

SERI TERAPI IBADAH



AIR MATA



AL-QURAN



SHALAT



ISTIGHFAR



PUASA



SEDEKAH

Hasan bin Muhammad Bâ Mu'aibid

DAHSYATNYA

Terapi

Air Mata

Tangis karena Allah



Maghfirah
pustaka



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Ba Mu'aibid, Hasan bin Muhammad, Dahsyatnya Terapi Air Mata; Tangis Karena Allah : Penerjemah: H. Ubaidillah Saiful Akhyar, Lc., Penyunting: Tim Nakhlah Pustaka, Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2007. 136 hlm; 120 x 175 mm.

ISBN: 978-979-1026-29-1

Judul Asli : *At-Tadâwî bil-Bukâ'*
Penulis : Hasan bin Muhammad Bâ Mu'aibid
Judul Terjemahan : **Dahsyatnya Terapi Air Mata**
Tangis Karena Allah
Penerjemah : H. Ubaidillah Saiful Akhyar, Lc.
Penyunting : Tim Nakhlah Pustaka
Penata Letak : Taufik Hidayat
Cover dan Perwajahan : Listya Arisanti

Penerbit:

Nakhlah Pustaka

Jl. Swadaya Raya Kav. DKI Blok J No. 18 RT. 01 /05

Duren Sawit - Jakarta Timur 13440

Telp. 021 - 86613563, 86613572 Fax. 021 - 86608593

Email : maghfirahpustaka@yahoo.com

Cetakan Pertama, Juli 2007

Cetakan Kedua, Februari 2010

Cetakan Ketiga, Juli 2011

Cetakan Keempat, Juli 2013

Dilarang memperbanyak isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit. Hak terjemah dilindungi undang-undang.

Pedoman Transliterasi

ا	a	خ	kh	ش	sy	غ	gh	ن	n
ب	b	د	d	ص	sh	ف	f	و	w
ت	t	ذ	dz	ض	dh	ق	q	هـ	h
ث	ts	ر	r	ط	th	ك	k	ء	'
ج	j	ز	z	ظ	zh	ل	l	ي	y
ح	h	س	s	ع	'	م	m		

â = a panjang

î = i panjang

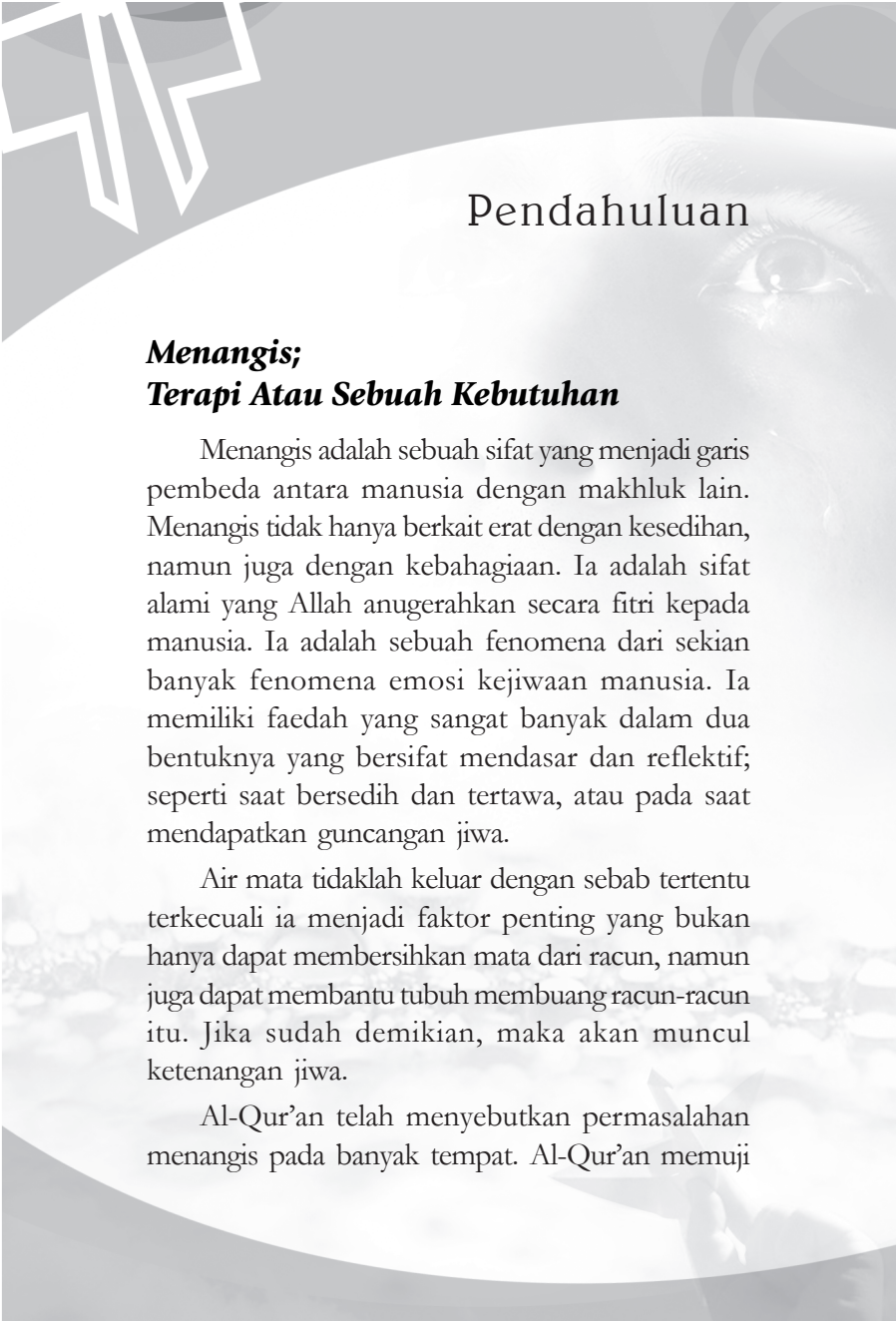
û = u panjang



*Aku haramkan
neraka kepada
mata yang selalu
menangis karena
takut kepada Allah.*

(HR Ahmad dan an-Nasâ'i)





Pendahuluan

Menangis; Terapi Atau Sebuah Kebutuhan

Menangis adalah sebuah sifat yang menjadi garis pembeda antara manusia dengan makhluk lain. Menangis tidak hanya berkait erat dengan kesedihan, namun juga dengan kebahagiaan. Ia adalah sifat alami yang Allah anugerahkan secara fitri kepada manusia. Ia adalah sebuah fenomena dari sekian banyak fenomena emosi kejiwaan manusia. Ia memiliki faedah yang sangat banyak dalam dua bentuknya yang bersifat mendasar dan reflektif; seperti saat bersedih dan tertawa, atau pada saat mendapatkan guncangan jiwa.

Air mata tidaklah keluar dengan sebab tertentu terkecuali ia menjadi faktor penting yang bukan hanya dapat membersihkan mata dari racun, namun juga dapat membantu tubuh membuang racun-racun itu. Jika sudah demikian, maka akan muncul ketenangan jiwa.

Al-Qur'an telah menyebutkan permasalahan menangis pada banyak tempat. Al-Qur'an memuji

orang-orang yang selalu menangis karena telah mencapai tingkatan *ma'rifah* kepada Allah dan karena takut kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah swt;

وَيَخْرُونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا

Dan mereka menyungkur atas muka mereka sambil menangis dan mereka bertambah khusyuk.

(al-Isrâ' [17]: 109)

Hal ini juga termaktub di dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imâm al-Bukhâri dari Abû Hurairah dari Nabi saw, beliau bersabda,

Ada tujuh golongan yang akan dinaungi oleh Allah di dalam naungan-Nya pada hari di mana tidak ada naungan terkecuali naungan-Nya.

Di dalam hadis itu selanjutnya disebutkan, *dan laki-laki yang berzikir kepada Allah dengan menyepi. Lalu kedua air matanya bersimbah oleh air mata.*

Al-Hâfidz Ibnu Hajar *rahimahullâh* berkata, “Menangis karena takut kepada Allah juga sesuai dengan lafaz yang termaktub di dalam hadis Abû Raihanah:

حَرَمْتُ النَّارَ عَلَى عَيْنٍ بَكَتْ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ

Aku haramkan neraka kepada mata yang selalu menangis karena takut kepada Allah. (HR Ahmad dan an-Nasâ'i). Imâm al-Hâkim menyatakan kesahihan hadis ini.

Ibnu Katsîr saat menafsirkan ayat:

وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا

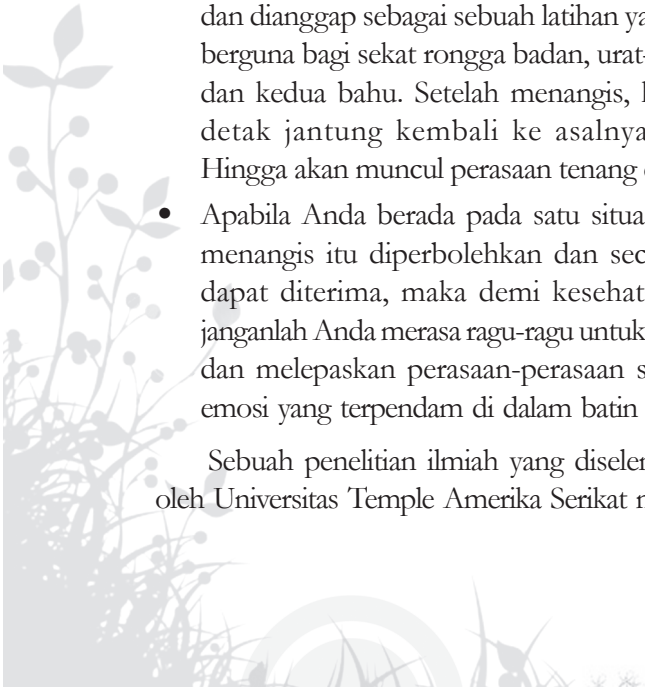
Apabila dibacakan ayat-ayat Allah Yang Maha Pemurah kepada mereka, maka mereka menyungkur dengan bersujud dan menangis. (Maryam [19]: 58) berkata, “Maksudnya: mereka bersujud kepada Tuhan dengan penuh ketundukan, khidmat, serta memanjatkan puji dan menunjukkan syukur atas berbagai macam nikmat agung yang mereka rasakan. Oleh karena itu, para ulama sepakat menetapkan disyariatkannya sujud syukur, karena ingin mengikuti mereka dan mencontoh suri tauladan mereka.”

Menangis adalah sebuah keharusan bagi laki-laki dan perempuan pada era modern ini, karena menangis memiliki faedah kesehatan yang cukup banyak dan beragam. Menangis bukanlah tanda lemah dan tidak dewasanya seseorang. Bahkan menangis merupakan terapi kesehatan yang sangat berguna dan bermanfaat yang dapat dipergunakan dalam mengobati penyakit-penyakit *akut* dan

membahayakan. Hal ini sesuai dengan *statemen* berikut:

- Menangis merupakan cara alami untuk membuang unsur-unsur membahayakan dari tubuh manusia. Unsur-unsur ini diproduksi oleh tubuh saat manusia sedang mengalami keputusan dan ketakutan.
- Otak bekerja mengeluarkan unsur-unsur kimia yang terdapat pada air mata yang menjadi tempat bersarangnya rasa sakit.
- Menangis dapat menambah jumlah detak jantung dan dianggap sebagai sebuah latihan yang sangat berguna bagi sekat rongga badan, urat-urat dada dan kedua bahu. Setelah menangis, kecepatan detak jantung kembali ke asalnya semula. Hingga akan muncul perasaan tenang dan rileks.
- Apabila Anda berada pada satu situasi dimana menangis itu diperbolehkan dan secara sosial dapat diterima, maka demi kesehatan Anda, janganlah Anda merasa ragu-ragu untuk menangis dan melepaskan perasaan-perasaan sedih atau emosi yang terpendam di dalam batin Anda.

Sebuah penelitian ilmiah yang diselenggarakan oleh Universitas Temple Amerika Serikat melakukan



study banding antara kebiasaan menangis pada seratus orang yang menderita penyakit radang usus besar atau luka pada lambung, dengan kebiasaan menangis pada seratus orang ibu-ibu lain yang tidak menderita penyakit ini. Penelitian itu menyimpulkan bahwa perempuan yang terkena penyakit radang usus besar dan luka pada lambung memandang bahwa menangis adalah tanda lemahnya kepribadian. Oleh karena itu, mereka lebih memilih untuk memendam perasaan mereka. Sedangkan perempuan-perempuan yang tidak terkena penyakit di atas memandang bahwa menangis adalah sesuatu yang alami jika dilakukan pada kondisi yang dibenarkan.

- Kajian menarik yang dilakukan oleh Dr. William Frey pada pusat penelitian mata dan air mata yang bermarkas di Sant Pholl Rams Medical Centre menegaskan bahwa menangis sangat berguna bagi kesehatan jiwa dan emosi kita. Sebuah kesalahan bila kita mengekang keinginan menangis saat kita dihadapkan pada kondisi yang mengharuskan kita menangis.

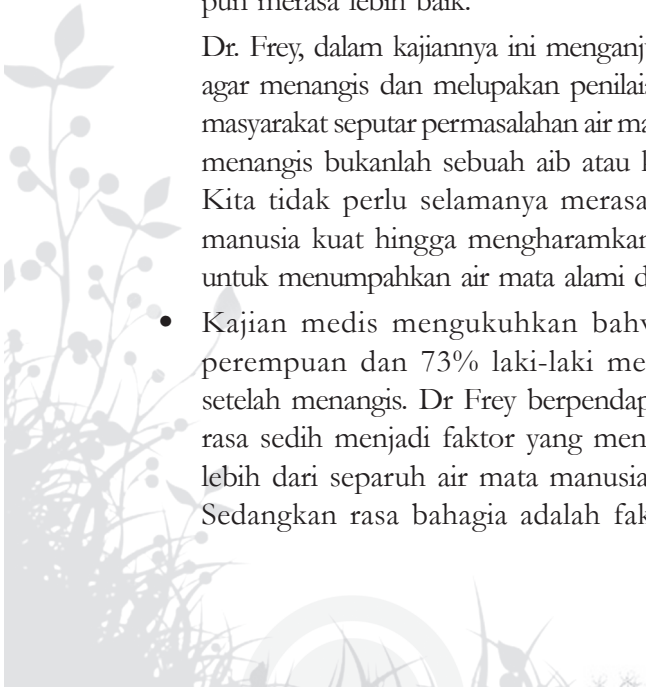
Dr. Frey berkata, “Air mata dapat bekerja secara efektif membersihkan mata kita. Ia mengambil peranan penting dan signifikan dalam meringankan ketegangan jiwa yang mungkin disebabkan

oleh komplikasi berbagai penyakit, seperti luka pada lambung, tekanan darah tinggi (hipertensi) dan radang usus besar.

Dr. Frey menghubungkan antara ketegangan jiwa dan menangis melalui penelitian ribuan butir tetesan air mata. Ia menemukan bahwa air mata mengandung berbagai hormon yang diproduksi oleh tubuh kita ketika kita mengalami ketegangan jiwa. Oleh sebab itu, pada saat kita menangis, maka hormon-hormon ketegangan itu dengan sendirinya hilang. Selanjutnya kita pun merasa lebih baik.

Dr. Frey, dalam kajiannya ini menganjurkan kita agar menangis dan melupakan penilaian negatif masyarakat seputar permasalahan air mata, karena menangis bukanlah sebuah aib atau kesalahan. Kita tidak perlu selamanya merasa menjadi manusia kuat hingga mengharamkan diri kita untuk menumpahkan air mata alami dan sehat.

- Kajian medis mengukuhkan bahwa 86 % perempuan dan 73% laki-laki merasa lega setelah menangis. Dr Frey berpendapat bahwa rasa sedih menjadi faktor yang menyebabkan lebih dari separuh air mata manusia tumpah. Sedangkan rasa bahagia adalah faktor yang



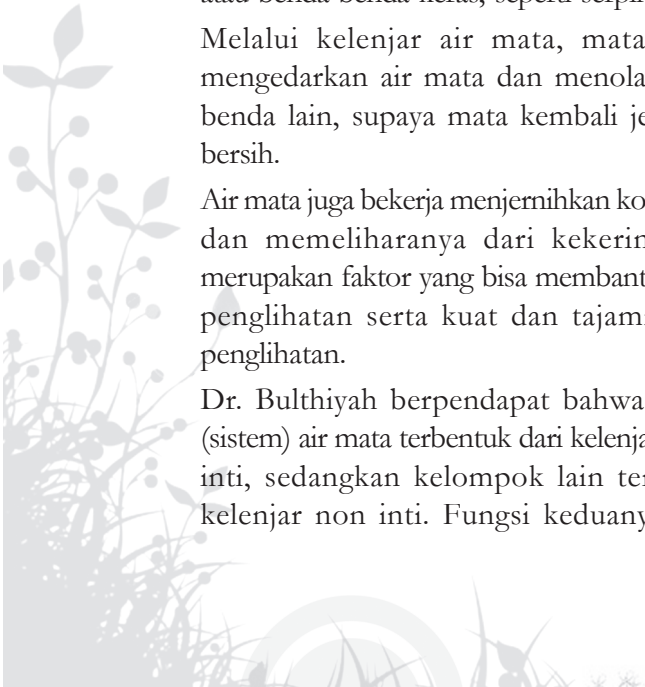
menyebabkan 20% air mata manusia keluar.

- Dr. Bryan Dowl, konsultan kedokteran jiwa dan penulis buku populer “tempat yang aman untuk menangis”, setelah melakukan observasi dan penelitian lapangan yang ia jalani selama 15 tahun, berpendapat bahwa tidak bisa menangis adalah penyebab di balik aneka ragam penyakit yang sedang berusaha untuk dihilangkan.
- Para ilmuwan telah melakukan penelitian terhadap air mata. Mereka menemukan bahwa air mata mengandung 25% protein dan satu bagian dari zat besi, terutama magnesium. Ini adalah unsur racun yang bisa terbebas dari manusia saat ia menangis.
- Penelitian lain tentang air mata dilakukan oleh Dr. Frey di Inggris. Ia sampai pada satu kesimpulan bahwa perempuan menangis sebanyak 65 kali dalam setahun, sedangkan laki-laki menangis hanya sebanyak 15 kali dalam satu tahun. Hanya saja, laki-laki dan perempuan menangis pada saat yang sama, yaitu pada saat mereka keluar dari rahim ibu mereka. Dan dokter selalu datang mengobati mereka, supaya mereka tidak menangis karena sakit. Itu harus ia lakukan, baik suka ataupun tidak suka.

