ilmu** seperti geografi, biografi, astrologi, astronomi, politik, sastera, tatabahasa Bahasa Arab, matematik, sosiologi, perubatan dan sebagainya.
- Beliau merupakan salah seorang **ahli psikologi kognitif pertama** yang dikenali di dunia yang merintis **perubatan psikosomatik** iaitu pendekatan yang menggabungkan kesejahteraan tubuh badan dan jiwa melalui interpretasi Al-Qur'an bertujuan untuk menggali ilmu pengetahuan kesihatan jiwa / mental yang kontekstual dari sudut pandang ugama.



# Ringkasan Manuskrip Kesejahteraan Badan dan Jiwa (مصالح الأبدان والأنفس)

- Manuskripnya tersimpan di Perpustakaan Ayasofya (*the Ayasofya Library*) Istanbul Turki, telah disalin pada tahun 884 Hijrah / 1479M dan diterjemah dalam Bahasa Inggeris oleh Professor Malik Badri pada tahun 2012.
- Terdiri dari dua bagian, yakni *Mashalih al-abdan* yang 70 mencakup 14 (empatbelas) bab dan *masalih al-anfus* yang mencakup 8 (delapan) bab



# Bahagian Pertama: 14 bab

## (مصالح الأبدان)

- Bab pertama: menerangkan tentang batas/ukuran keperluan tubuh yang harus dipenuhi, dan manfaat yang perolehnya
- Bab kedua: Deskripsi tentang permulaan segala sesuatu, awal mula sifat/karakter dan penciptaan manusia, serta perkembangan anggota tubuhnya
- Bab ketiga: Menerangkan tentang pengaturan tempat tinggal, air dan udara
- Bab empat: Menerangkan mengenai pengaturan suhu panas dan sejuk tempat tinggal dan pakaian
- Bab lima: pengelolaan makanan
- Bab enam: pengelolaan minuman
- Bab ketujuh: mengatur pencahayaan matahari
- Bab ke lapan: mengatur jam tidur
- Bab kesembilan: mengatur tempat mandi
- Bab kesepuluh: mengatur ventilasi udara
- Bab kesebelas: mengatur olah raga
- Bab kedua belas: mengelola olah raga terhadap gerak badan dan urutan
- Bab ketiga belas: mengatur pendengaran
- Bab keempat belas: mengatur pemulihan kesehatan

الباب الاول: في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تعهد الابدان, ومنفعة ذلك وعائده

الباب الثاني: في وصف اوائل الاشياء, وبدء طبيعة الانسان وخلقته وتركيب اعضائه

الباب الثالث: في تدبير المساكن والمياه والاهوية

الباب الرابع: في تدبير ما بقي الحر والبرد من الاكثان والملابس

الباب الخامس: في تدبير المطاعم

الباب السادس: في تدبير المشارب

الباب السابع: في تدبير المشمومات

الباب الثامن في تدبير النوم

الباب التاسع:

الباب العاشر: في تدبير الاستحمام

الباب الحادي عشر: في تدبير الحركات الرياضية

الباب الثاني عشر: في تدبير الحركات الرياضية من غمز البدن وذلكه

الباب الثالث عشر: في تدبير السماع

الباب الرابع عشر: في تدبير اعادة الصحة

## Bahagian Kedua: 8 Bab

### (مصالح الأبدان والأنفس)

- الباب الاول : في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تدبير مصالح الانفس
- الباب الثاني : في تدبير حفظ صحة الانفس عليها
- الباب الثالث : في تدبير اعادة صحة الانفس اذا فقدت اليها
- الباب الرابع : في ذكر الاعراض النفسانية وتعديدها
- الباب الخامس : في تدبير صرف الغضب وقمعه
- الباب السادس : في تدبير تسكين الخوف والفرع
- الباب السابع : في تدبير دفع الحزن والجزع
- الباب الثامن : في الاحتيال لدفع وسواس الصدر واحاديث النفس



