

JURNAL MUSLIM KECIL

aku bangga menjadi muslim

السلام عليكم

Temannya BAM yang sholeh dan sholehah,,,

Kaifa haluk?

Bagaimana shaum nya di bulan Romadhon bulan Syawal ini? Semoga Allaah Subhannahu Ta'ala menerima amal ibadah kita semua ya, Allaahumma aamiin..

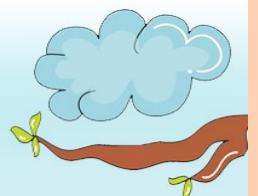
Alhamdulillah, senang sekali BAM dapat menyuguhkan JMK edisi syawal 1432 Hijriyyah.

Selamat Membaca temannya (red-BAM)



bacaan lainnya:

- Keutamaan Menahan Marah.....2
- Adab Ketika Marah.....3
- Doa dan dzikir4
-
- Mengapa kita mengantuk setelah Makan?5
- Dan masih banyak lagi.....



Keutamaan Menahan Marah



Teman-teman muslim,
siapa yang pernah
merasakan marah?
Tentu saja kita semua
pernah merasakan marah
kan ya, nah ada perintah

لا تغضب

Rosulullah shalallahu 'alaihi wa
sallam untuk menahan marah
sebagaimana hadits yang
diriwayatkan Abu Hurairah
rodhiyallohu 'anhu, bahwa seorang
lelaki meminta nasihat pada Nabi
shollallohu 'alaihi wa sallam,

"Berilah wasiat kepadaku." Nabi
bersabda, *'Janganlah engkau
marah.'* itu mengulangi
(permintaannya) beberapa kali.
Rasulullah –shollallohu 'alaihi wa
sallam– tetap bersabda,
*'Janganlah engkau
marah.'* (Bukhari)

Lalu apa sajakah keutamaan-
keutamaan menahan marah?

1. Bahwasanya menahan amarah
adalah ciri orang yang
bertakwa, hal itu sebagaimana
firman Allah ta'ala,

*"Yaitu orang-orang yang
menafkahkan hartanya
secara sembunyi dan
terang-terangan dan
orang yang menahan
kemarahan serta
memafkan manusia,
sesungguhnya Allah mencintai
orang-orang yang berbuat baik".*
(Ali Imraan: 134)

2. Pahalanya menahan marah
adalah surga sebagaimana
dijanjikan oleh Rasulullah
shollallohu 'alaihi wa sallam,
*"Janganlah marah, bagimu
surga."* (Riwayat At Tabrani)

3. Bidadari di surga,
sebagaimana sabda Rasulullah
shollallohu 'alaihi wa sallam :
*"Barang siapa yang menahan
kemarahannya sedangkan ia
mampu untuk melakukannya maka
Allah akan menyeru dia di
hadapan seluruh manusia pada
hari kiamat untuk dipilhkan
baginya bidadari yang
dikehendakinya."* (Riwayat Abu
Dawud)

🎀 Adab ketika marah

Setelah kita mengetahui begitu banyak keutamaan-keutamaan menahan marah, sekarang kita lanjutkan dengan bagaimana adab-adab ketika kita marah yuk teman-teman...

Berikut adab-adab ketika marah:

1. Berlindung (kepada Allah Subhannahu Ta'ala) dari godaan syaithan yang terlaknat, dengan mengucapkan: "taawudz" yaitu ucapan:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ
الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

2. Mengambil sikap diam
Karena ketika seseorang berbicara saat marah maka kemarahannya akan meledak-ledak ini diajarkan oleh Nabi shallallohu 'alaihi wa sallam: "Apabila salah seorang di antara kalian marah maka hendaklah dia diam!"
(Riwayat Ahmad)

3. Merubah posisi ketika marah

Rasulullah shallallohu 'alaihi wa sallam bersabda, "Apabila salah seorang di antara kalian marah sedangkan dia berdiri maka hendaklah dia duduk, agar kemarahannya hilang, apabila masih belum mereda maka hendaklah dia berbaring"
(Riwayat Abu Dawud)

4. berwudlu saat sedang marah, sebagaimana sabda Nabi shallallohu 'alaihi wa sallam: "Marah itu adalah bara api maka padamkanlah dia dengan berwudlu"
(Riwayat Al Baihaqi)