- Dr. Muhammad Abdullatif Bulthiyah, dokter spesialis mata, berpendapat bahwa air mata memiliki faedah yang sangat banyak, di antaranya; membantu kelenturan gerakan kelopak mata, baik bagian atas ataupun bagian bawah, membantu melindungi mata, dan berfungsi sebagai alat pencuci mata dalam bentuk yang terus menerus, memelihara mata dari penyakit kekeringan mata, di samping tentunya menolak benda-benda yang dapat membahayakan mata, misalnya cabe dan asap, atau benda-benda keras, seperti serpihan tanah. Melalui kelenjar air mata, mata bekerja mengedarkan air mata dan menolak benda-benda lain, supaya mata kembali jernih dan bersih.

Air mata juga bekerja menjernihkan kornea mata dan memeliharanya dari kekeringan. Ini merupakan faktor yang bisa membantu jelasnya penglihatan serta kuat dan tajamnya daya penglihatan.

Dr. Bulthiyah berpendapat bahwa susunan (sistem) air mata terbentuk dari kelenjar-kelenjar inti, sedangkan kelompok lain terdiri dari kelenjar non inti. Fungsi keduanya adalah



mendistribusikan air mata yang basah itu kepermukaan mata. Ia juga berfungsi sebagai kantung air mata yang berdaya guna mengolah air mata tambahan, agar fungsi dari sistem air mata itu secara sempurna bisa memproduksi lapisan air mata dan konjungtiva (selaput dalam pelupuk mata) yang berada di bagian paling atas rongga tulang mata. Lalu mata pun bersih dari air mata tambahan dengan sebab terbukanya saluran-saluran air mata yang terletak pada pelupuk mata bagian atas dan bagian bawah.

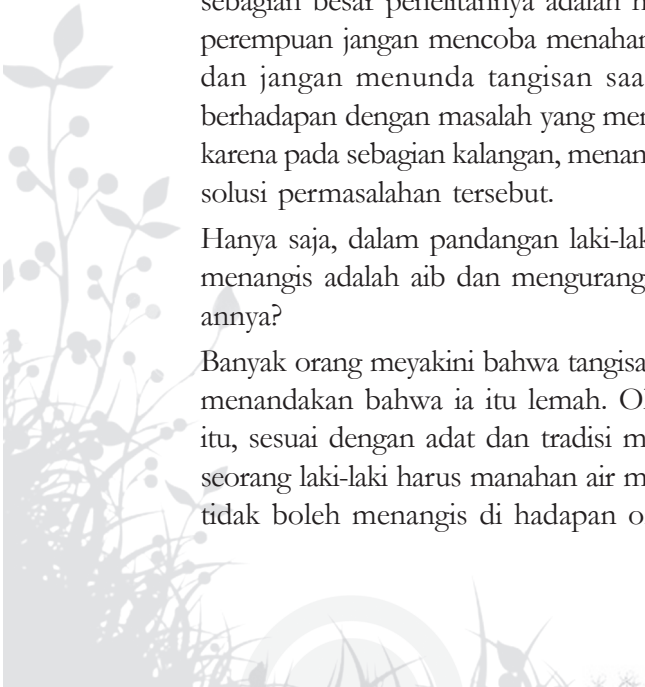
- Para ilmuwan kedokteran jiwa berpendapat bahwa menangis sangat berguna dalam mengobati tekanan syaraf (stress) yang sering dialami oleh kaum laki-laki dan perempuan di zaman modern. Mereka kerap berhadapan dengan problem kehidupan dalam menjalani rutinitas keseharian. Air mata bisa membasuh mata dan mengosongkan muatan-muatan racun yang muncul akibat adanya ketegangan jiwa, ketegangan urat syaraf dan ketegangan emosi yang jenisnya beragam.
- Menahan air mata berarti membiarkan tumbuhnya racun sedikit demi sedikit. Itu disebabkan karena air mata bisa mengeluarkan

unsur-unsur racun dari dalam tubuh. Dengan demikian, menahan air mata berarti membiarkan tumbuhnya racun sedikit demi sedikit. Oleh karena kepekaan perasaan *fitri* perempuan untuk menangis lebih banyak dari pada kaum laki-laki, maka secara otomatis usia hidup mereka lebih panjang daripada usia laki-laki. Hal itu karena perempuan lebih bisa membebaskan diri dari prosentase racun yang keluar melalui tangisan.

- Nasihat yang dikemukakan oleh ilmuwan Arther Freunk untuk kalangan perempuan pada sebagian besar penelitiannya adalah hendaknya perempuan jangan mencoba menahan air mata dan jangan menunda tangisan saat mereka berhadapan dengan masalah yang membelitnya, karena pada sebagian kalangan, menangis adalah solusi permasalahan tersebut.

Hanya saja, dalam pandangan laki-laki, apakah menangis adalah aib dan mengurangi kelelakiannya?

Banyak orang meyakini bahwa tangisan laki-laki menandakan bahwa ia itu lemah. Oleh sebab itu, sesuai dengan adat dan tradisi masyarakat, seorang laki-laki harus menahan air matanya. Ia tidak boleh menangis di hadapan orang lain,



apapun sebab dan alasannya. Mereka lupa bahwa laki-laki adalah makhluk hidup yang butuh mengungkapkan isi hati dan perasaannya, serta menghilangkan kesedihannya. Jadi, tangisan laki-laki bukanlah sebuah aib atau menandakan kelemahan. Karena jika ia tidak menangis, atau tidak mengungkapkan kesedihannya, niscaya akan banyak sekali beban tersimpan di dalam batinnya.

Perempuan lebih banyak prosentase menangisnya daripada laki-laki. Hanya saja, terdapat beberapa situasi di mana tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal ini; yaitu ketika orang yang mereka sayangi meninggal dunia, atau ketika mereka berpisah dengan keluarga atau orang-orang yang mereka cintai.

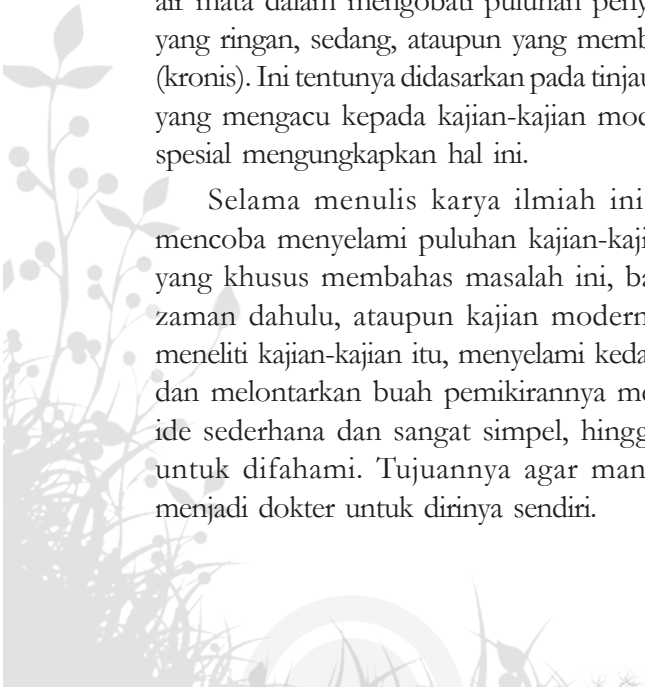
Menangis tidak bisa mengembalikan bagian dari masa lalu. Menangis juga tidak bisa membangkitkan puing-puing yang ia sedang ratapi. Bahkan menangis merupakan bagian dari masa sekarang dan kompas untuk masa depan. Setelah banyak sekali faedah dari menangis, baik dari sisi kesehatan jiwa ataupun raga, dan ia menjadi obat mujarab untuk berbagai macam penyakit, maka



disimpulkan bahwa menangis adalah sebuah kebutuhan dan tuntutan untuk kalangan kaum Adam dan kaum Hawa pada setiap tempat dan waktu.

Dari penjelasan di atas, nampak betapa pentingnya karya ilmiah ini yang dianggap sebagai bekal pengetahuan yang mendalam dan menjadi pijakan bagi puluhan masalah dan ide-ide pemikiran yang berada di seputar tema menangis dan dunia air mata..... Penulis, dalam karya ini menekankan pentingnya sisi kesehatan serta urgennya peranan air mata dalam mengobati puluhan penyakit, baik yang ringan, sedang, ataupun yang membahayakan (kronis). Ini tentunya didasarkan pada tinjauan ilmiah yang mengacu kepada kajian-kajian modern yang spesial mengungkapkan hal ini.

Selama menulis karya ilmiah ini, penulis mencoba menyelami puluhan kajian-kajian medis yang khusus membahas masalah ini, baik kajian zaman dahulu, ataupun kajian modern. Penulis meneliti kajian-kajian itu, menyelami kedalamannya dan melontarkan buah pemikirannya melalui ide-ide sederhana dan sangat simpel, hingga mudah untuk difahami. Tujuannya agar manusia bisa menjadi dokter untuk dirinya sendiri.



Buku ini merupakan usaha bersama yang mempertemukan dan mengkombinasikan antara pemikiran timur dan penelitian Barat di seputar permasalahan menangis. Buku ini memuat puluhan temuan-temuan medis yang berhasil mengobati aneka ragam penyakit. Dengan demikian, buku ini adalah obat dan terapi.

Penulis berharap bahwa karya ilmiah ini menjadi sebuah titik terang pengobatan alternatif. Penulis juga berharap ide-ide yang dibawa buku ini menjadi khazanah kekayaan yang memuat aneka pemikiran yang sangat penting bagi kesehatan manusia di setiap tempat dan waktu.

Penulis





*Menangis
adalah sebuah sifat
yang menjadi garis
pembeda antara manusia
dengan makhluk lain.
Menangis tidak hanya
berkait erat dengan
kesedihan, namun juga
dengan kebahagiaan.*





Daftar Isi

Pendahuluan 7

Bab Pertama;

Menangis; Sebuah Terapi dan Pengobatan 25

Tangisan Anda Dapat Memelihara Diri Anda
dari Berbagai Penyakit 25

Menangis Dapat Meringankan Ketegangan Jiwa 26

Mengapa Perempuan Lebih Banyak Menangis
Empat Kali Lipat daripada Laki-Laki? 27

Menangis Faktor Penyebab Panjangnya Usia
Kaum Hawa 28

Menahan Air Mata Menyebabkan Tumbuhnya
Racun 29

Air Mata Menyucikan Mata dari Bakteri 30

Air Mata Bukan Milik Orang-Orang Lemah 31

Jangan Gengsi Untuk Menangis 32

10 Macam Tangisan 33

Banyak menangis menandakan kebodohan 35

Tangisan dan Arsip Penyakit 36

Air Mata Dapat Membunuh Muatan Racun
pada Mata 38

Dengan Menangis, Perempuan Memiliki Usia
yang Lebih Panjang daripada Laki-Laki 39

Menangis Sebuah Model Pengobatan Masa Kini 39

Menangis dapat Memelihara Kelembutan
Mata 41

Cafe Kesedihan untuk Orang-Orang China yang Ingin Menangis	43
Hormon Berbicara yang Dimiliki Kaum Hawa	44
Sesuatu yang Tidak Anda Ketahui dari Menangis	45
Menangis Memiliki Faedah yang Banyak	48
Jenis-Jenis Air Mata yang Mengalir dari Mata	49
Perempuan Lebih Banyak Menangis	50
Air Mata dan Tangisan... Berbagai Perbedaan Pandangan	51
Air Mata... Bentuk dan Jenisnya	52
Air Mata Dapat Melahirkan Pemikiran Baru	53
Menangis Itu Perlu, Tetapi!	54
Tujuh Macam Cara untuk Keluar dari Frustrasi dan Minder	55
Air Mata Termahal, Siapa yang Punya?	57
Air Mata Berbicara	59
Penjelasan Tentang Menangis	60
Kapan Cucuran Air Mata Anda Terasa Hangat?	62
Bayi Pun Menangis Meskipun Sedang Berada di dalam Perut Ibunya	63
Mata dan Air Mata Rahasia yang Misterius	65
Menangis Memiliki Faedah Kesehatan dan Kebugaran Tubuh	67
Air Mata yang Keluar Adalah Obat Paling Baik untuk Luka Lambung	69
Ketika Laki-Laki Menangis	71
Ketika Air Mata Itu Kering... Berbagai Problem ...	72
Enam Cara Modern untuk Menyiasati Kekeringan Mata	75

Nasihat Praktis untuk Menghindar dari Penyakit Kekeringan Mata	77
Menangis Dapat Memelihara Kelenturan Dua Mata	78
Air Mata Mengandung 25 % Protein	78
Rahasia di Balik Tangisan dan Air Mata	79
Menangis Obat Mata yang Paling Baik	80
Tangisan dan Terapi; Saling Tarik Menarik Atau Bertentangan	81
Air Mata Terapi Bagi Penyakit Kejiwaan	82
Keluarkan Air Matamu!... Jangan Renggut Kesehatanmu!	83
Para Dokter Menyampaikan Nasihat Agar Kaum Hawa Menangis	84
Kapan Laki-Laki Menangis?	85
Seandainya Anda tahu Betapa Berharganya Air Mata, Niscaya Anda Akan Sering Sekali Menangis	87
Klasifikasi Tangisan dalam Pandangan Ibnu Qayim dan Kisah yang Ia Sampaikan Tentang Air Mata	88
Bab Kedua;	
Tangisan dan Air Mata	91
Profil Pemikiran... Faedah... Buah yang Dapat Diraih	91
Ruh dan Jiwa	92
Emosi dan Kelenjar	93
Emosi dan Sistem (Susunan) Otot	94
Fungsi dan Komponen Air Mata	96

Air Mata Tangisan; Pemandian Alami Untuk Mata	96
Penyakit Pada Sistem Air Mata	97
Perbedaan Komposisi Air Mata	98
Air Mata Dapat Membersihkan Perasaan dan Membasuh Hati	100

Bab Ketiga;

Menangis dalam Pandangan Laki-laki 103

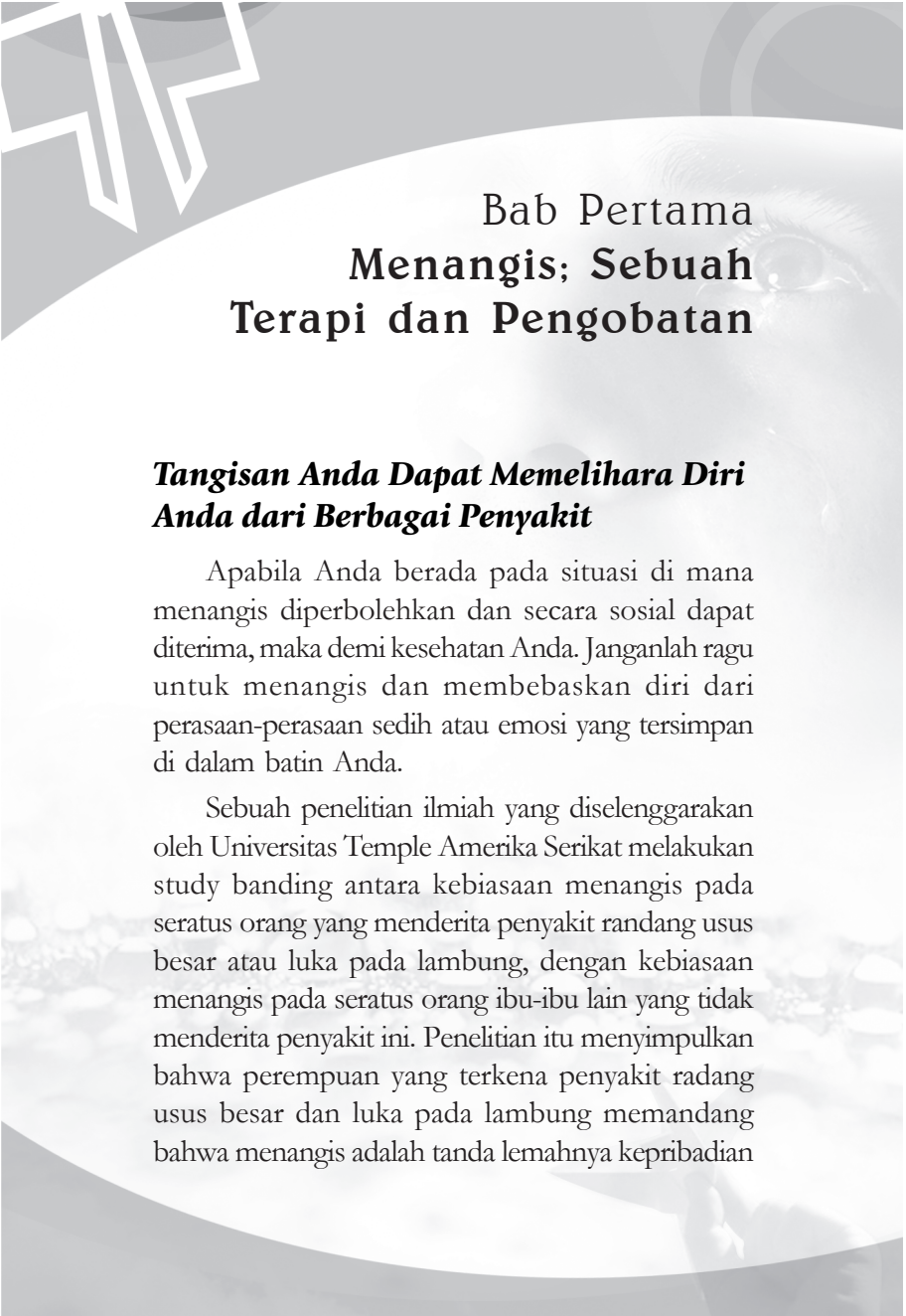
Apakah Air Mata Dapat Menjatuhkan Kehebatan Laki-Laki?	104
Air Mata Menurut Pandangan Dokter Jiwa	111

Bab Keempat;

Partikel di Seputar Dunia Tangisan 115

Air Mata Terindah	115
Aku Menangis... Maka Tangisan Itu Telah Cukup .	116
Rasa Sakit Itu Larut Bersama Air Mata	118
Menangis dan Mekanisme Tangisan	123
Air Mata Bisa Menarik Ke Arah Ketenangan Jiwa	124
Menangis dan Pura-Pura Menangis	125
Menangislah! Karena Menangis Itu Adalah Obat	126
Air Mata Versus Air Mata	127
Para Dokter Menemukan Adanya Virus SARS di dalam Air Mata Pasien	129
Menjaga Lebih Baik daripada Mengobati	132
Pemahaman-Pemahaman Keliru di Seputar Air Mata	133

Daftar Pustaka 135



Bab Pertama **Menangis; Sebuah Terapi dan Pengobatan**

Tangisan Anda Dapat Memelihara Diri Anda dari Berbagai Penyakit

Apabila Anda berada pada situasi di mana menangis diperbolehkan dan secara sosial dapat diterima, maka demi kesehatan Anda. Janganlah ragu untuk menangis dan membebaskan diri dari perasaan-perasaan sedih atau emosi yang tersimpan di dalam batin Anda.