## Bahagian Kedua: 8 Bab

### (مصالح الأبدان والأنفس)

Bab pertama : Keperluan mendesak untuk memupuk kesejahteraan jiwa

Bab kedua : Penjagaan kesihatan Psikologi

Bab ketiga : Cara-cara mengembalikan kesihatan Psikologi setelah kehilangannya

Bab keempat : Gejala-gejala (atau penyakit-penyakit) dan ciri-ciri yang tersendiri

Bab kelima : cara mengatasi kemarahan dan menghilangkannya

Bab keenam : Meredakan ketakutan dan phobia / panik

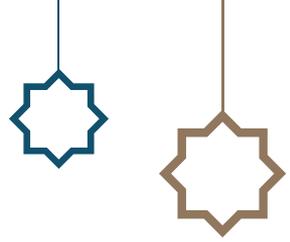
Bab ketujuh : Kaedah-kaedah menangani kesedihan dan kemurungan

Bab ke lapan : Strategi mental untuk menangkis bisikan hati yang berulang dan bicara sendiri yang mengganggu



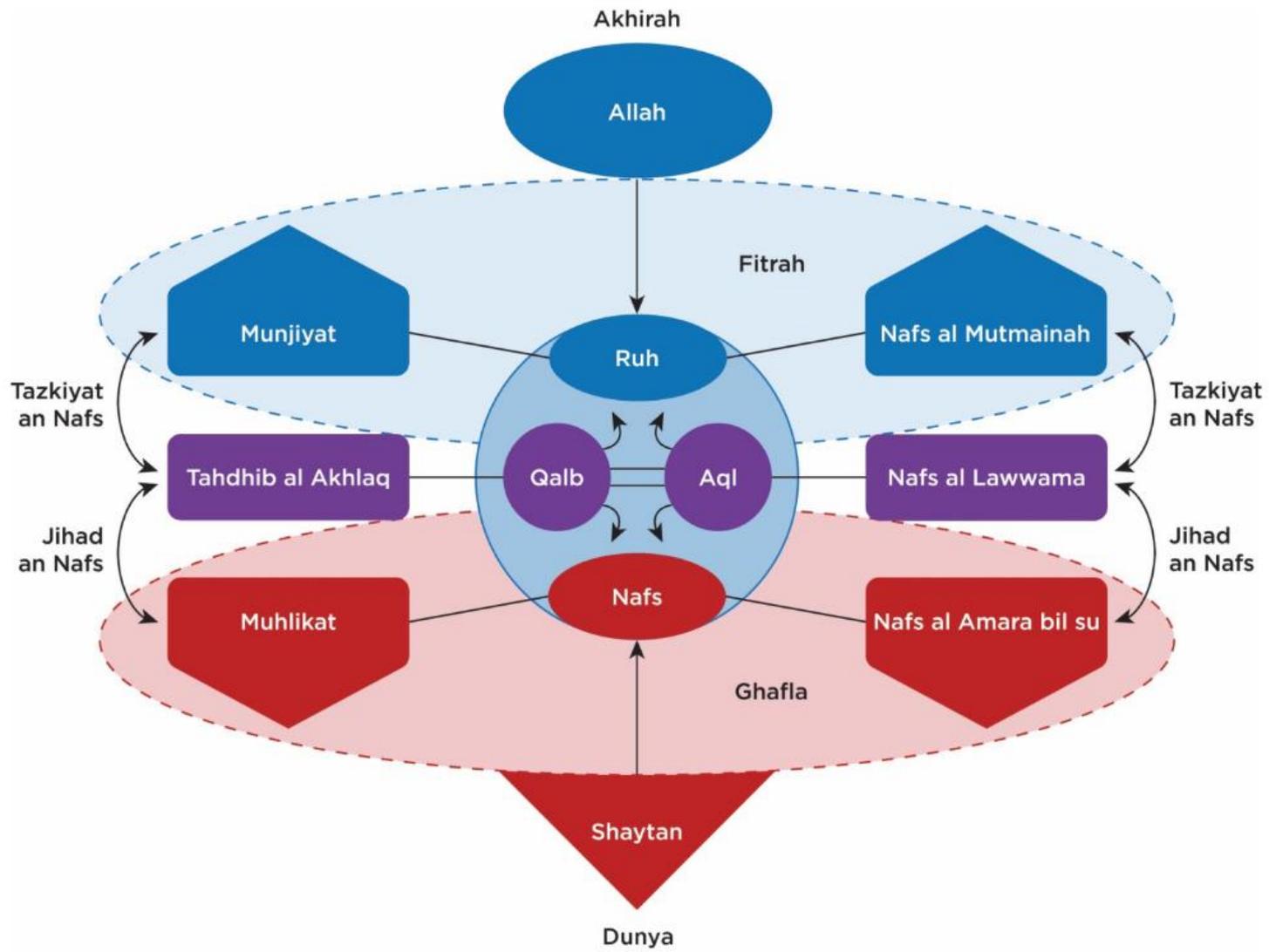
# Psikosomatik

---



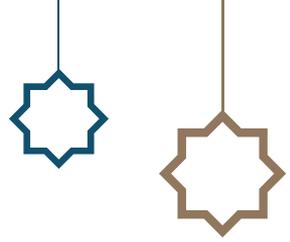
- Al-Balkhi menggunakan perkataan Arab ishtibak (اشتباك) untuk merujuk kepada interaksi psikosomatik.
- اشتباك bermaksud “saling terjalin atau terbelit”
- “..jika badan jatuh sakit, maka nafs, jiwa atau diri akan kehilangan sebahagian besar kemampuan kognitifnya dan gagal untuk menikmati aspek-aspek yang menyeronokkan dalam hidup. Sebaliknya, jika jiwa pula sakit, tubuh badan tidak akan menemukan kebahagiaan dalam hidup dan akhirnya akan mencetuskan penyakit jasmani..”