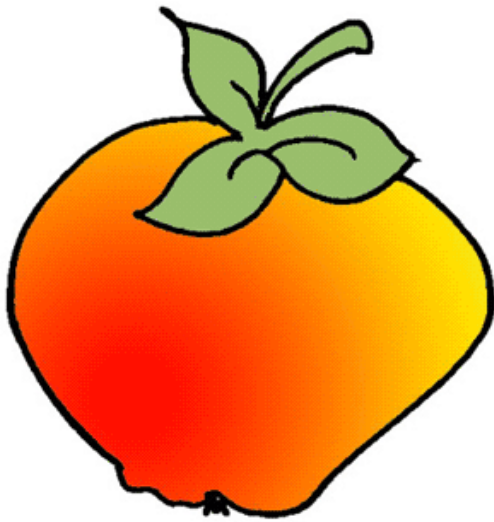
5. Memberi maaf dan bersabar. Sebagaimana firman Allah Subhannahu Ta'ala: "...dan jika mereka marah mereka memberi maaf".
(QS AsySyuura 37)





Doa melihat permulaan buah

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي ثَمَرِنَا، بَارِكْ لَنَا
فِي مَدِينَتِنَا، بَارِكْ لَنَا فِي صَاعِنَا،
بَارِكْ لَنَا فِي مُدِّنَا



“Ya Allah, berilah berkah buah-buahan kami, berilah berkah kota kami berilah berkah shaa' kami dan berkahilah mudd kami (*satushaa' sebanding dengan empat mud dan satu mud sebanding dengan ukuran kering dari rata-rata dua telapak tangan manusia).

(HR. Muslim)

Mengapa Kita Mengantuk Sesudah Makan Siang?

Jam-jam setelah makan siang, biasanya adalah masa-masa yang paling susah dilewati. Walaupun malam sebelumnya kita sudah cukup tidur, tetap saja kita merasa mengantuk. Ada dua hal yang menyebabkan kita merasa ingin tidur siang



1. L-Tryptophan.

L-Tryptophan adalah asam amino yang menjadi bahan dasar terbentuknya niacin, vitamin B. Niacin sendiri akan dipakai untuk membuat serotonin, zat penghantar sinyal di otak yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan menyebabkan kita jatuh tertidur.

Makanan yang kaya karbohidrat seperti nasi, akan merangsang pankreas untuk memproduksi insulin, yang akan menyimpan makanan dalam tubuh. Beberapa asam amino lain yang tadinya terkandung di dalam darah bersama-sama dengan L-Tryptophan, akan masuk ke dalam sel otot. Akibatnya, akan terjadi peningkatan pada konsentrasi relatif L-Tryptophan dalam darah dan serotonin yang terbentuk

membuat kita mengantuk.

2. Proses pencernaan makanan.

Tubuh akan mengirimkan darah ke sistem pencernaan karena proses pencernaan membutuhkan energi yang cukup besar, apalagi kalau makanan yang perlu dicerna mengandung banyak lemak. Energi yang diperlukan juga akan semakin bertambah besar seiring dengan semakin banyaknya makanan yang kita konsumsi. Pada saat ini, sistem saraf juga menyumbangkan sebagian stok darahnya dan sebagai akibatnya, sistem saraf akan mengalami kekurangan oksigen untuk sementara. Menurunnya efektivitas kerja saraf pada saat sistem pencernaan bekerja inilah yang juga membuat kita ingin tidur siang.

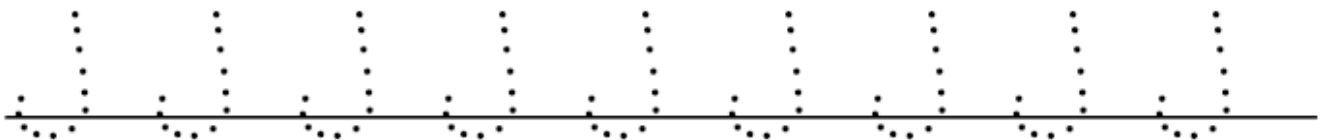
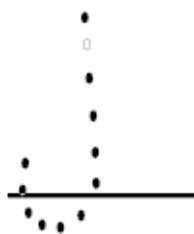
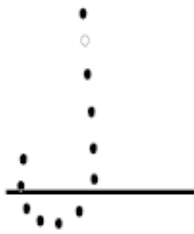


Sumber:
<http://www.ceritakecil.com>



Mari kita mewarnai gambar pelangi di atas yuk teman-teman...
Dan jangan lupa mengucapkan Bismillahirohmanirrohiim, ya

Belajar Menulis Huruf Hijaiyah



Ingin memasang iklan di **Jurnal Muslim Kecil** atau website kami? Segera hubungi redaksi kami. Di: bami@raudhatulmuhibbin.org

Maktabah Raudhah al-Muhibbin
taman baca pencinta ilmu
<http://www.raudhatulmuhibbin.org>



Lengkapi koleksi **Bacaan Anak Muslim (BAM)** lainnya:



Isi Waktumu dengan membaca yang bermanfaat dari **Bacaan Anak Muslim (BAM)**