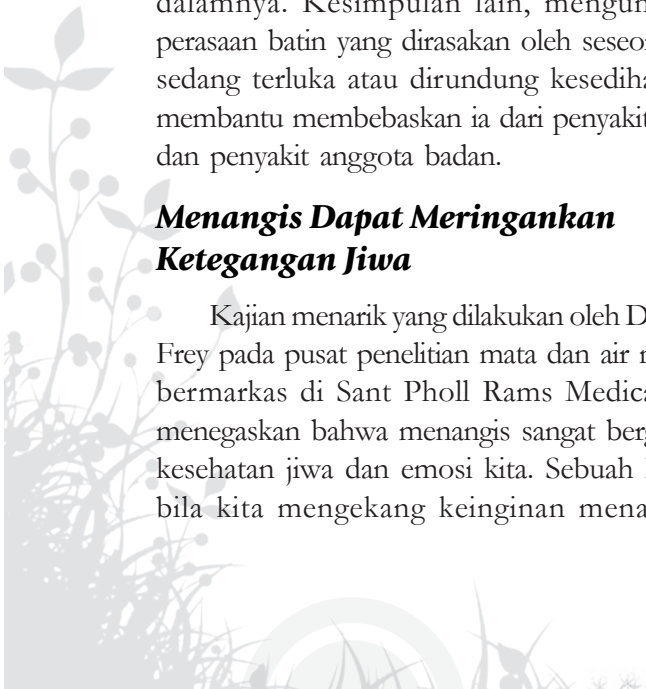
Sebuah penelitian ilmiah yang diselenggarakan oleh Universitas Temple Amerika Serikat melakukan study banding antara kebiasaan menangis pada seratus orang yang menderita penyakit radang usus besar atau luka pada lambung, dengan kebiasaan menangis pada seratus orang ibu-ibu lain yang tidak menderita penyakit ini. Penelitian itu menyimpulkan bahwa perempuan yang terkena penyakit radang usus besar dan luka pada lambung memandang bahwa menangis adalah tanda lemahnya kepribadian

dan ketidakmampuannya mengendalikan permasalahan. Oleh karena itu, mereka lebih memilih untuk memendam perasaan mereka dan tidak menangis, meskipun peristiwa yang ia alami begitu menyakitkan.

Sedangkan perempuan-perempuan yang tidak terkena penyakit di atas, memandang bahwa menangis bukan merupakan aib sosial. Kajian ini sampai kepada sebuah kesimpulan penting bahwa air mata bekerja membersihkan dan mensucikan mata dari kuman dan microba yang berada di dalamnya. Kesimpulan lain, mengungkapkan perasaan batin yang dirasakan oleh seseorang yang sedang terluka atau dirundung kesedihan sangat membantu membebaskan ia dari penyakit kejiwaan dan penyakit anggota badan.

Menangis Dapat Meringankan Ketegangan Jiwa

Kajian menarik yang dilakukan oleh Dr. William Frey pada pusat penelitian mata dan air mata yang bemarkas di Sant Pholl Rams Medical Centre menegaskan bahwa menangis sangat berguna bagi kesehatan jiwa dan emosi kita. Sebuah kesalahan bila kita mengekang keinginan menangis jika



memang kita dihadapkan pada kondisi yang mengharuskan kita menangis.

Dr. Frey berkata, “Air mata dapat bekerja secara efektif membersihkan mata kita. Ia mengambil peranan penting dan signifikan dalam meringankan ketegangan jiwa yang mungkin disebabkan oleh komplikasi berbagai penyakit, seperti luka pada lambung, tekanan darah tinggi (hipertensi), dan radang usus besar.”

Mengapa Perempuan Lebih Banyak Menangis Empat Kali Lipat daripada Laki-Laki?

Kajian ilmiah menetapkan bahwa perempuan lebih banyak menangis empat kali lipat daripada laki-laki. Karena mereka memiliki kelenjar-kelenjar air mata yang bentuknya lebih besar daripada kelenjar-kelenjar air mata laki-laki.

Dr. Frey berpendapat bahwa peranan sosial budaya masih kentara, di mana selama ini budaya masyarakat belum bisa menerima bila seorang perempuan menampakkan perasaannya atau menangis.

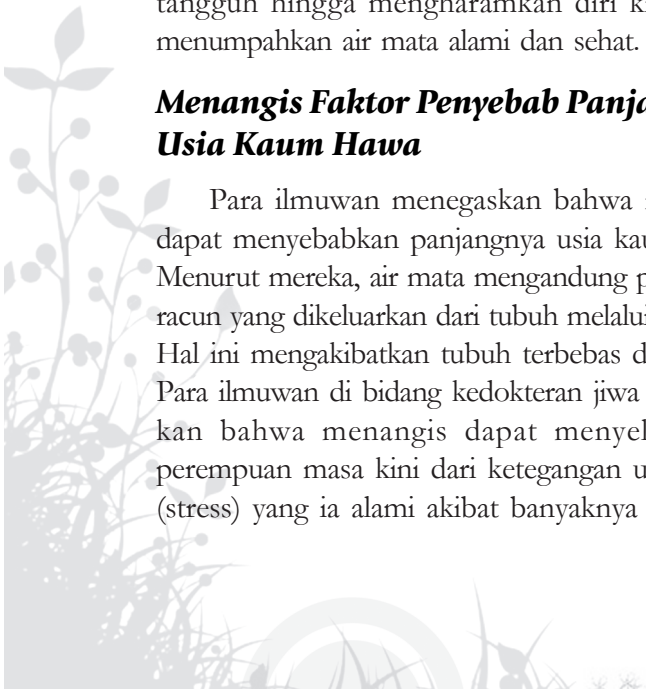
Karena semenjak kecil, budaya selalu mengajarkan kepada anak-anak bahwa menangis

menandakan mereka telah kehilangan kemampuan mengendalikan diri. Menangis adalah aib bagi seorang laki-laki. Maka anak kecil yang ditempa oleh budaya tersebut setahap demi setahap tumbuh menjadi manusia yang mampu memisahkan antara dirinya dengan perasaannya.

Dr. Frey, dalam kajiannya ini menganjurkan kita agar menangis dan melupakan penilaian negatif masyarakat seputar permasalahan air mata, karena menangis bukanlah sebuah aib atau kesalahan. Kita tidak perlu selamanya merasa menjadi manusia tangguh hingga mengharamkan diri kita untuk menumpahkan air mata alami dan sehat.

Menangis Faktor Penyebab Panjangnya Usia Kaum Hawa

Para ilmuwan menegaskan bahwa menangis dapat menyebabkan panjangnya usia kaum hawa. Menurut mereka, air mata mengandung prosentase racun yang dikeluarkan dari tubuh melalui tangisan. Hal ini mengakibatkan tubuh terbebas dari racun. Para ilmuwan di bidang kedokteran jiwa menegaskan bahwa menangis dapat menyelamatkan perempuan masa kini dari ketegangan urat syaraf (stress) yang ia alami akibat banyaknya permasa-



lahan yang harus ia hadapi saat menjalani rutinitas kehidupan setelah ia keluar dari kantor.

Sementara para dokter spesialis mata berpendapat bahwa air mata berfungsi membasuh mata dan mengosongkannya dari muatan-muatan racun yang muncul akibat tegangnya urat syaraf, perasaan dan emosi yang selalu datang silih berganti.

Menahan Air Mata Menyebabkan Tumbuhnya Racun

Seorang ilmuwan Amerika, Arther Freunk, berkata, “Oleh karena air mata berfungsi mengeluarkan unsur-unsur racun dari dalam tubuh, maka menahan air mata berarti membiarkan tumbuhnya racun secara perlahan-lahan. Oleh karena kepekaan perasaan *futri* perempuan untuk menangis lebih banyak dari pada kaum laki-laki, maka secara otomatis usia hidup mereka lebih panjang daripada usia laki-laki. Hal itu karena perempuan lebih bisa membebaskan diri dari prosentase racun yang keluar melalui tangisan.”

Nasihat yang dikemukakan oleh Arther Freunk untuk kalangan perempuan pada sebagian besar penelitiannya adalah hendaknya perempuan jangan mencoba menahan air mata dan jangan menunda

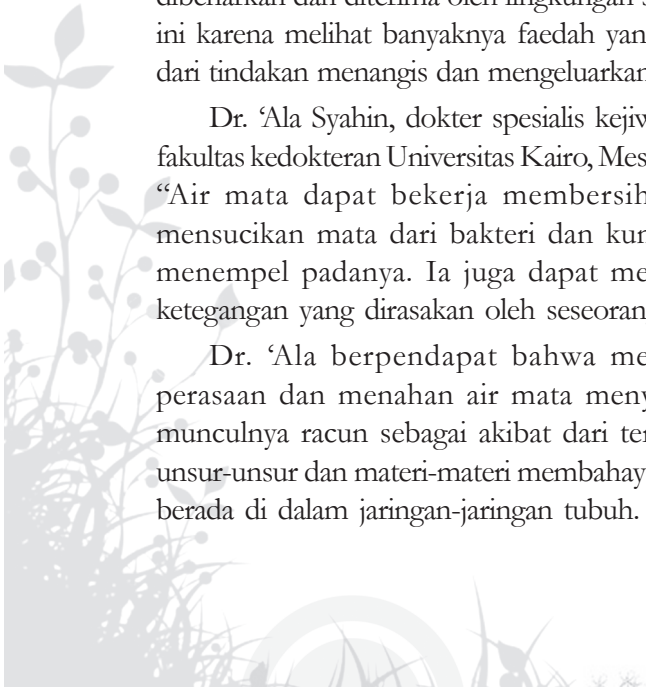
tangisan saat mereka berhadapan dengan masalah yang membelitnya, karena pada sebagian kalangan, menangis adalah solusi permasalahan tersebut.

Air Mata Mensucikan Mata dari Bakteri

Para dokter spesialis kejiwaan di Universitas Marcwight, wilayah Michigan, Amerika Serikat, memberi nasihat agar manusia tidak ragu untuk menangis dan mengeluarkan air mata, terlebih pada situasi dan kondisi menyedihkan yang menjadikan menangis sebagai satu-satunya sarana yang dibenarkan dan diterima oleh lingkungan sosial. Hal ini karena melihat banyaknya faedah yang muncul dari tindakan menangis dan mengeluarkan air mata.

Dr. ‘Ala Syahin, dokter spesialis kejiwaan pada fakultas kedokteran Universitas Kairo, Mesir berkata, “Air mata dapat bekerja membersihkan dan mensucikan mata dari bakteri dan kuman yang menempel padanya. Ia juga dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh seseorang.”

Dr. ‘Ala berpendapat bahwa mengekang perasaan dan menahan air mata menyebabkan munculnya racun sebagai akibat dari tertahannya unsur-unsur dan materi-materi membahayakan yang berada di dalam jaringan-jaringan tubuh.



Dr. 'Ala mensinyalir bahwa perempuan hidup lebih lama daripada laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan mampu membebaskan racun dari tubuhnya melalui air mata (menangis), mengingat motivasi untuk menangis baginya lebih banyak daripada motivasi laki-laki. Dr. 'Ala juga mengatakan bahwa menangis bukan hanya membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh, tapi juga menanamkan andil dalam meringankan tekanan saraf dan psikologis.

Air Mata Bukan Milik Orang-Orang Lemah

Menangis bagi kaum laki-laki dan perempuan adalah cara yang paling efektif untuk memperbaiki kondisi kesehatan. Menangis bukanlah tanda lemah dan tidak dewasanya seseorang, namun ia merupakan cara alami untuk menghilangkan materi-materi yang membahayakan dari dalam tubuh, materi-materi yang keluar pada saat manusia dilanda rasa putus asa dan ketakutan.

Kajian kedokteran mengukuhkan bahwa otak bekerja mengeluarkan unsur-unsur kimia pada air mata yang menjadi tempat bersarangnya penyakit. Oleh sebab menangis dapat menambah jumlah

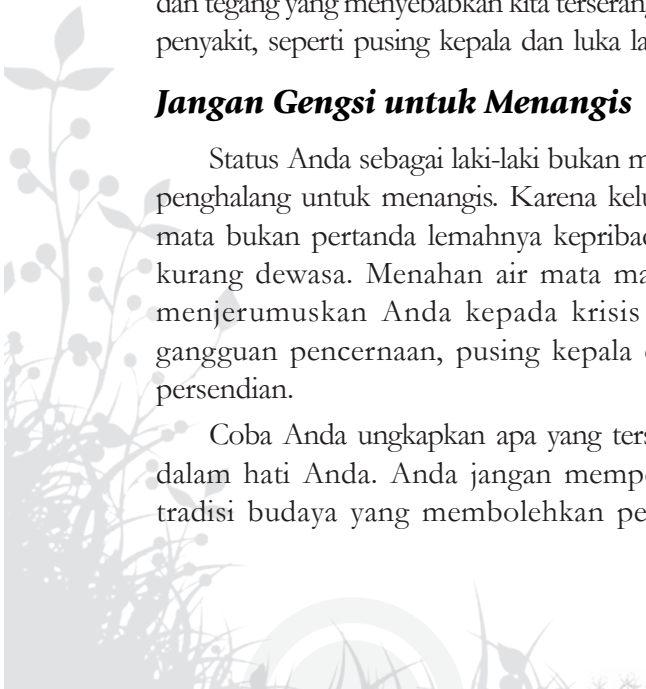
detak jantung dan dianggap sebagai sebuah latihan yang sangat berguna bagi sekat rongga badan, urat-urat dada dan kedua bahu, maka adalah wajar bila setelah menangis, kecepatan detak jantung kembali ke asalnya semula, hingga akan lahir perasaan tenang dan rileks. Maka cara pandang seseorang terhadap berbagai permasalahan yang menggelisahkan dan mengkhawatirkan dirinya menjadi lebih terang.

Hanya saja, kajian-kajian di atas melarang kita menahan tangisan dan air mata. Karena hal itu bisa mengakibatkan munculnya perasaan tertekan (stress) dan tegang yang menyebabkan kita terserang berbagai penyakit, seperti pusing kepala dan luka lambung.

Jangan Gengsi untuk Menangis

Status Anda sebagai laki-laki bukan merupakan penghalang untuk menangis. Karena keluarnya air mata bukan pertanda lemahnya kepribadian, atau kurang dewasa. Menahan air mata malah akan menjerumuskan Anda kepada krisis jantung, gangguan pencernaan, pusing kepala dan sakit persendian.

Coba Anda ungkapkan apa yang tersimpan di dalam hati Anda. Anda jangan memperhatikan tradisi budaya yang membolehkan perempuan



mengekspresikan perasaan dan emosi mereka, sementara ia menuntut Anda untuk menahan air mata supaya berkumpul di kedua bola mata Anda dan tidak turun ke pipi. Jika Anda lakukan itu, berarti Anda telah menjerumuskan diri Anda ke jurang ketegangan dan krisis kejiwaan. Anda harus ingat bahwa menangis adalah kebiasaan alami yang bertujuan agar tubuh bisa berinteraksi dengan ketegangan. Anda jangan memanggil perempuan dengan “semoga kamu berbahagia dengan memperoleh usia yang panjang,” karena potensi menangis yang fitri bagi seorang perempuan sangat banyak, dan itu dapat mengusir racun dari tubuhnya, hingga usianya menjadi lebih panjang.

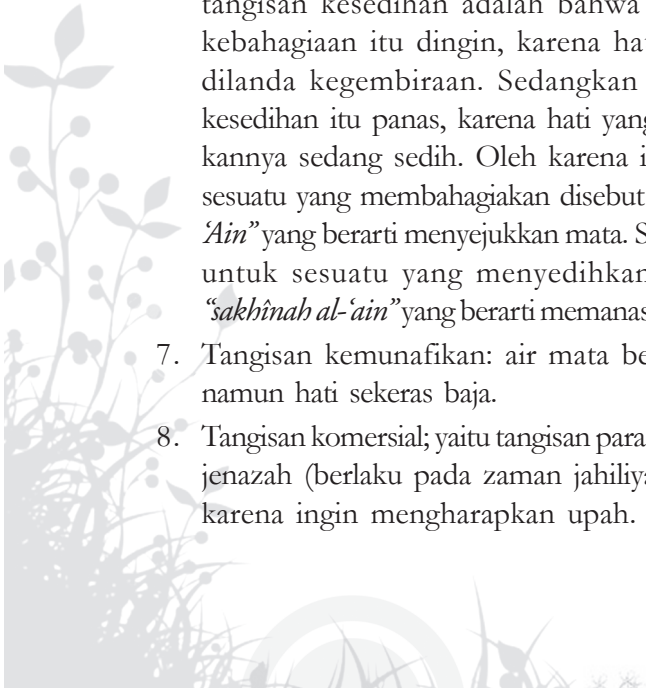
10 Macam Tangisan

Menangis adalah kelembutan yang bersarang di hati sebagai akibat dari rasa takut, cemas, sayang, rindu atau sedih yang pengaruhnya berbekas pada jiwa, hingga bersimbahlah air mata.

Berbagai jenis kajian tentang tangisan mengkategorikan tangisan ke dalam sepuluh macam:

1. Tangisan takut dan cemas.
2. Tangisan sayang dan welas asih.
3. Tangisan cinta dan rindu.

4. Tangisan gembira dan bahagia.
5. Tangisan putus asa karena sakit dan tidak sanggup menanggungnya.
6. Tangisan kesedihan. Tangis kesedihan berbeda dengan tangisan ketakutan. Tangis kesedihan terjadi karena adanya peristiwa yang tidak menyenangkan atau tidak tergapainya keinginan di masa lalu. Sedangkan tangis ketakutan muncul karena adanya kekhawatiran kejadian itu terulang di masa yang akan datang. Perbedaan antara tangisan bahagia dan gembira, dengan tangisan kesedihan adalah bahwa air mata kebahagiaan itu dingin, karena hati sedang dilanda kegembiraan. Sedangkan air mata kesedihan itu panas, karena hati yang merasakannya sedang sedih. Oleh karena itu, untuk sesuatu yang membahagiakan disebut "*Qurratu Ain*" yang berarti menyejukkan mata. Sedangkan untuk sesuatu yang menyedihkan disebut "*sakhinah al-'ain*" yang berarti memanaskan mata.
7. Tangisan kemunafikan: air mata bercucuran namun hati sekeras baja.
8. Tangisan komersial; yaitu tangisan para pengiring jenazah (berlaku pada zaman jahiliyah, pent), karena ingin mengharap upah. Tangisan



seperti ini pernah disinggung oleh Amir al-Mu'minin Umar dengan perkataannya, "Kamu iringi jenazahnya dan kamu menangis untuk membantu tangisan selainnya."