# Perintis Terapi Kognitif

---

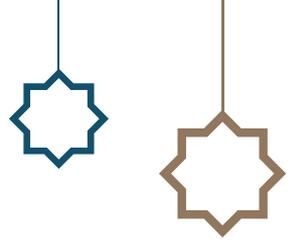


- Al-Balkhi telah lama memaparkan dalam tulisan bukunya mengenai pendekatan psikoterapi- Behavioral therapy (mazhab tingkah laku) dan kognitif (Barat mengambil masa hampir 1 abad)
- Kegagalan psikoanalisis Freud → 1950-an Behavioral therapy → Terapi Kognitif rasional



# Perintis Terapi Kognitif

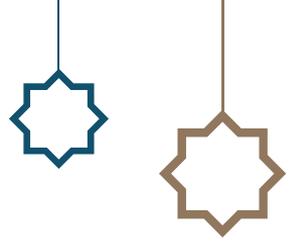
---



- Aaron Beck dalam bukunya *Cognitive Therapy and the Emotional Disorder*. “..Lazimnya, makna-makna peribadi adalah tidak realistik kerana seseorang tidak mempunyai kesempatan untuk memeriksa kesahihannya. Teras model kognitif tentang emosi dan kecelaruan emosi ialah tesis bahawa makna khusus sesuatu peristiwa yang menentukan reaksi emosi. Makna tersebut dirakamkan sebagai kognisi, buah fikiran atau imej” (hlm.52)
- Contoh terapi rasional kognitif Al-Balkhi → cemas dan neurotik  
Seorang Badwi menghadapi kabut.