9. Tangisan persetujuan; seseorang melihat manusia yang sedang menangis karena sebuah peristiwa, lalu ia menangis bersama mereka, sementara ia sendiri tidak tahu apa yang menyebabkan mereka menangis? Ia melihat mereka menangis, lalu ikut-ikutan menangis.
10. Pura-pura menangis; yaitu tangisan yang menuntut sebuah pamrih. Pura-pura menangis muncul dari dua motivasi. Motivasi yang terpuji dan motivasi yang tercela. Motivasi yang terpuji adalah pura-pura menangis yang ditujukan untuk melatih kelembutan hati dan menanamkan rasa takut kepada Allah, bukan untuk *riya* atau ingin dipuji. Adapun motivasi yang tercela adalah pura-pura menangis demi untuk menarik simpatik makhluk.

Banyak Menangis Menandakan Kebodohan

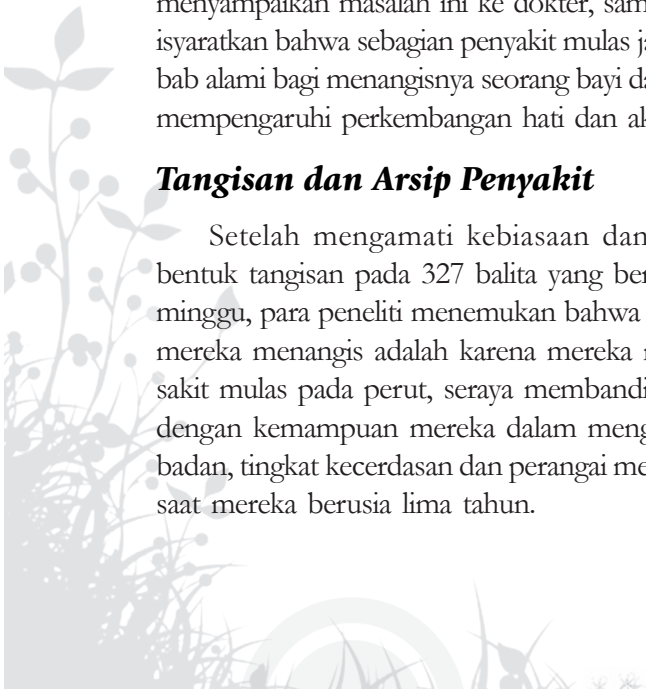
Sekelompok peneliti bersama antara warga Amerika dan Norwegia mengingatkan bahwa bayi

sedang menyusui yang sering menangis atau terus-terusan menangis tanpa sebab atau alasan yang bisa dimaklum, niscaya pada tahun-tahun kedepan di tengah-tengah ia menjalani masa balitanya, ia akan sering mengalami berbagai problem kecerdasan hati dan karakter.

Para peneliti berkata, “Para orang tua selamanya jangan meremehkan tangisan bayi yang sedang dalam usia menyusui. Mereka juga tidak boleh merujuknya dengan berfikir bahwa itu disebabkan si bayi menderita mulas atau sakit perut. Pada saat itu ia wajib menyampaikan masalah ini ke dokter, sambil mengisyaratkan bahwa sebagian penyakit mulas jadi penyebab alami bagi menangisnya seorang bayi dan ini jelas mempengaruhi perkembangan hati dan akal nya.”

Tangisan dan Arsip Penyakit

Setelah mengamati kebiasaan dan bentuk-bentuk tangisan pada 327 balita yang berusia 6-13 minggu, para peneliti menemukan bahwa penyebab mereka menangis adalah karena mereka menderita sakit mulas pada perut, seraya membandingkannya dengan kemampuan mereka dalam menggerakkan badan, tingkat kecerdasan dan perangai mereka pada saat mereka berusia lima tahun.



Teori kajian menetapkan bahwa anak-anak balita yang memiliki kecenderungan menangis dalam jangka waktu terus menerus dengan tempo yang lama menandakan bahwa anak tersebut minim kecerdasannya. Di samping kemampuannya dalam menangkap penemuan-penemuan baru sangat lemah dan buruk.

Berbagai kajian juga mengaitkan antara lama dan terus menerus sebuah tangisan pada tahap-tahap awal pertumbuhan balita dengan buruknya kondisi bayi, rendahnya kemampuan pergerakan tubuh mereka, buruknya perangai, dan lemahnya tingkat kecerdasan mereka pada saat menjalani masa balitanya ke depan.

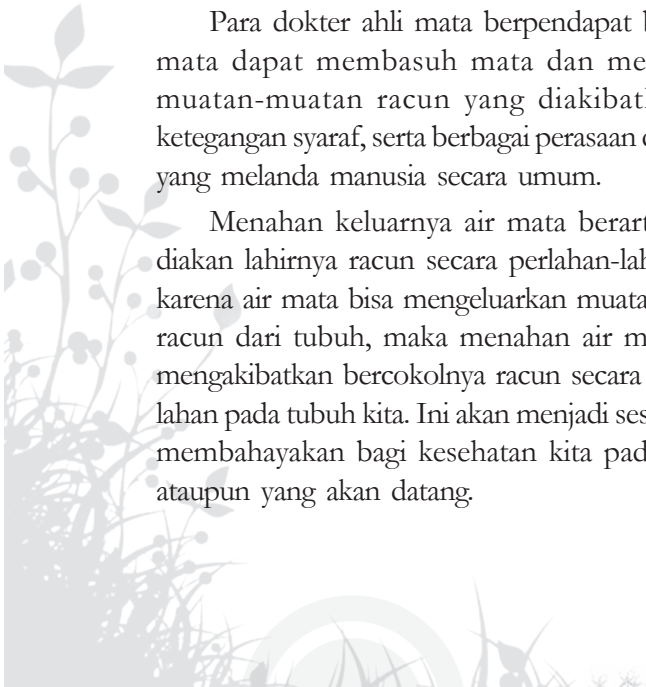
Di dalam majalah arsip penyakit anak balita, para peneliti menekankan pentingnya para orang tua menyadari problematika pemahaman (kecerdasan) yang kerap melanda anak-anak mereka, mengawasi pembicaraan mereka, mengamati kemampuan mereka dalam mengungkapkan kata-kata yang baik, memantau kemampuan pendengaran mereka, serta dasar-dasar pertumbuhan penglihatan dan pergerakan tubuh dalam bentuk yang *continue*.

Air Mata Dapat Membunuh Muatan Racun pada Mata

Para ilmuwan berpendapat bahwa air mata mengandung beberapa *prosen* racun yang keluar dari tubuh melalui sebuah tangisan. Hal ini menjadikan tubuh terbebas dari racun. Para ilmuwan ahli psikologi juga menegaskan bahwa tangisan dapat menyelamatkan wanita masa kini dari tekanan syaraf (stress) yang melanda mereka saat menghadapi problem hidup sehari-hari setelah mereka keluar dari rutinitas pekerjaan.

Para dokter ahli mata berpendapat bahwa air mata dapat membasuh mata dan menetralsir muatan-muatan racun yang diakibatkan oleh ketegangan syaraf, serta berbagai perasaan dan emosi yang melanda manusia secara umum.

Menahan keluarnya air mata berarti menyediakan lahirnya racun secara perlahan-lahan. Oleh karena air mata bisa mengeluarkan muatan-muatan racun dari tubuh, maka menahan air mata dapat mengakibatkan bercokolnya racun secara perlahan-lahan pada tubuh kita. Ini akan menjadi sesuatu yang membahayakan bagi kesehatan kita pada saat ini ataupun yang akan datang.



Sebuah nasihat yang mesti didengarkan oleh kaum hawa adalah hendaknya mereka tidak menahan air mata dan tidak menunda-nunda tangisan ketika mereka menghadapi sebuah problem yang membelitnya. Karena menangis terkadang menjadi sebuah solusi.

Dengan Menangis, Perempuan Memiliki Usia yang Lebih Panjang daripada Laki-Laki

Kantor berita Quds, BRS, mengabarkan temuan para ilmuwan bahwa menyimpan berbagai perasaan dan menahan air mata dapat menyebabkan tumbuhnya racun di dalam tubuh sebagai akibat dari bertahannya muatan-muatan dan tumpukan-tumpukkan pendertiaan di dalam jaringan tubuh. Mereka juga mensinyalir bahwa perempuan mampu hidup lebih lama daripada laki-laki, karena perempuan dapat menetralkan racun dari tubuhnya melalui air mata. Ini disebabkan karena perempuan lebih banyak menangisnya daripada laki-laki.

Menangis Sebuah Model Pengobatan Masa Kini

Kajian modern yang diselenggarakan di pusat

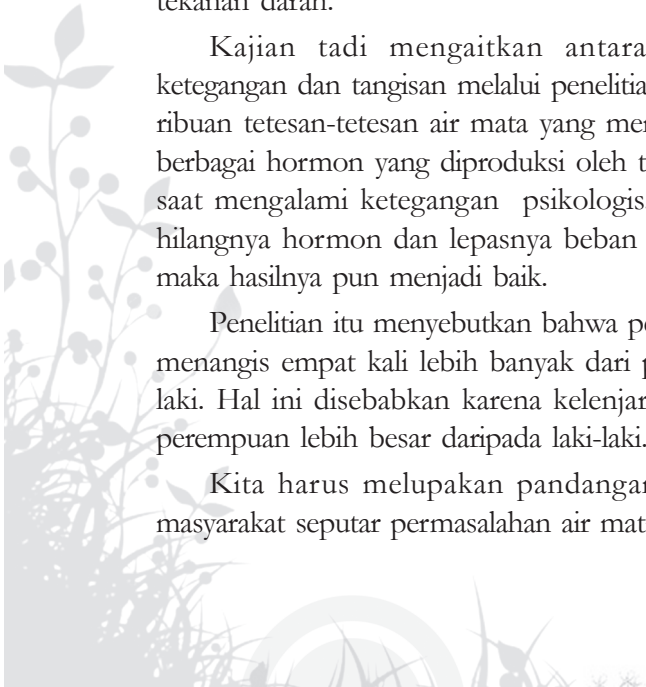
penelitian mata pada sebuah Universitas di Amerika mengumumkan bahwa menangis sangat berguna bagi kesehatan jiwa dan emosional. Adalah sebuah kesalahan jika kita menahan keinginan menangis saat sedang dihadapkan pada situasi yang memang menghendaki kita menangis.

Jadi, air mata dapat membersihkan mata dan memainkan peranan yang sangat penting dan urgens dalam meringankan ketegangan syaraf yang dapat mengakibatkan parahnya berbagai penyakit luka pada lambung, radang usus besar dan meningginya tekanan darah.

Kajian tadi mengaitkan antara sebuah ketegangan dan tangisan melalui penelitian tentang ribuan tetesan-tetesan air mata yang mengandung berbagai hormon yang diproduksi oleh tubuh kita saat mengalami ketegangan psikologis. Dengan hilangnya hormon dan lepasnya beban perasaan, maka hasilnya pun menjadi baik.

Penelitian itu menyebutkan bahwa perempuan menangis empat kali lebih banyak dari pada laki-laki. Hal ini disebabkan karena kelenjar air mata perempuan lebih besar daripada laki-laki.

Kita harus melupakan pandangan negatif masyarakat seputar permasalahan air mata. Karena



menangis bukanlah sebuah aib ataupun dosa. Kita tidak perlu menjadi orang yang tangguh dan kuat di sepanjang waktu. Sebaliknya, kita juga harus mengharamkan diri kita melakukan tindakan berlebih-lebihan dalam mencucurkan air mata alami yang muncul dari perasaan dan sehat untuk tubuh.

Menangis Dapat Memelihara Kelembutan Mata

Kajian ilmiah mengungkapkan faedah menangis bagi kesehatan, disesuaikan dengan tuntutan dan jenis permasalahan yang membuat seseorang meneteskan air mata. Air mata alami yang keluar di saat seseorang mengiris-iris bawang misalnya, mampu memelihara kelembutan dan kelembaban kedua mata. Hingga terusirlah berbagai kecacatan dan materi-materi yang mencoba masuk ke dalamnya.

Air Mata Lebih Dibutuhkan daripada Protein

Air mata yang mengalir sebagai akibat dari munculnya gejala emosi, oleh sebab kemunculannya berbau dengan perasaan, menjadikan ia lebih dibutuhkan daripada protein. Para ilmuwan berpendapat bahwa air mata secara umum, baik air mata bahagia ataupun air mata sedih, mampu

mengembalikan keseimbangan kimia di dalam tubuh, di samping mampu mengobati penyakit kejiwaan dan syaraf.

Mengapa Wanita Menangis Sebanyak 64 Kali dalam Setahun?

Perempuan mengeluarkan tangisan dengan suara yang terdengar orang sebanyak 64 kali dalam setahun. Sedangkan laki-laki menangis seperti itu sebanyak 17 kali dalam setahun.

Salah seorang peneliti modern berkata, "Perempuan menangis sebanyak 3 sampai 5 kali dalam sebulan. 73 % perempuan menangis karena laki-laki. 6 % perempuan tidak menangis saat mengalami tekanan syaraf. Kebanyakan perempuan menangis pada sore menjelang malam setelah seharian penuh lelah menjalani aktifitas, dan ketika suami dan teman-teman sejawatnya keluar rumah sementara ia ditinggal sendiri di dalam rumah. 74 % mereka mengeluarkan air mata yang cukup deras di tengah-tengah menangis. Dan 85 % mereka merasa lega setelah menangis.

Menangis bagi perempuan merupakan *instink* suci untuk melepaskan diri dari kesedihan yang sedang membelitnya. Menangis merupakan reaksi

alami yang dapat menenteramkan tekanan kejiwaan yang sedang dihadapinya. Oleh karena itu, kebiasaan baik ini menjadikan kesehatan jiwa perempuan selalu *fresh* dan baru. Maka wajarlah jika mereka lebih panjang usianya daripada laki-laki dan lebih sedikit penyakitnya daripada mereka, meskipun kadar emosionalnya lebih peka dan tugas keibuannya berat.

Café Kesedihan untuk Orang-Orang China yang Ingin Menangis

Beberapa surat kabar menyebutkan bahwa café kesedihan di buka di bagian timur di Negeri China. Café itu memberikan kesempatan kepada para pengunjungnya untuk mengungkapkan kesedihan mereka dengan cara menangis. Untuk satu jamnya, café tersebut mematok harga 50 yuan (sekitar 6 dollar), dengan menyuguhkan berbagai minuman paling istimewa bagi para pelanggan yang datang untuk menangis.

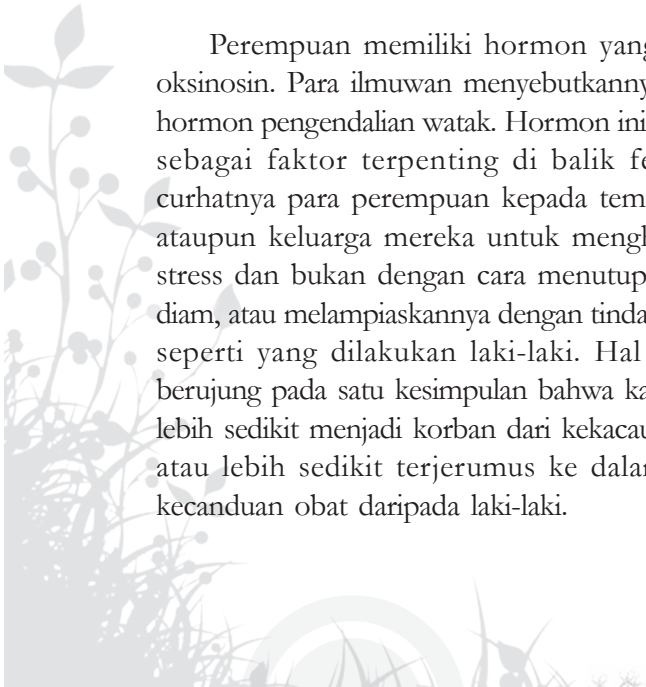
Surat kabar China Daily menyebutkan bahwa café juga menyediakan sapu tangan dan minyak untuk meringankan perasaan sakit mereka, di samping tersedia bawang dan cabe merah sebagai alat bantu bagi mereka yang ingin mencurahkan air mata. Di dalam café juga disediakan musik-musik melankolis

yang mampu memuaskan orang-orang yang memiliki untaian perasaan yang hancur dan berdarah-darah seperti seorang wanita, agar mereka bisa meluapkan atau melampiaskan kesedihan bersama alunannya dan terbebaslah mereka dari emosi mereka.

Surat kabar itu menyatakan café tersebut mampu mencapai kesuksesan besar. Sebagai buktinya adalah karena ia bisa menarik pelanggan yang sangat banyak pada setiap harinya.

Hormon Berbicara yang Dimiliki Kaum Hawa

Perempuan memiliki hormon yang disebut oksinisin. Para ilmuwan menyebutkannya sebagai hormon pengendalian watak. Hormon ini dianggap sebagai faktor terpenting di balik fenomena curhatnya para perempuan kepada teman-teman ataupun keluarga mereka untuk menghilangkan stress dan bukan dengan cara menutup diri atau diam, atau melampiaskannya dengan tindakan zalim seperti yang dilakukan laki-laki. Hal ini akan berujung pada satu kesimpulan bahwa kaum hawa lebih sedikit menjadi korban dari kekacauan syaraf atau lebih sedikit terjerumus ke dalam jurang kecanduan obat daripada laki-laki.



Hormon Pengendalian Watak Sudah Tidak Berpengaruh pada Laki-Laki dan Perempuan

Meskipun demikian, pernyataan di atas tidak berarti bahwa laki-laki tidak pandai melampiaskan stress dengan obrolan. Pada kurun waktu terakhir ini telah terungkap fakta bahwa mayoritas laki-laki sangat suka berceloteh di telepon sampai berjam-jam. Hanya saja para laki-laki tidak menerima tuduhan ini, karena mereka takut mengungkapkan perasaan mereka dengan menangis, sesuatu yang mereka anggap sebagai tanda kelemahan dan kehinaan.

Sesuatu yang Tidak Anda Ketahui dari Menangis

Mengapa Kita Menangis? Dan Kapan Kita Menangis?

Ada beberapa hal yang tidak kita ketahui tentang persoalan menangis.

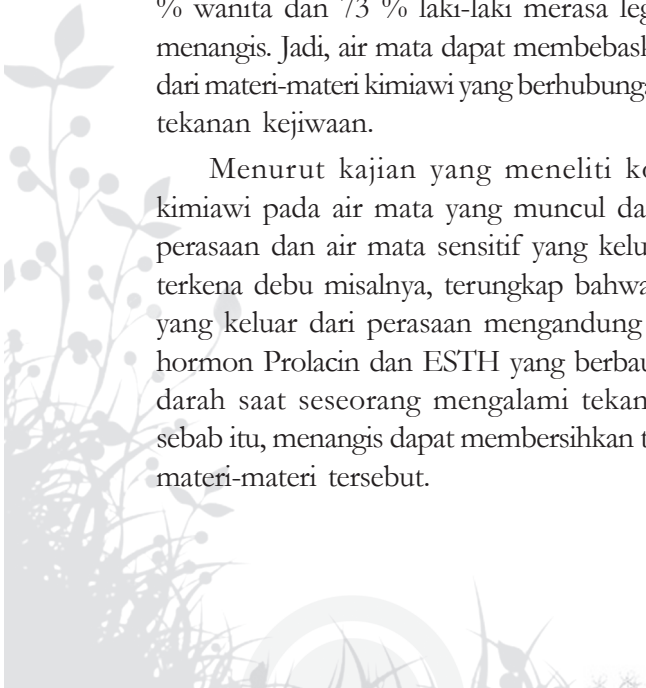
Menangis adalah sebuah fenomena yang dengannya manusia mengalami perbedaan dengan makhluk lainnya.... Menangis tidak hanya terkait dengan hal-hal menyedihkan, namun juga dengan hal-hal menggembirakan.

Di sini kita hendak bertanya dan pertanyaan itu boleh-boleh saja dituturkan, “Apa faktanya bahwa menangis bisa berpengaruh terhadap kesehatan? Apakah menangis itu membahayakan, ataupun ia bermanfaat?

Air mata yang keluar dari mata dapat membunuh penyakit nyeri kepala sebelah (*migrain*). Karena otak langsung bereaksi saat ada ketidakberesan pada keseimbangan tubuh.

Kajian modern pernah meneliti fenomena ini. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa 85 % wanita dan 73 % laki-laki merasa lega setelah menangis. Jadi, air mata dapat membebaskan tubuh dari materi-materi kimiawi yang berhubungan dengan tekanan kejiwaan.

Menurut kajian yang meneliti komposisi kimiawi pada air mata yang muncul dari gejala perasaan dan air mata sensitif yang keluar karena terkena debu misalnya, terungkap bahwa air mata yang keluar dari perasaan mengandung sejumlah hormon Prolacin dan ESTH yang berbaur dengan darah saat seseorang mengalami tekanan. Oleh sebab itu, menangis dapat membersihkan tubuh dari materi-materi tersebut.



Penemuan yang lebih jelas lagi adalah ditemukannya faktor penyebab perempuan menangis empat kali lipat lebih banyak daripada laki-laki; yaitu bahwa Prolacin yang berada pada kaum hawa jumlahnya lebih besar dibandingkan dengan yang ada pada laki-laki. Itu disebabkan karena prolacin adalah hormon yang bertugas untuk memproduksi air susu.

Sedikit Menangis Penyebab di Balik Banyaknya Penyakit

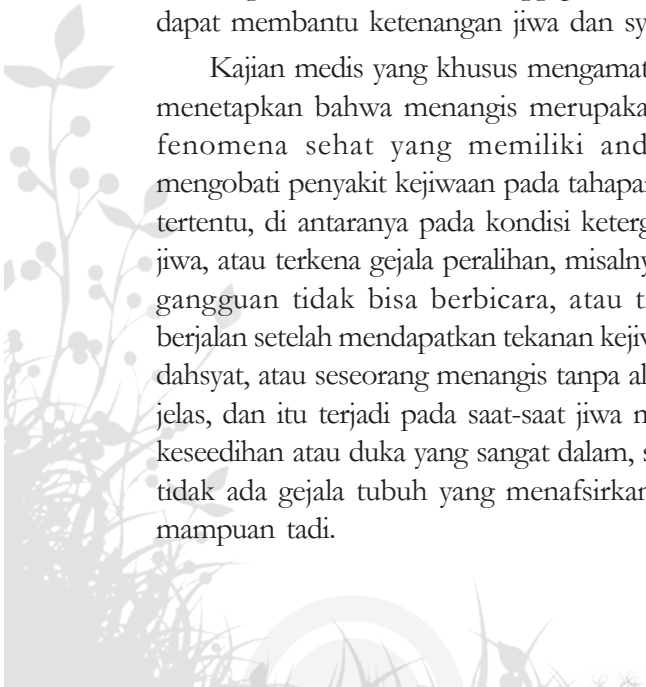
Kesedihan dan kebahagiaan yang menyebabkan lebih dari setengah air mata manusia tumpah hanyalah memiliki prosentase 20%. Adapun faktor emosi (yang juga menyebabkan air mata) tumpah berada pada peringkat ketiga. Ketidakmampuan seseorang untuk menangis menjadi faktor penyebab di balik menyebarnya beragam jenis penyakit. Di sisi lain, ketika para ilmuwan melakukan analisa tentang air mata, mereka menemukan bahwa air mata mengandung 25% protein dan unsur zat besi, terutama magnesium yang bisa membawa banyak racun. Racun ini bisa dibersihkan dari manusia dengan sebab menangis.

Menangis Memiliki Faedah yang Banyak

Menangis dapat melindungi manusia dari terkena penyakit kejiwaan. Karena sosok seorang yang kosong dari muatan emosi pada dasarnya tidak mudah terkena penyakit. Berbeda dengan sosok lain yang emosinya tumpah dan tidak diungkapkan dengan tangisan.

Adapun tangisan bahasa yang muncul sebagai akibat dari perasaan gembira dan suka cita yang memang dari sisi lahiriah dianggap sehat, ternyata dapat membantu ketenangan jiwa dan syaraf.

Kajian medis yang khusus mengamati tangisan menetapkan bahwa menangis merupakan sebuah fenomena sehat yang memiliki andil dalam mengobati penyakit kejiwaan pada tahapan-tahapan tertentu, di antaranya pada kondisi ketergantungan jiwa, atau terkena gejala peralihan, misalnya terkena gangguan tidak bisa berbicara, atau tidak bisa berjalan setelah mendapatkan tekanan kejiwaan yang dahsyat, atau seseorang menangis tanpa alasan yang jelas, dan itu terjadi pada saat-saat jiwa mengalami keseedihan atau duka yang sangat dalam, sementara tidak ada gejala tubuh yang menafsirkan ketidakmampuan tadi.



Jenis-Jenis Air Mata yang Mengalir dari Mata

Air mata paling nampak yang mengalir dari mata adalah:

- a. Air mata payung (Pelindung). Air mata jenis ini mampu memelihara kelembaban dan kesehatan mata. Ia membantu mata untuk bergerak secara mudah didalam rongganya. Di samping ia juga mengandung unsur garam dan enzim yang dapat membunuh bakteri-bakteri yang tidak nampak.
- b. Air mata kepekaan. Air mata jenis ini mengandung unsur-unsur air mata payung (pelindung). Hanya saja air mata dalam jenis ini memiliki fungsi tambahan, yaitu mengeluarkan air mata demi memelihara kedua mata dari berbagai kotoran dan benda-benda tertentu seperti uap-uap bawang.
- c. Air mata perasaan. Air mata jenis ini mengalir sebagai reaksi atas peristiwa-peristiwa yang menyentuh perasaannya. Air mata perasaan mengandung berbagai jenis hormon, protein dan androfin. Ia merupakan tempat menetapnya luka hati alami yang dapat membantu mengusir unsur-unsur racun yang terdapat di dalam tubuh karena ringannya kadar tekanan psikologis.

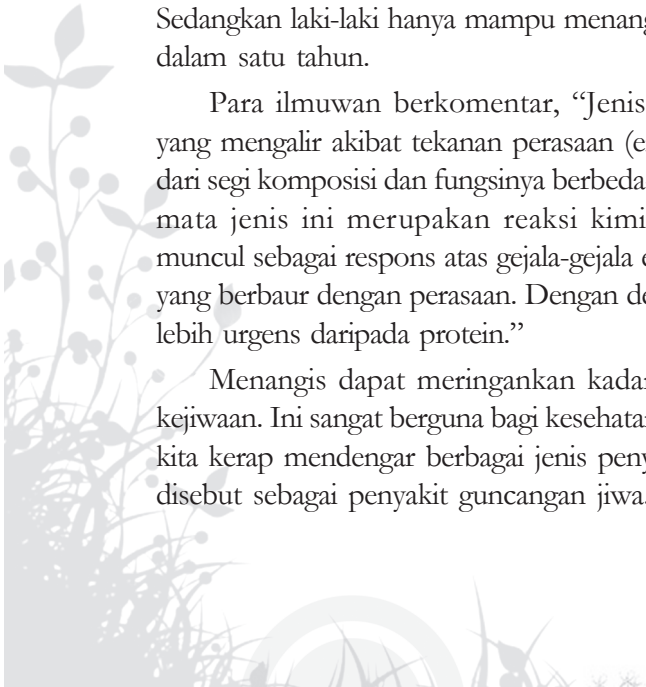
Perempuan Lebih Banyak Menangis

Para ilmuwan Amerika sampai pada kesimpulan bahwa menangis sangat berguna untuk kesehatan. Air mata yang asli, baik itu air mata bahagia, ataupun air mata kesedihan, dapat membantu mengembalikan keseimbangan kimia tubuh.

Diketahui pula bahwa perempuan lebih banyak menangisnya daripada laki-laki. Karena perempuan sering hanyut dalam tangisan. Mereka mengeluarkan tangisan dengan diiringi suara yang dapat didengar sebanyak enam puluh empat kali dalam setahun. Sedangkan laki-laki hanya mampu menangis 17 kali dalam satu tahun.

Para ilmuwan berkomentar, “Jenis air mata yang mengalir akibat tekanan perasaan (emosional) dari segi komposisi dan fungsinya berbeda-beda. Air mata jenis ini merupakan reaksi kimiawi yang muncul sebagai respons atas gejala-gejala emosional yang berbaur dengan perasaan. Dengan demikian ia lebih urgensi daripada protein.”

Menangis dapat meringankan kadar tekanan kejiwaan. Ini sangat berguna bagi kesehatan, terlebih kita kerap mendengar berbagai jenis penyakit yang disebut sebagai penyakit guncangan jiwa.



Air Mata dan Tangisan... Berbagai Perbedaan Pandangan

Apakah air mata menandakan kelemahan jiwa, ataukah menandakan perasaan yang mendalam?

Ketika seseorang menangis, maka ia telah mengeluarkan semua beban yang berhimpitan di dalam hatinya, baik itu emosi, kesusahan hati ataupun kesedihan jiwa. Ketika ia menahan diri dari menangis, hal ini akan memunculkan berbagai macam penyakit.

Coba Anda ungkapkan kemampuan Anda dalam menahan air mata dan seberapa besar kelemahan atau kekuatan jiwa Anda pada survei berikut ini:

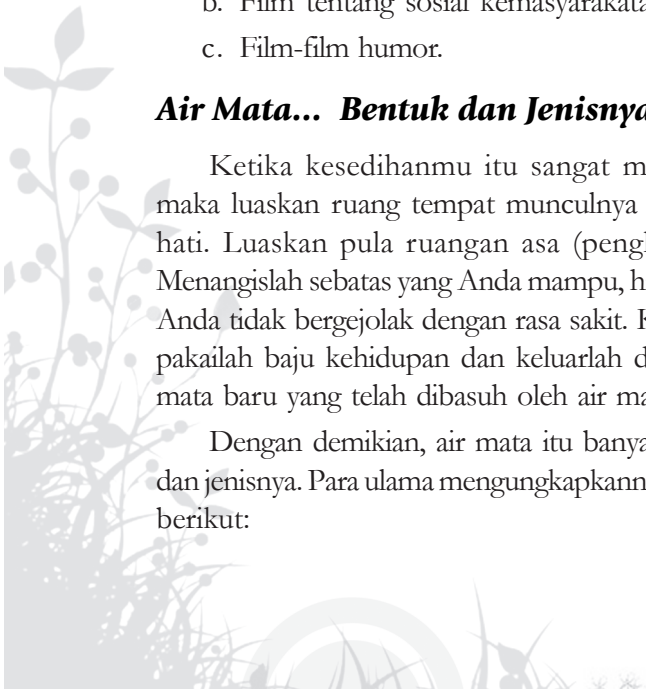
- Ketika Anda melihat berbagai macam prahara dan peperangan yang terlihat di berbagai media informasi.
 - a. Aku akan menangis sekencang-kencangnya
 - b. Aku akan sangat sedih dan sewaktu-waktu menangis
 - c. Aku merasa berduka, bersedih, namun aku bisa mengendalikan jiwaku

- Ketika Anda diusir secara kasar oleh saudara-saudara Anda.
 - a. Aku menangis karena dipaksa dan karena marah.
 - b. Aku menghardik mereka dengan penuh kemarahan.
 - c. Aku memutus hubungan dengan mereka dan aku menjadi pribadi yang kuat.
- Film yang paling Anda sukai
 - a. Film yang penuh romantisme.
 - b. Film tentang sosial kemasyarakatan.
 - c. Film-film humor.

Air Mata... Bentuk dan Jenisnya

Ketika kesedihanmu itu sangat mendalam, maka luaskan ruang tempat munculnya rasa sakit hati. Luaskan pula ruangan asa (pengharapan). Menangislah sebatas yang Anda mampu, hingga jiwa Anda tidak bergejolak dengan rasa sakit. Kemudian pakailah baju kehidupan dan keluarlah dengan air mata baru yang telah dibasuh oleh air mata.

Dengan demikian, air mata itu banyak macam dan jenisnya. Para ulama mengungkapkannya sebagai berikut:



- Air mata kebebasan: Air mata kemenangan
- Air mata berpengaruh: air mata taubat
- Air mata kelembutan: Air mata wanita
- Air mata cantik: Air mata menepati janji
- Air mata kesedihan: air mata hiburan
- Air mata bahagia: air mata keberhasilan
- Air mata keras: air mata penyakit
- Air mata pengungkapan: air mata penyesalan
- Air mata menipu: Air mata buaya
- Air mata terang: air mata persaudaraan

Air Mata Dapat Melahirkan Pemikiran Baru

Para ahli kedokteran jiwa menegaskan bahwa menangis merupakan *klep* (alat penyumbat) yang cukup aman bagi tubuh manusia. Air mata yang mengalir secara alami adalah air mata yang mampu melahirkan ide-ide baru.

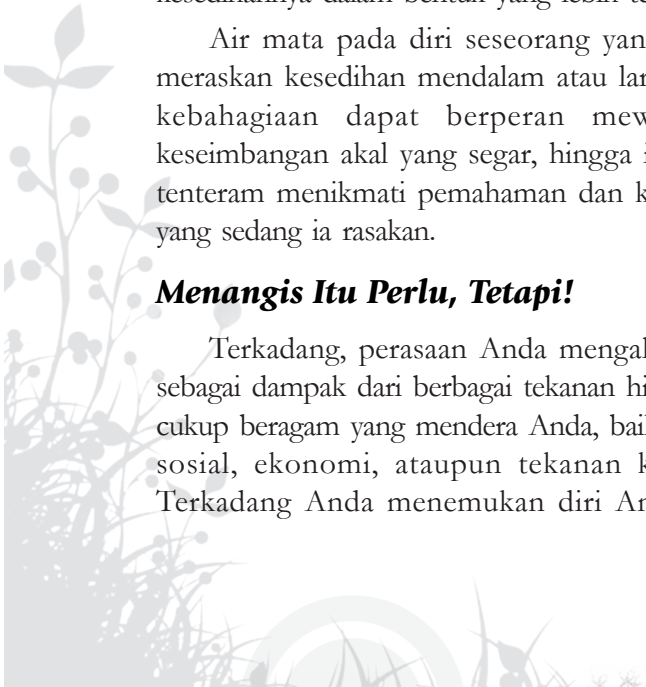
Kajian medis di Beirut mensinyalir bahwa menangis memiliki berbagai faedah yang tercermin secara positif untuk kesehatan manusia dan keselamatan tubuh mereka pada sebagian besar waktunya.

Kajian itu menjelaskan bahwa menangis dengan dua macam jenisnya, baik tangisan kesedihan ataupun tangisan bahagia, mampu berperan dalam membebaskan tubuh, akal, berikut perasaan keduanya dari tekanan-tekanan internal dan penyakit-penyakit terpendam. Kajian itu mensinyalir bahwa air mata dengan berbagai unsur kimianya mampu berkumpul membentuk “hujan” untuk kemudian tercipta sebuah “sungai” yang dapat membuka jalan yang selama itu tertutup, hingga seseorang boleh melampiaskan sakit hati dan kesedihannya dalam bentuk yang lebih terhormat.

Air mata pada diri seseorang yang sedang merasakan kesedihan mendalam atau larut dalam kebahagiaan dapat berperan mewujudkan keseimbangan akal yang segar, hingga ia merasa tenteram menikmati pemahaman dan kebenaran yang sedang ia rasakan.

Menangis Itu Perlu, Tetapi!

Terkadang, perasaan Anda mengalami *drop* sebagai dampak dari berbagai tekanan hidup yang cukup beragam yang mendera Anda, baik tekanan sosial, ekonomi, ataupun tekanan kejiwaan. Terkadang Anda menemukan diri Anda tidak



berkutik menghadapi tekanan itu. Anda tidak mampu berbuat apa-apa saat berhadapan dengannya. Lantas Andapun merasakan tegang, menyerah dan lemah tidak berdaya. Perasaan *drop* ini semakin menguat saat Anda mengalami perselisihan dengan atasan atau dengan rekan sejawat di kantor. Hal ini bisa mengakibatkan mental Anda menjadi turun, bersikap skeptis dan mengalami putus asa.

Tujuh Macam Cara untuk Keluar dari Frustrasi dan Minder

Dr. Hasyim Bahri, guru besar dalam bidang penyakit jiwa pada Universitas al-Azhar, mengajukan beberapa tips bagi mereka yang mengalami rasa frustrasi dan minder. Tips-tips tersebut adalah:

1. Lakukan penenangan diri; yakni dengan mengikuti metoda tertentu dalam bernafas, seperti dengan cara mengambil nafas dalam-dalam, lalu mengeluarkannya secara perlahan-lahan.
2. Curhat.
Yaitu mengungkapkan persoalan, tentunya kepada teman dekat, atau orang yang sangat akrab di hati, atau orang yang bisa dipercaya.