# Klasifikasi Gejala Neurotik



- Beliau mengklasifikasikan gejala kejiwaan ke dalam 4 jenis yaitu,
  - ❖ kesedihan dan kecemasan (*al-ḥuzn wal jazʿ*),
  - ❖ ketakutan dan fobia (*al-khauf wa al-fazʿ*).
  - ❖ obsesi (*waswas*),
  - ❖ rasa marah (*gaḍab*)
- ❖ Membezakan neurosis dan psikosis



# Kesedihan dan Kemurungan (الحزن والجزع)



- Jiwa manusia yang sihat boleh dianggap seperti cahaya matahari buat tubuh badan. Huzn dan jaza' iailah gerhana yang menutupi cahaya itu sehingga sinarnya sirna.
- Menanamkan dalam fikiran *mindset* yang kukuh terutamanya waktu dalam keadaan yang sejahtera.
  - ❖ Dunia sememangnya tempat ujian
  - ❖ Kebahagiaan hakiki hanyalah disyurga.
- Al-Balkhi membagi kesedihan menjadi 2 yaitu; *pertama*, kesedihan yang diketahui penyebabnya. *Kedua*, kesedihan yang tidak diketahui sebabnya, seperti kegundahan yang dirasakan dalam hatinya disepanjang waktu dan menyebabkan hilangnya kesemangatan dan kebahagiaan.
- Kemurungan Endogen VS Kemurungan Reaktif



# Kesedihan dan Kemurungan (الحزن والجزع)

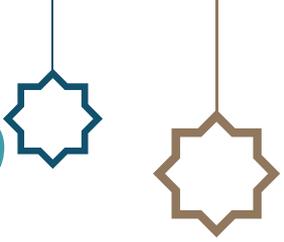


Kesedihan yang diketahui penyebabnya (*ma'rufun sabab*) :

- Al-Balkhi menjelaskan 2 cara, yaitu dengan cara internal dan eksternal. Secara luaran dapat diberikan nasehat, arahan dan masukan dari orang yang dipercayainya, baik teman, sahabat, orang tua, guru, kakak adik dan seterusnya.
- Al-Balkhi menambahkan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk menerima apa yang ia dengar dari orang lain dari pada dirinya sendiri.
- Adapun secara dalaman yaitu dengan membuka pikiran dan wawasan untuk berpikir lebih dalam dan lebih luas. Karena pikiran positif manusia adalah senjata yang ampuh untuk menangkal kesedihan.



# Kesedihan dan Kemurungan (الحزن والجزع)

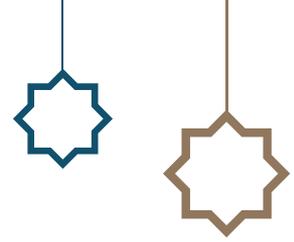


- Pendekatan dalaman Strategi kognitif
  - Menilai kemudaran jasmani
  - Memahami dan menyedari bahawa kehidaupan di dunia hakikatnya bukan tempat bergembira abadi
  - Memilih untuk dipandang tinggi dan kuat.
  - Menilai kesejahteraan jiwa merupakan perkara berharga
  - Menyedari bahawa musibah yang menimpa boleh hadir dalam bentuk yang lebih berat lagi.
  - Memahami dengan peredaran waktu, kesakitan juga akan memudar.

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا ، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

*Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu keletihan dan penyakit (yang terus menimpa), keawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya*



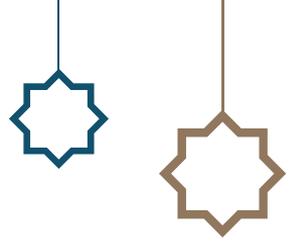


# Obsesi (وسواس الصدر واحاديث النفس)

- Orang yang memiliki gejala obsesi akan memiliki pikiran negatif yang sebenarnya tidak nyata mempengaruhi pola pikir, mengganggu diri untuk menikmati hidup, dan mengakibatkan stress.
- Punca: 1) kecenderungan yang diwarisi (genetik) 2) kesan daripada sesebuah pengalaman (yang negatif)
- Yang semulajadi kurang memberikan tekanan disbanding orang yang tiba-tiba ditimpa gejala ini.
- Penyakit jasmani: sakit kepala, kesakitan biasa yang lain di dada, perut atau telinga.