3. Menangis.

Ini adalah media yang sangat penting untuk membebaskan diri dari potensi internal kesedihan. Oleh sebab itu, Anda jangan merasa pongah dengan menahan air mata!

4. Mengenang kembali memori indah.

Melatih jiwa untuk menetralkan segala problematika sehari-hari dengan cara mengenang kembali berbagai kenangan indah termasuk faktor yang dapat membantu seseorang untuk menyingkirkan ketegangan.

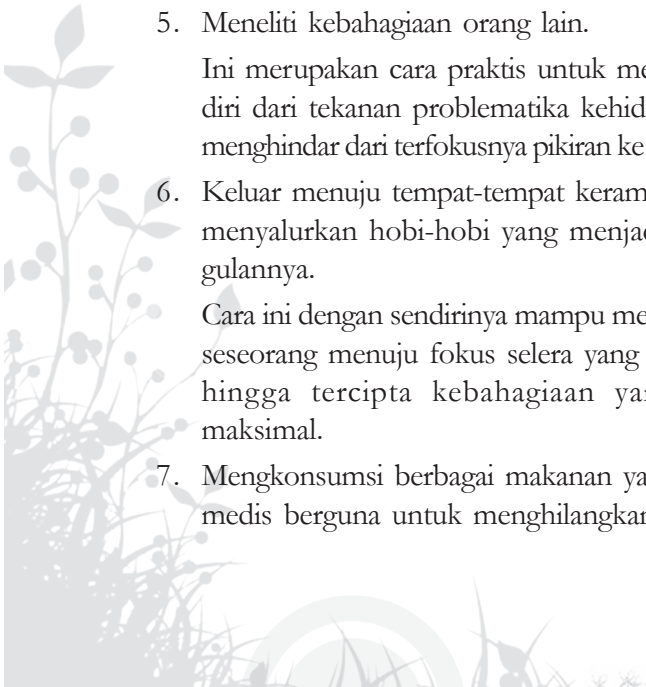
5. Meneliti kebahagiaan orang lain.

Ini merupakan cara praktis untuk menjauhkan diri dari tekanan problematika kehidupan dan menghindar dari terfokusnya pikiran ke arah sana.

6. Keluar menuju tempat-tempat keramaian serta menyalurkan hobi-hobi yang menjadi keunggulannya.

Cara ini dengan sendirinya mampu mengalihkan seseorang menuju fokus selera yang ia gemari hingga tercipta kebahagiaan yang lebih maksimal.

7. Mengonsumsi berbagai makanan yang secara medis berguna untuk menghilangkan frustrasi,



misalnya makanan yang mengandung protein hewani dan nabati, mengkonsumsi madu lebah dan kulit buah delima.

Air Mata Termahal, Siapa yang Punya?

Telah banyak kajian di seputar pemilik air mata termahal dan siapa yang berhak memperoleh tangisan yang mengeluarkan simbanan air mata termahal itu, agar ia selalu hidup menghiasi duka yang telah lalu, kesedihan yang sedang berlangsung dan lara yang akan terjadi di depan.

Kajian-kajian ini memunculkan beragam pertanyaan di seputar pemilik air mata ini. Kita bisa menangkap jawabannya dari penjelasan berikut ini:

- **Ibu.**

Ia adalah sosok manusia mahal dan lembut yang mampu menentramkan perasaan kita. Sosok dimana kita dilarang untuk berkata kasar kepadanya dan tidak diizinkan berangkat berjihad di jalan Allah tanpa mendapat restu darinya. Ini dilakukan semata untuk meraih keridhaannya dan mempersembahkan kebahagiaan kepadanya.

Ibu adalah sumber air mata yang tidak akan pernah habis dalam mengalirkan cinta dan kasih sayang. Ibu adalh sosok yang Allah telah wasiatkan

kepada kita agar berbuat baik kepadanya, dan Allah telah sandingkan (di dalam al-Qur'an) kewajiban mentaati-Nya dengan kewajiban mentaati ibu.

- **Ayah.**

Kita melihatnya sebagai sosok yang kuat, tangguh, penuh ketabahan dan tidak pernah goyang oleh terpaan apapun. Kita tidak diperbolehkan sedikitpun mengungkapkan kelemahan dan air matanya. Biarlah ayah menjadi suri tauladan yang luhur yang melambangkan kekuatan dan ketegaran.

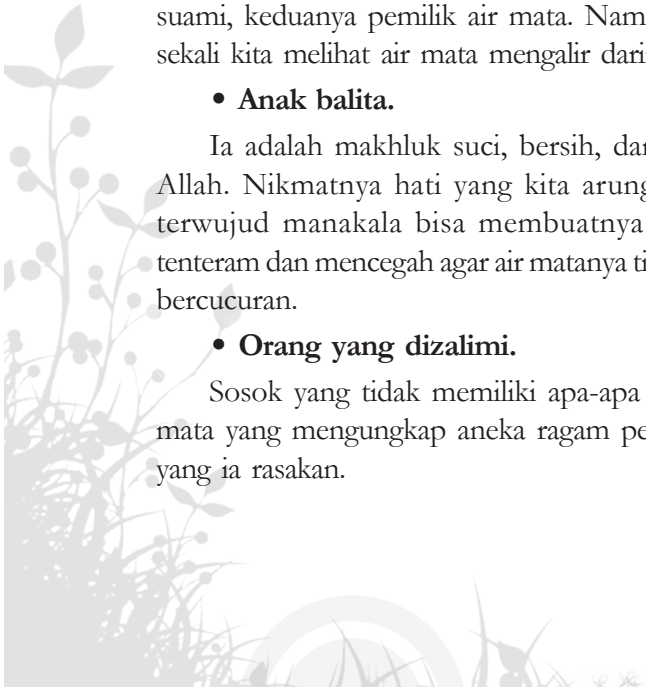
Ayah sebagai sosok yang kuat, begitu pula suami, keduanya pemilik air mata. Namun jarang sekali kita melihat air mata mengalir darinya.

- **Anak balita.**

Ia adalah makhluk suci, bersih, dan kekasih Allah. Nikmatnya hati yang kita arungi semata terwujud manakala bisa membuatnya bahagia, tenteram dan mencegah agar air matanya tidak turun bercucuran.

- **Orang yang dizalimi.**

Sosok yang tidak memiliki apa-apa selain air mata yang mengungkap aneka ragam penderitaan yang ia rasakan.



Air Mata Berbicara

Air mata mengungkapkan berbagai perasaan batin yang selama ini kita simpan, baik itu berupa perasaan gembira, ataupun perasaan sedih. Biasanya perasaan-perasaan itu tidak bisa dilukiskan oleh lidah. Maka keluarlah kesedihan yang selama ini dipendam oleh manusia melalui air mata.

Banyak di antara manusia yang tidak mau mengungkapkan perasaan terkecuali melalui air mata. Dengan demikian, air mata yang ia keluarkan melukiskan banjir kata-kata yang memenuhi hati dan menggambarkan tentang banyak sekali perasaan, baik itu perasaan sedih ataupun gembira. Hanya saja, ketika ia berbenturan dengan fakta, ia tidak berhasil menemukan sebuah ungkapan yang menggambarkan apa yang ada di dalam hatinya. Ia pun mencukupkan diri dengan mengeluarkan air mata yang kadangkala lebih utama dari ungkapan apa pun.

Betapa sering kesedihan di dalam hati mencapai puncaknya. Barangkali hal ini disebabkan karena kehilangan kekasih hati atau terpisah dengan orang yang sangat disayang, atau karena dikhianati teman baik, lalu tidak ada satupun sarana untuk mengungkapkan duka lara yang mendalam ini, maka

jiwa merasa cukup dengan linangan air mata sebagai pengganti dari bahasa dan kata-kata.

Betapa sering kebahagiaan menyongsong diri Anda. Ia pun seolah-olah sedang berada di hadapan Anda. Lalu Anda peluk kebahagiaan itu diantara dua pinggang Anda hingga Anda berada pada puncak kegembiraan.....Ternyata Anda belum tahu bagaimana cara mengungkapkan kebahagiaan Anda, sementara Anda berharap seandainya Anda berkata-kata, niscaya perkataan itu dengan fasih dapat menggambarkan kebahagiaan Anda..... Namun air mata telah mendahului rencana Anda. Jadi, air mata pada sekali tempo terkadang telah mengeluarkan pembicaraan sebelum mulut Anda berkata-kata.

Penjelasan Tentang Menangis

1. Air mata dikategorikan sebagai sifat alami manusia dan hewan yang cerdas.
2. Para ilmuwan mengungkapkan alasan bahwa air mata lebih banyak keluarinya di musim panas daripada di musim dingin. Ini disebabkan karena meningkatnya temperatur perceraian dan problem-problem rumah tangga lain yang mengikutinya. Dan ini adalah peristiwa tragis yang sering terjadi pada saat musim kemarau.

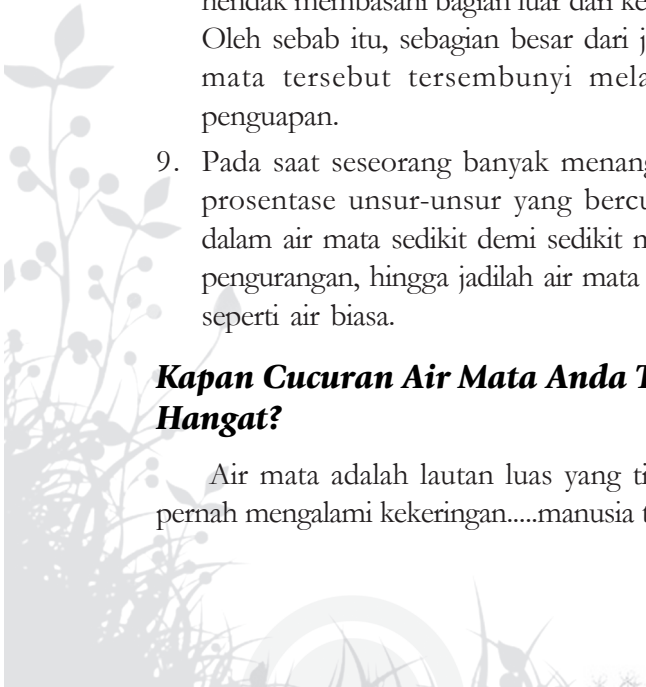
3. Ketika seseorang tergerak merasakan sebuah ketakutan saat hendak menangis, atau perasaan yang melanda sudah sampai ke kelenjar air mata, untuk kemudian air mata itu hendak ia keluarkan, maka saat itu ia pun menangis.
4. Sampai kini para ilmuwan belum bisa mengungkapkan perbedaan antara air mata laki-laki dan air mata perempuan dari sisi komposisi dan bentuknya. Penemuan mereka baru sampai kepada fakta bahwa jumlah butiran air mata yang dikeluarkan oleh perempuan selama lima menit ternyata lebih banyak daripada jumlah butiran air mata yang dikeluarkan oleh laki-laki pada hitungan waktu yang sama.
5. Air mata mengandung banyak unsur kimiawi. Unsur terpenting adalah garam, protein, gula, amonia, dan oksida potasium.
6. Air mata memiliki kemampuan yang handal untuk membunuh microba yang sangat membahayakan, disebabkan karena ia mengandung unsur lizorium yang beracun.
7. Sewaktu-waktu air mata mengeluarkan unsur racun *arsenic*. Seorang ilmuwan yang mengungkap kemampuan saluran air mata dalam merekrut unsur beracun ini dan mengeluark-

kannya melalui air mata, memberikan komentar; “Di antara hal yang amat disesalkan adalah bahwa prosentase racun arsenic yang berada di dalam satu butir air mata bisa membunuh seseorang jika racun yang keluar di antara dua bibir mata itu masuk ke dalam tubuhnya tanpa ia sadari.”

8. Dua buah mata kita pada setiap harinya, meskipun tanpa menangis, mampu mengeluarkan 5 cm² air mata. Adapun rahasia di balik produktifitas dalam jumlah tadi adalah karena hendak membasahi bagian luar dari kedua mata. Oleh sebab itu, sebagian besar dari jumlah air mata tersebut tersembunyi melalui jalur penguapan.
9. Pada saat seseorang banyak menangis, maka prosentase unsur-unsur yang bercucuran di dalam air mata sedikit demi sedikit mengalami pengurangan, hingga jadilah air mata itu bersih seperti air biasa.

Kapan Cucuran Air Mata Anda Terasa Hangat?

Air mata adalah lautan luas yang tidak akan pernah mengalami kekeringan.....manusia tidak akan



bisa hidup tanpanya. Terkadang air mata itu rasanya lezat, dan terkadang pada kesempatan lain rasanya pahit.

Meskipun air mata itu hangat, namun ia bisa meringankan –tentunya dengan izin Allah swt- berbagai kesedihan. Dari penelitian ilmiah yang dilakukan manusia, terbukti bahwa air mata mengandung unsur-unsur kimia yang dapat menenteramkan rasa sakit yang dikeluarkan oleh otak pada saat seseorang menangis.

Bayi Pun Menangis Meskipun Sedang Berada di dalam Perut Ibunya

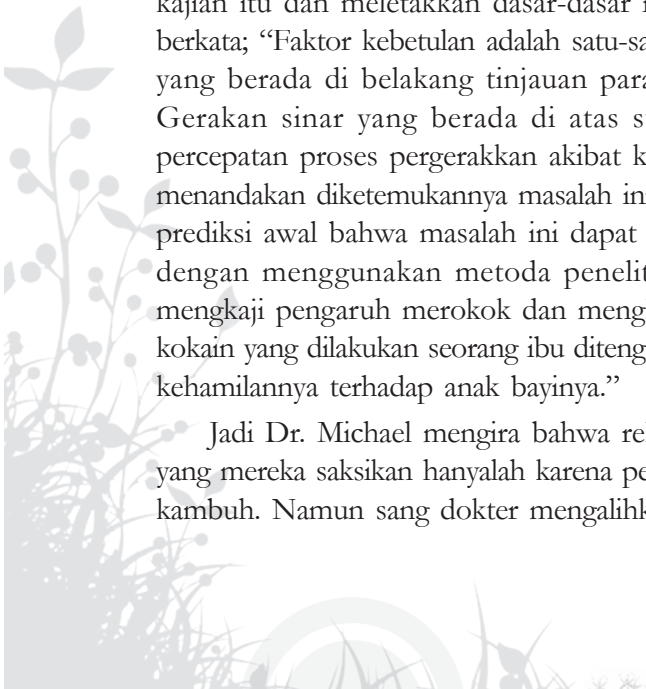
Para peneliti menemukan bahwa tangisan yang paling pertama dilakukan oleh bayi ternyata bukan yang terjadi di ruangan bersalin (saat pertama kali ia lahir ke dunia). Namun pertama kali ia menangis adalah saat ia sedang berada di dalam rahim ibunya.

Melalui gambar yang ditangkap oleh gelombang suara dan direkam dengan video, para ilmuwan sampai pada sebuah kesimpulan bahwa komunitas janin yang sedang berada pada fase ketiga dari usianya menjadi bukti yang kuat akan adanya tangisan bayi sebagai reaksi atas beraneka ragam kebisingan yang terjadi di dalam perut ibunya. Janin-

janin itu pun menampakkan reaksi keterkejutan atas kebisingan yang menyertai aktivitas tarikan dan hembusan nafas yang cukup dalam, terbukanya mulut dan tergetarnya dagu yang ia lakukan. Semua itu menjadi bukti bahwa bayi itu menangis semenjak berada di dalam rahim.

Aktifitas yang disaksikan pada 11 janin ini dimulai pada fase-fase awal sekali sampai pada minggu ke delapan hingga minggu ke dua puluh dari usia kehamilan. Dr Michael dari Universitas Auckland di New Zealand yang ikut serta dalam kajian itu dan meletakkan dasar-dasar ilmiahnya berkata; “Faktor kebetulan adalah satu-satunya hal yang berada di belakang tinjauan para peneliti. Gerakan sinar yang berada di atas suara dan percepatan proses pergerakan akibat kebisingan menandakan diketemukannya masalah ini. Padahal prediksi awal bahwa masalah ini dapat diungkap dengan menggunakan metoda penelitian yang mengkaji pengaruh merokok dan mengkonsumsi kokain yang dilakukan seorang ibu ditengah-tengah kehamilannya terhadap anak bayinya.”

Jadi Dr. Michael mengira bahwa rekasi janin yang mereka saksikan hanyalah karena penyakitnya kambuh. Namun sang dokter mengalihkan peng-



lihatannya ke arah rekaman video, ia baru mengetahui bahwa itu adalah gerakan janin yang menyerupai tangisan bayi.

Mengacu kepada apa yang diucapkan oleh Dr. Michael dan para peneliti lain yang menjadi teman sejawatnya, kita bisa simpulkan bahwa penemuan itu memiliki keterkaitan erat dengan proses pertumbuhan janin. Karena janin sangat membutuhkan pertumbuhan. Ia menangis bukan semata-mata karena ia memiliki kemampuan bergerak, namun juga karena ia memiliki perasaan yang selalu mengikutinya, mempunyai otak yang berkembang, dan mampu berinteraksi dengan suara-suara yang bising, serta bisa mengenal suara-suara itu sebagai fenomena negatif yang mengganggunya.

Mata dan Air Mata Rahasia yang Misterius

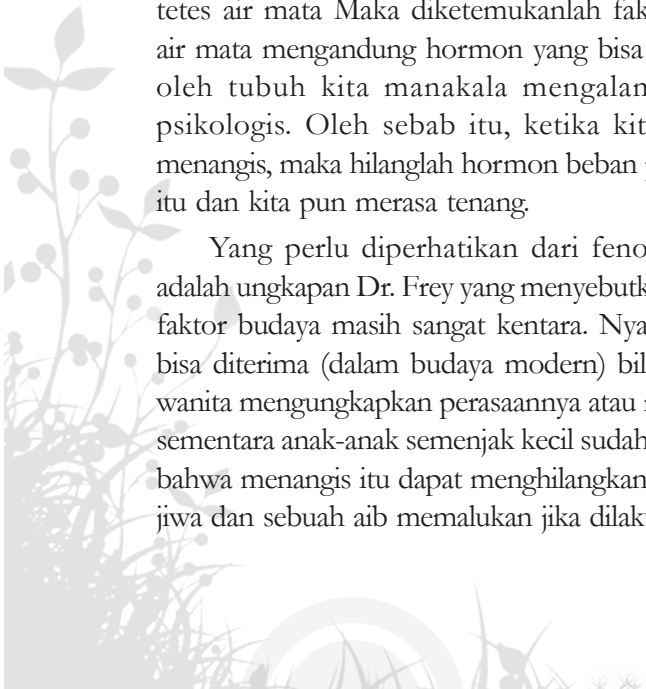
Sebuah kajian menarik dilakukan oleh Dr. Wiliam Frey di pusat penelitian mata dan air mata di Sant Pholl Rams. Kajian itu mengungkapkan bahwa menangis sangat berguna bagi kesehatan jiwa dan kestabilan emosi kita. Menurutnya, sebuah kesalahan bila kita menahan keinginan untuk menangis di saat kita sedang berhadapan dengan

kondisi yang memang menuntut kita untuk menangis.

Kajian itu menuturkan, “Air mata secara nyata bekerja membersihkan mata kita. Ia memiliki peran yang sangat penting dan urgen dalam meringankan beban batin yang bisa berkemungkinan memunculkan beberapa penyakit, misalnya penyakit luka pada lambung, tekanan darah tinggi (hipertensi), dan radang usus besar.”

Kajian ini mengaitkan antara beban batin dengan menangis dengan cara meneliti ribuan *sampel* tetes air mata. Maka diketemukanlah fakta bahwa air mata mengandung hormon yang bisa diproduksi oleh tubuh kita manakala mengalami beban psikologis. Oleh sebab itu, ketika kita sedang menangis, maka hilanglah hormon beban psikologis itu dan kita pun merasa tenang.

Yang perlu diperhatikan dari fenomena ini adalah ungkapan Dr. Frey yang menyebutkan bahwa faktor budaya masih sangat kentara. Nyaris belum bisa diterima (dalam budaya modern) bila seorang wanita mengungkapkan perasaannya atau menangis, sementara anak-anak semenjak kecil sudah diajarkan bahwa menangis itu dapat menghilangkan kekuatan jiwa dan sebuah aib memalukan jika dilakukan oleh



laki-laki. Maka anak pun tumbuh, dan sedikit demi sedikit ia bisa memisahkan antara dirinya dengan perasaannya.

Dr. Frey di dalam kajiannya menganjurkan kepada kita agar kita menangis dan melupakan pandangan masyarakat di seputar masalah air mata. Karena menangis bukanlah aib atau sebuah kesalahan (dosa). Kita tidak perlu selamanya menjadi orang yang kuat hingga kita mengharamkan diri kita dari tindakan mengeluarkan air mata alami yang sehat.

Menangis Memiliki Faedah Kesehatan dan Kebugaran Tubuh

Tertawa dianggap sebagai sebuah kebiasaan penting yang berguna bagi keselamatan hati dan badannya. Lalu bagaimana dengan menangis? Apakah ia memiliki pengaruh positif yang berguna bagi kesehatan?

Dr. Margareth Crepo, seorang ahli bidang ilmu psikologi di Universitas Markweet di wilayah Michigan Amerika Serikat memberikan sebuah nasihat agar kita jangan ragu untuk tertawa dan mengeluarkan air mata, khususnya pada saat menghadapi masalah-masalah atau kejadian yang

menyedihkan. Karena air mata bekerja membersihkan mata dari bakteri yang berada di dalamnya, di samping menangis bisa membantu menghilangkan kesedihan seseorang, membuatnya rileks, dan meminimalisir beban yang ia rasakan. Oleh karena itu, lebih baik menangis itu tidak ditahan.

Sebuah kajian membahas study banding kebiasaan menangis pada seratus orang ibu-ibu yang menderita penyakit radang usus besar dan luka pada lambung, dengan seratus ibu-ibu lain yang terbebas dari penyakit-penyakit ini. Kajian itu mengungkapkan bahwa para wanita yang menderita penyakit radang usus besar dan luka pada lambung menganggap menangis merupakan tanda lemahnya kepribadian seseorang dan ketidakmampuannya dalam mengatasi masalah. Oleh sebab itu, mereka berpendapat sebaiknya perasaan itu dipendam dan tidak usah diungkapkan meskipun menyakitkan. Sementara para ibu yang tidak menderita penyakit-penyakit tadi berpendapat bahwa menangis saat menghadapi peristiwa yang menyakitkan adalah langkah yang lebih baik.

Meskipun faktanya demikian, sebuah kajian mengingatkan dampak bahaya yang dialami oleh

para wanita yang menderita penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi), stress yang terus berlanjut, pusing dan rematik saat mereka menangis. Karena menangis bisa menyebabkan bertambahnya kadar penyakit mereka.

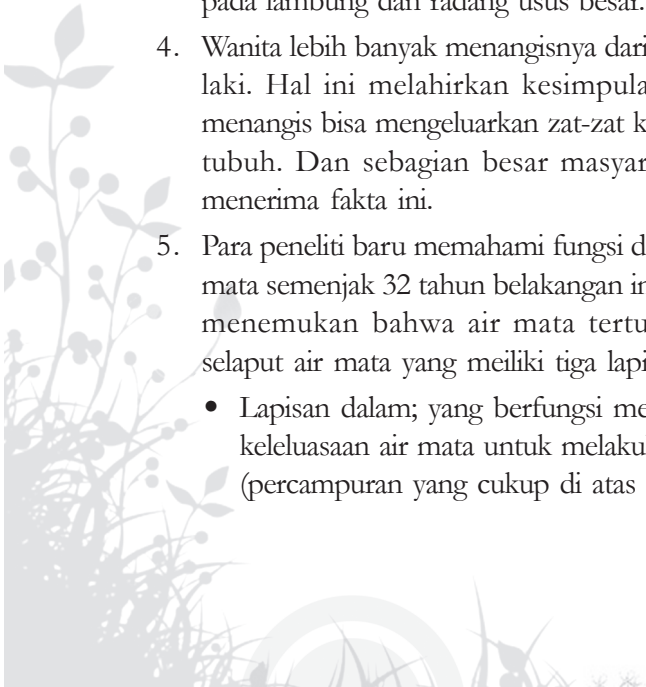
Air Mata yang Keluar adalah Obat Paling Baik untuk Luka Lambung

Seandainya kita tahu betapa mujarabnya air mata, niscaya kita tidak lagi membutuhkan banyak obat setelah air mata mampu menjadi obat penawar berbagai penyakit, khususnya penyakit luka lambung. Para peneliti terus mengadakan pengamatan tentang fenomena ini dan menggunakannya sebagai rujukan dalam meneliti hal-hal yang tersembunyi di balik berbagai permasalahan rumit berikut ini:

1. Air mata memiliki komposisi kimia yang lebih banyak dari apa yang kita kira. Ini adalah sebuah fenomena yang mampu memunculkan kesimpulan bahwa air mata merupakan sebuah sarana yang sangat diandalkan oleh tubuh untuk menangkal berbagai macam penyakit.
2. Air mata yang muncul dari perasaan ditinjau dari segi komposisi kimianya mengalami

perbedaan dengan air mata yang keluar dari pengaruh-pengaruh di luar perasaan. Jumlah komposisi air mata yang muncul dari perasaan ternyata lebih banyak daripada unsur-unsur kimia yang dilahirkan oleh tubuh pada saat ia mengalami tekanan.

3. Secara umum, manusia merasakan rileks (tenang) setelah menangis. Mereka yang kadar menangisnya lebih banyak dari orang lain ternyata lebih jarang terkena penyakit yang berkaitan dengan tekanan kejiwaan, seperti luka pada lambung dan radang usus besar.
4. Wanita lebih banyak menangisnya daripada laki-laki. Hal ini melahirkan kesimpulan bahwa menangis bisa mengeluarkan zat-zat kimia pada tubuh. Dan sebagian besar masyarakat pun menerima fakta ini.
5. Para peneliti baru memahami fungsi dan kinerja mata semenjak 32 tahun belakangan ini. Mereka menemukan bahwa air mata tertutup oleh selaput air mata yang memiliki tiga lapisan:
 - Lapisan dalam; yang berfungsi memberikan keleluasaan air mata untuk melakukan difusi (percampuran yang cukup di atas kornea)



- Lapisan pertengahan yang berbentuk air. Ia menjadikan permukaan mata selalu basah dan lembut.
- Lapisan ketiga. Ia dapat memproduksi sel-sel air mata ke permukaan mata.

Dengan terbukanya mata selama 16 kali dalam satu menit, berarti pelupuk mata telah mengusap dan membersihkan berbagai macam polusi. Kedua pelupuk mata menahan polusi sampai kepada ruangan dalam, lalu polusi itu keluar bersama zat kimia kecil yang bersumber dari air mata dengan melewati saluran-saluran yang rumit.

6. Ketika kelenjar air mata merespons gerak gerik mata atau berbagai perasaan batin, maka saluran-saluran mata banjir oleh air mata, hingga limbahnya turun melalui hidung dan memenuhi kelopak mata di atas kedua pipi.

Ketika Laki-Laki Menangis

Permasalahan ini mulai mengemuka dan dimunculkan pada tahun 1972 oleh William Frey, ketika ia sedang menempuh program Doktorat dalam ilmu kimia di Universitas Kars Western Reesearch di wilayah Ohio. Ia memulai obsesi

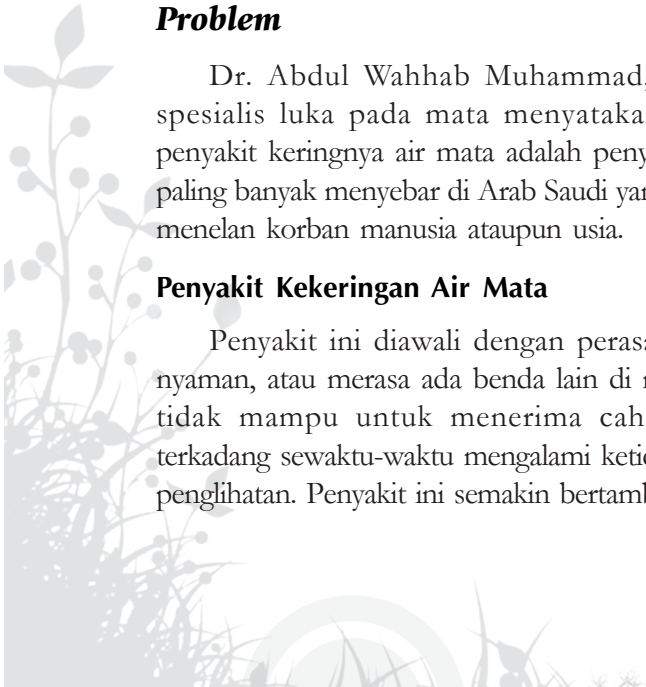
penelitiannya dengan melihat hubungan antara kimia tubuh dengan konstalasi hati dan emosi. Ia pun mengungkapkan bahwa air mata emosional sangat peka terhadap apa pun. Ia sampai pada sebuah kesimpulan bahwa penemuan yang dahulu pernah ia nyatakan itu benar adanya. Inti dari penemuan itu adalah bahwa air mata yang keluar dari perasaan, secara kimiawi mengalami perbedaan dengan air mata biasa yang bergerak di mata. Ia mengandung unsur kimia yang lebih besar daripada protein.

Ketika Air Mata Itu Kering... Berbagai Problem

Dr. Abdul Wahhab Muhammad, Dokter spesialis luka pada mata menyatakan bahwa penyakit keringnya air mata adalah penyakit yang paling banyak menyebar di Arab Saudi yang banyak menelan korban manusia ataupun usia.

Penyakit Kekeringan Air Mata

Penyakit ini diawali dengan perasaan tidak nyaman, atau merasa ada benda lain di mata atau tidak mampu untuk menerima cahaya, dan terkadang sewaktu-waktu mengalami ketidakjelasan penglihatan. Penyakit ini semakin bertambah parah



pada kondisi-kondisi tertentu di mana kadar penguapan air mata dari dalam mata semakin tinggi. Misalnya saat berhadapan langsung dengan penyejuk udara (AC), atau terkena angin, atau berada di tengah cuaca panas, ataupun faktor-faktor yang menyebabkan berkurangnya kadar pergerakan kelopak mata secara normal, seperti membaca, atau bekerja di depan komputer dalam tenggat waktu yang lama.

Sesuatu yang memunculkan keanehan adalah bahwa sebagian pasien mengeluhkan rasa sakitnya saat merasakan air matanya kering dan sedikit di tengah-tengah mengalami penguapan air mata. Pasien yang lain justru mengeluhkan rasa sakit di saat air mata jatuh dalam kadar yang banyak. Ini disebabkan karena lapisan air mata tidak tetap posisinya pada mata.

Kekeringan Mata Bisa Mengakibatkan Tumor

Tumor bisa terjadi dengan sebab sedikitnya jumlah air mata yang keluar dari kelenjar air mata sebagai akibat dari peradangan tahap pertama atau tahap kedua di dalam kelenjar, mengiringi sebagian tumor rematik atau tumor-tumor yang lain.

Perubahan hormon dan penggunaan sebagian obat-obat alami seperti biji-bijian yang dapat

menahan kehamilan atau obat-obatan yang mencegah ketuaan bisa mengurangi produktifitas air mata secara signifikan. Ada beberapa faktor penyebab yang menjadikan lapisan air mata tidak tetap posisinya pada permukaan mata, di antaranya diakibatkan karena adanya gangguan pada lapisan yang melewati air mata yang berfungsi mempertemukan antara air mata dengan mata, atau gangguan pada lapisan pelumas air mata yang berfungsi meminimalisir kadar penguapan, atau gangguan pada gerakan kelopak mata dan pada penyakit-penyakit mata yang berakibat pada tidak terdistribusinya air mata kepada permukaan kornea dan selaput dalam pelupuk mata.

Resep untuk Pengobatan Penyakit Kekeringan Mata

Dr. Abdul Wahhab Muhammad di dalam Majalah al-Jazirah edisi 11.875 melontarkan sebuah resep efektif yang digunakan untuk mengobati penyakit kekeringan mata. Resep tersebut dengan menggunakan beberapa cara berikut ini:

1. Menyelidiki secara klinis tentang kondisi kelopak mata, permukaan kornea dan selaput dalam pelupuk mata, dengan menggunakan peralatan

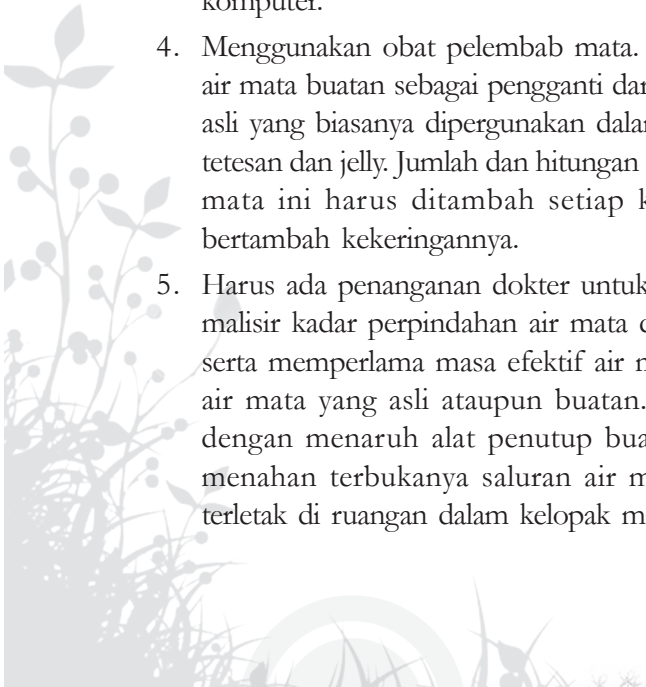
lampu, lalu mengukur kandungan air mata dan posisi lapisan air mata di atas permukaan mata. Biasanya cara ini cukup efektif di lakukan pada berbagai macam kondisi.

2. Menggunakan larutan, seperti larutan Plorisin dan Rozbinjal untuk mengukur kadar pendistribusian air mata di atas permukaan mata dan tempat-tempat yang menyebabkan kekeringan, sebagai akibat dari tidak tersedianya hitungan ideal air mata. Setelah itu kita mengukur kadar waktu pecahnya saluran air mata yang diproduksi oleh mata pada kondisi normal dan kondisi bergejolaknya perasaan. Pengobatan ini diarahkan untuk meringankan atau menghilangkan penyakit yang dirasakan oleh pasien, serta menolak terjadinya bahaya pada kornea mata sebagai akibat dari kekeringan.

Enam Cara Modern untuk Menyiasati Kekeringan Mata

1. Lakukan cara-cara yang bisa meminimalisir penguapan air mata dari mata. Di antara cara ini adalah menjauhkan diri beraktifitas di tempat-tempat bercuaca panas dan penuh dengan aliran-aliran udara.

2. Memelihara mata dengan cara menggunakan kaca mata pelindung serta menggunakan alat-alat penambah kelembaban udara. Ini dilakukan untuk menstabilkan jumlah air mata yang berada pada mata, terutama bagi orang-orang yang kondisinya sangat mendesak untuk menggunakan perangkat-perangkat pembantu.
3. Sebaiknya pada setiap kesempatan mesti mengambil waktu luang untuk istirahat (mata jangan diporsir penglihatannya), terlebih bagi mereka yang bekerja dengan menggunakan komputer.
4. Menggunakan obat pelembab mata. Ia adalah air mata buatan sebagai pengganti dari air mata asli yang biasanya dipergunakan dalam bentuk tetesan dan jelly. Jumlah dan hitungan pelembab mata ini harus ditambah setiap kali mata bertambah kekeringannya.
5. Harus ada penanganan dokter untuk meminimalisir kadar perpindahan air mata dari mata, serta memperlama masa efektif air mata, baik air mata yang asli ataupun buatan. Caranya dengan menaruh alat penutup buatan yang menahan terbukanya saluran air mata yang terletak di ruangan dalam kelopak mata.



6. Menutup saluran air mata secara terus menerus, baik dengan cara operasi ataupun dengan sinar laser, pada situasi-situasi yang cukup kritis yang mengharuskan tersedianya unsur-unsur pemeliharaan yang berada pada sebagian jenis air mata buatan.

Nasihat Praktis untuk Menghindar dari Penyakit Kekeringan Mata

1. Menjauhi cuaca panas dan kering
2. Menggunakan kaca mata pelindung dan obat tetes mata yang dapat melembabkan secara teratur.
3. Bagi mereka yang bekerja dalam jangka waktu yang lama di depan komputer, hendaknya mengambil tenggat istirahat selama sepuluh menit pada setiap jamnya, seraya meletakkan perangkat komputer dalam jarak yang cukup ideal.
4. Meletakkan perangkat komputer pada jarak yang ideal dan jarak pandang yang tepat dengan mata, agar dapat mengurangi kadar penguapan air mata dari mata.
5. Membiasakan diri untuk berkedip tanpa sengaja sebisa mungkin. Khususnya pada kondisi yang mengharuskan seseorang memandang dengan

pandangan tajam, seperti saat menyaksikan televisi.