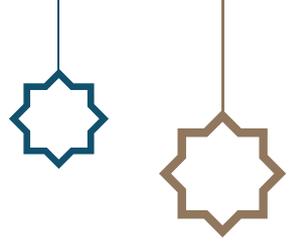
# Kaedah luaran menangani Obsesi



- Tidak menyendiri dan mengasingkan diri. Karena hal tersebut dapat memacu bisikan-bisikan dalam diri semakin dahsyat. Ibnu Qayyim dalam al-Fawaid: Fikiran manusia seperti biji-biji yang dikisar.
- Menghindari waktu luang dan menyibukkan diri dengan kegiatan positif.
- Mendekatkan dengan siapa yang disenangi. Karena dengan seseorang yang disenangi, maka nasehat dan petuah lebih mudah masuk dan mudah diterima. Dalam arti modern untuk memilih metode yang disenangi dan dokter/ konselor
- *Reciprocal Inhibition*: Berhujah dalam mahkamah.



# Kemarahan (الغضب)



- Marah atau *anger and aggression* merupakan salah satu ekspresi kejiwaan yang dapat datang bila saja, kepada siapa saja baik kepada raja ataupun hamba sahaya.
- Marah merupakan pemberian dari Tuhan yang alamiah



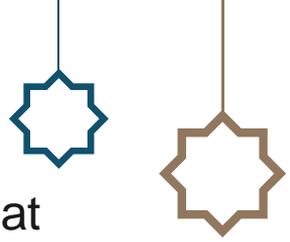
# Kaedah meredakan Marah



- Menanamkan pemahaman bahwa rasa marah akan cepat teratasi pada awal-awal gelombang/rasa tersebut muncul. Atau atasi marah sebelum benar-benar naik pitam. Agar gelombang marah lebih mudah untuk diredakan.
- Memahami dengan betul bahwasanya marah dapat memberikan efek negatif terhadap badan dan jiwa. Al-Balkhi menjelaskan diantara efek sampingnya yaitu, sulit untuk sembuh dari penyakit yang diderita.
- Berfikir bahwa setiap marah akan terlahir setelahnya rasa penyesalan.
- Menanamkan pemahaman dalam diri tentang keutamaan lemah lembut, seperti yang dicontohkan oleh Baginda Nabi SAW. Sifat lemah lembut adalah sifatnya orang yang mulia yang memiliki rasa memaafkan yang luas



# Kaedah meredakan Marah



- Jika anda seorang raja atau penguasa berfikirilah bahwa marah dapat melukai hati rakyat. Jika seorang guru marah misalkan, akan melukai hati murid. Dan seterusnya.
- Jika hendak marah berfikirilah kebaikan-kebaikan orang yang akan awda marahi. Dicontohkan oleh al-Balkhi penguasa untuk mengingat-ingat kebaikan yang telah dilakukan bawahannya. Agar tidak serta merta melihat orang dengan sisi negatifnya saja.
- Menghindari perrrtemuan dan tidak melihat wajah orang yang sedang dimarahi, sampai reda rasa marah, bersama oleh waktu



# Kesimpulan

- Integrasi yang luar biasa antara unsur-unsur material dan spiritual sebagaimana yang dilakukan oleh Abu Zaid Al-Balkhi telah menjadi ciri peradaban Islam menarik semua ilmu yang berkembang dalam peradaban itu, termasuk kedokteran. Al-Balkhi mengetahui bahwa kesehatan umum manusia didasarkan pada keseimbangan antara kesehatan tubuh dan kesehatan jiwa, oleh karena itu dalam perawatannya perlu mengetahui faktor-faktor internal dan eksternal yang mengarah pada penyimpangan