6. Membiasakan untuk mengunci mata dan mengistirahatkannya pada saat melakukan aktifitas rutin yang tidak menuntut penggunaan indera penglihatan.
7. Mendatangi dokter ketika merasakan penyakit tersebut, dan tidak menggunakan obat tetes mata sedikitpun tanpa ada petunjuk dari dokter.

Menangis Dapat Memelihara Kelenturan Dua Mata

Di tengah seseorang menangis, bertambahlah jumlah air mata yang mengalir dengan kadar 50-100 kali lipat dari kadar mata biasa dalam setiap detiknya. Mata, dalam ukuran normal, setiap harinya mampu mengeluarkan 5 milimeter air mata. Oleh sebab itu, para ilmuwan berkata, “Membuka dan menutup mata secara tidak sengaja sebanyak 20 kali dalam satu detik merupakan aktifitas yang dapat memelihara kelenturan dua mata.”

Air Mata Mengandung 25 % Protein

Ketika para ilmuwan melakukan riset tentang air mata, mereka menemukan bahwa air mata

mengandung 25 % protein dan satu bagian dari zat besi, terutama magnesium. Magnesium ini adalah materi racun di mana manusia bisa terbebas darinya saat ia menangis.

Sebagaimana telah terungkap pada salah satu penelitian yang dilakukan oleh Dr. William Frey tentang air mata, yang berujung pada satu kesimpulan bahwa perempuan dalam satu tahun menangis sebanyak 65 kali, dibandingkan dengan laki-laki yang menangis hanya 15 kali dalam satu tahun. Meski demikian, keduanya menangis pada waktu yang sama, yaitu pada saat baru keluar dari rahim ibunya. Dan tabib atau bidan datang membantu persalinannya agar ia bisa menangis. Ia pun menangis, baik suka ataupun tidak suka.

Rahasia di Balik Tangisan dan Air Mata

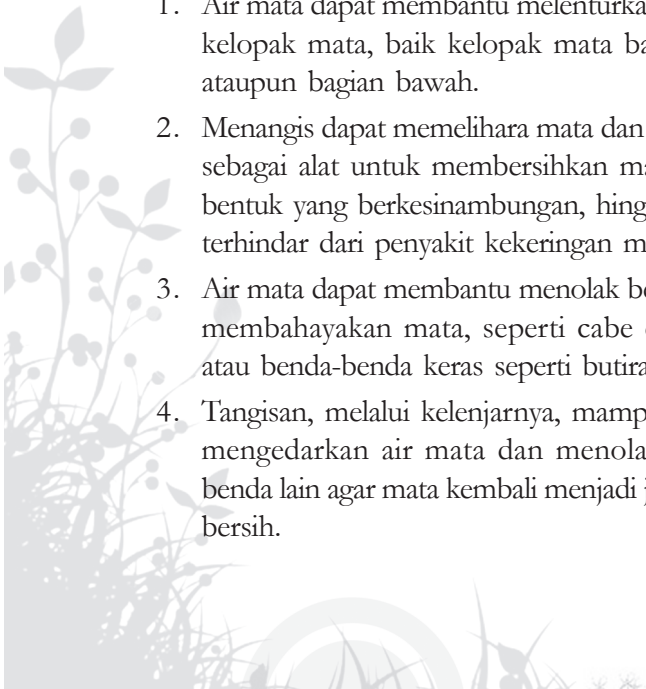
Dr. Muhammad Abdul Latif Bulthiyah, seorang dokter spesialis mata dan ahli bedah mata pada pusat penyakit mata Nasional Mesir berkata, “Mata termasuk nikmat Allah yang dianugerahkan kepada kita agar kita bisa melihat dan memandang tanda-tanda keagungan Sang Maha Pencipta. Ia adalah salah satu dari panca indera yang telah terjaga secara utuh pada rongga dari tulang yang berada di dalam

tengkorak kepala yang berfungsi sebagai bantal pelumas, hingga mata terpelihara dari berbagai bentuan luar. Sementara dari luar, mata dijaga oleh kedua pelupuk mata. Masing-masing dari kedua pelupuk mata ini menyediakan sekumpulan bulu mata. Mata dapat bergerak secara leluasa pada setiap sudut dengan pelantara enam buah urat.

Menangis Obat Mata yang Paling Baik

Dr. Bulthiyah menyebutkan keagungan menangis dan pengaruhnya terhadap mata.

1. Air mata dapat membantu melenturkan gerakan kelopak mata, baik kelopak mata bagian atas ataupun bagian bawah.
2. Menangis dapat memelihara mata dan berfungsi sebagai alat untuk membersihkan mata dalam bentuk yang berkesinambungan, hingga ia pun terhindar dari penyakit kekeringan mata.
3. Air mata dapat membantu menolak benda yang membahayakan mata, seperti cabe dan asap, atau benda-benda keras seperti butiran tanah.
4. Tangisan, melalui kelenjarnya, mampu bekerja mengedarkan air mata dan menolak benda-benda lain agar mata kembali menjadi jernih dan bersih.



5. Air mata bekerja menjernihkan kornea dan memeliharanya dari kekeringan. Ini tergolong salah satu faktor yang dapat membantu menjernihkan pandangan, menguatkan dan menajamkan penglihatan.
6. Sistem organ air mata terbentuk dari kelenjar dasar, sedangkan kelompok yang lain terbentuk dari kelenjar kedua yang berfungsi mengeluarkan air mata yang basah itu ke permukaan mata. Semenara kantung air mata berfungsi mendayagunakan air mata berlebih. Fungsi dari organ air mata menjadi sempurna dengan sebab kemampuannya memisahkan lapisan air mata dengan selaput dalam pelupuk mata yang berada dibagian rongga tulang paling atas pada mata. Seseorang bisa selamat dari air mata tambahan dengan cara membuka peredaran saluran air mata yang berada pada pelupuk mata bagian atas dan bawah.

Tangisan dan Terapi; Saling Tarik Menarik atau Bertentangan

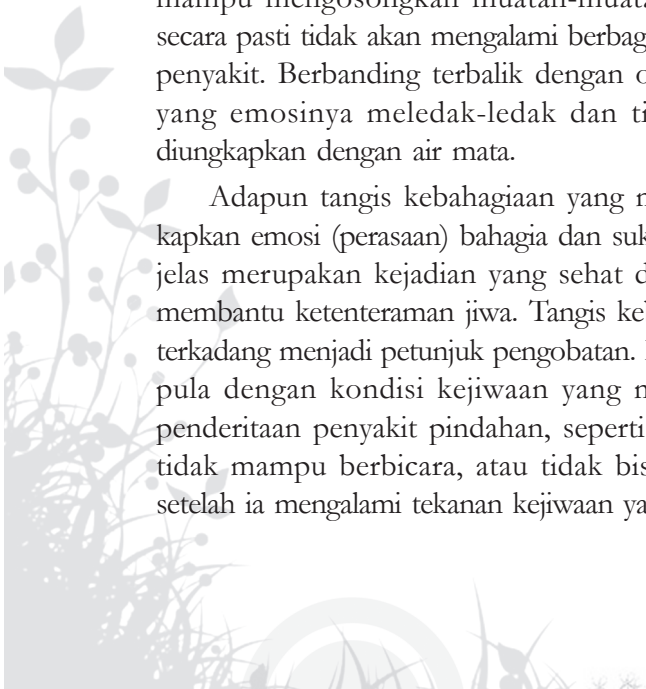
Dr. Muna ar-Rukhawi, seorang guru besar ilmu kedokteran jiwa di Universitas Kairo berkata, “Kita tidak bisa begitu saja menerima secara mutlak bahwa

menangis adalah salah satu dari jenis pengobatan atau pengganti dari obat. Karena melakukan pengobatan (terapi) kejiwaan harus memenuhi persyaratan-persyaratan tertentu yang secara khusus berkaitan dengan seluruh aspek kejiwaan.”

Air Mata Terapi bagi Penyakit Kejiwaan

Dr. Muna ar-Rukhawi berpendapat bahwa menangis memiliki banyak sekali faedah dalam terapi kejiwaan. Menangis dapat memelihara seseorang dari terkena penyakit kejiwaan. Karena seseorang yang mampu mengosongkan muatan-muatan emosi secara pasti tidak akan mengalami berbagai macam penyakit. Berbanding terbalik dengan orang lain yang emosinya meledak-ledak dan tidak bisa diungkapkan dengan air mata.

Adapun tangis kebahagiaan yang mengungkapkan emosi (perasaan) bahagia dan suka cita, ini jelas merupakan kejadian yang sehat dan dapat membantu ketenteraman jiwa. Tangis kebahagiaan terkadang menjadi petunjuk pengobatan. Demikian pula dengan kondisi kejiwaan yang menyertai penderitaan penyakit pindahan, seperti penyakit tidak mampu berbicara, atau tidak bisa berdiri setelah ia mengalami tekanan kejiwaan yang sangat



berat. Atau seseorang menangis tanpa sebab yang jelas, sementara setelah diteliti ternyata ia sedang berada dalam tekanan batin atau dalam kesedihan yang luar biasa. Jadi, ketidakmampuan berbicara atau berjalan merupakan penafsiran anggota tubuh akan kondisi kejiwaan seseorang.

Keluarkan Air Matamu!... Jangan Renggut Kesehatanmu!

Dr. Muna ar-Rukhawi melihat bahwa dengan menangis, seorang pasien telah mulai berhasil mengembalikan kemampuannya berjalan atau berbicara. Biasanya, penyakit dalam yang ia rasakan nampak dalam bentuk yang lebih jelas saat ia menangis tersedu. Penyakit itu nampak dari air mata yang dikeluarkan olehnya sebagai air mata penyakit yang melukiskan kondisi yang sehat.

Sebagai perbandingan, Anda bisa melihat bahwa pada sebagian kondisi, menangis bukan tergolong pengobatan yang disukai. Namun malah justru ia menjadi sebuah cara yang bisa dipergunakan oleh pasien sebagai upaya untuk melangkah melewati derita penyakitnya, atau sampai kepada tingkat kesembuhan, atau ia berhasil menolak sebuah penyakit tanpa ia sadari.

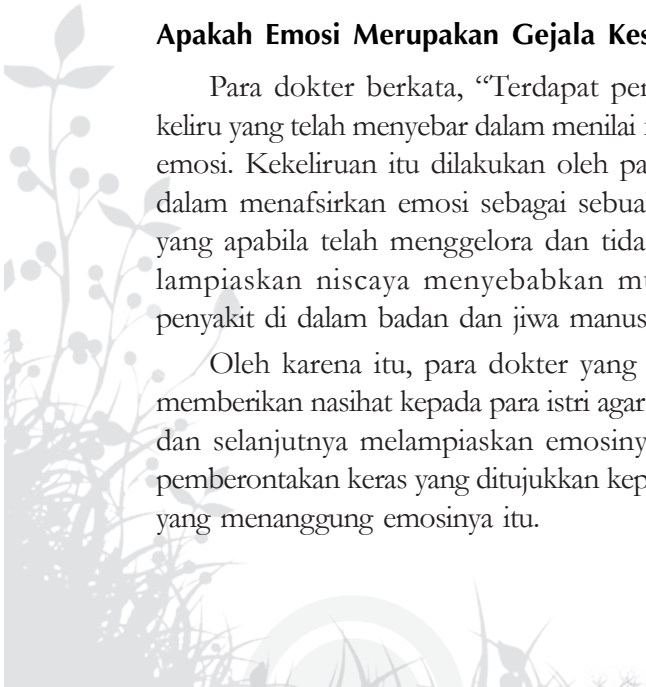
Para Dokter Menyampaikan Nasihat Agar Kaum Hawa Menangis

Para peneliti menasihati kaum hawa agar menahan gejala emosi dan perasaannya dengan semaksimal mungkin. Mereka menyarankan agar kaum hawa tidak berlama-lama tidur, sementara di dalam jiwanya sering tersulut api emosi. Itu ditunjukkan agar pada saat bangun tidur, mereka tidak menderita sakit atau tidak terkena serangan jantung, atau tidak menderita pecahnya saluran darah pada otak, atau tidak terkena tekanan kejiwaan meski dalam kadar yang minim.

Apakah Emosi Merupakan Gejala Kesehatan?

Para dokter berkata, “Terdapat pemahaman keliru yang telah menyebar dalam menilai fenomena emosi. Kekeliruan itu dilakukan oleh para dokter dalam menafsirkan emosi sebagai sebuah potensi yang apabila telah menggelora dan tidak mereka lampiaskan niscaya menyebabkan munculnya penyakit di dalam badan dan jiwa manusia.”

Oleh karena itu, para dokter yang keliru itu memberikan nasihat kepada para istri agar menahan dan selanjutnya melampiaskan emosinya dengan pemberontakan keras yang ditujukan kepada pihak yang menanggung emosinya itu.



Nasihat yang keliru ini mengakibatkan mereka yang mengikutinya menghadapi banyak sekali masalah, baik laki-laki ataupun perempuan. Malah menyulut api pertengkaran di antara mereka yang sama-sama emosi dan sama-sama bergejolak amarahnya. Fenomena ini sampai kepada sebuah situasi di mana masing-masing pihak merasa menyesal setelah pertengkaran itu. Bahkan sering sekali kondisi seperti ini berujung pada bercerainya suami dan istri akibat perlakuan emosional di antara mereka.

Para dokter menyampaikan nasihat kepada para istri agar mereka melepaskan sebagian tradisi yang turun temurun, dan melupakan ucapan dan pesan ibu mereka yang menyuruh perempuan untuk “berontak” terhadap suaminya. Mereka menekankan agar perempuan tidak merasa malu untuk menghilangkan sikap pemberontakannya terhadap suami.

Kapan Laki-Laki Menangis?

Apakah seorang akan menangis dengan meninggalnya sahabat atau berpisah dengan seorang yang dicintai?

Menangis ketika merasa dizalimi atau menangis ketika menghadapi masalah atau perkara yang sulit ditemukan jalan keluarnya?

Apakah menangis ketika nurani dan hati khusyuk, menangis karena takut kepada Allah atau menangis karena perasaan menyesalnya?

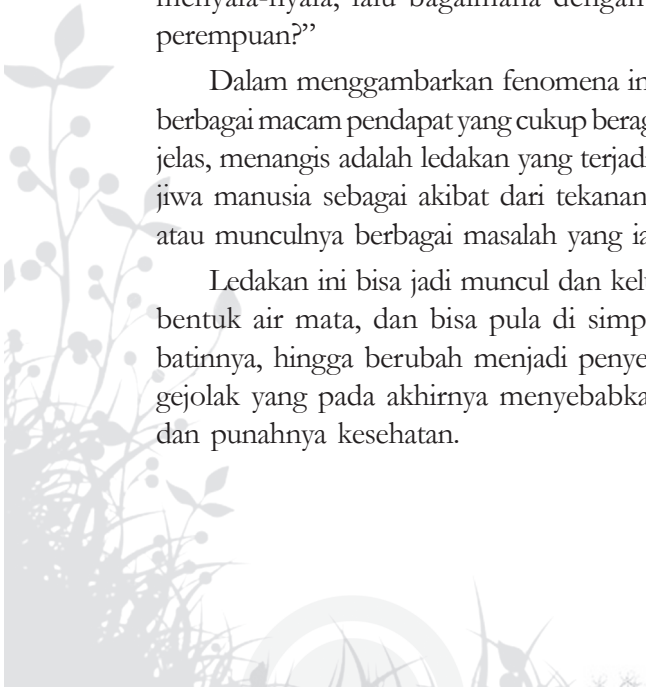
Banyak orang menganggap bahwa menangis adalah aib, kekurangan, kelemahan maka ketika orang menangis berarti ia menampakkan titik kelemahannya.

Air Mata Laki-laki... Air Mata Perempuan

Berkata, “Air mata laki-laki berbeda dengan air mata perempuan. Air mata laki-laki panas dan menyala-nyala, lalu bagaimana dengan air mata perempuan?”

Dalam menggambarkan fenomena ini terdapat berbagai macam pendapat yang cukup beragam. Yang jelas, menangis adalah ledakan yang terjadi di dalam jiwa manusia sebagai akibat dari tekanan kejiwaan atau munculnya berbagai masalah yang ia hadapi.

Ledakan ini bisa jadi muncul dan keluar dalam bentuk air mata, dan bisa pula di simpan dalam batinnya, hingga berubah menjadi penyesalan dan gejala yang pada akhirnya menyebabkan hancur dan punahnya kesehatan.



Seandainya Anda Tahu Betapa Berharganya Air Mata, Niscaya Anda Akan Sering Sekali Menangis

Mengapa Anda Menangis Wahai Laki-laki?

Seandainya Anda mengetahui faedah dari menangis dan kegunaan air mata bagi kesehatan, niscaya Anda akan menangis lebih banyak dan lebih banyak lagi. Itu disebabkan karena hal-hal berikut ini:

1. Menangis dapat membersihkan mata dari racun-racun dan debu yang menempel pada mata.
2. Dengan menangis, kita bisa terbebas dari berbagai perasaan sedih, amarah, dendam dan lain-lain, yang biasanya kerap melanda manusia.
3. Secara ilmiah, telah ditetapkan bahwa menangis dapat meringankan tekanan darah dan penyakit-penyakit hati yang pada beberapa kasus bisa berujung pada kematian.
4. Apa yang Anda lakukan pada saat anak Anda lahir? Anda pasti menangis seperti bayi yang mengeluarkan tangisan saat ia lahir ke dunia dan keluar menuju alam semesta yang luas ini.
5. Wahai laki-laki! Terkadang Anda menangis karena Anda sangat membutuhkan ungkapan

perasaan dan kasih sayang. Anda menangis karena memang Anda ingin menangis. Atau barang kali karena Anda ingin melepaskan diri dari beragam prahara atau kesempitan yang melanda batin Anda

6. Terkadang Anda menangis karena mengalami rasa gembira dan bahagia yang luar biasa. Lalu di mana letak aibnya, sementara Anda sedang mencari cara untuk mengungkapkan kebahagiaan yang bergelora di dalam batin Anda?!

Klasifikasi Tangisan dalam Pandangan Ibnu Qayim dan Kisah yang Ia Sampaikan Tentang Air Mata

Ibnu Qayim telah meneliti masalah tangisan. Ia mengelompokkannya ke dalam jenis-jenis di bawah ini:

- Tangisan rahmat dan kasih sayang.
- Tangisan takut dan kekhawatiran.
- Tangisan cinta dan rindu.
- Tangisan gembira dan bahagia.
- Tangisan putus asa.
- Tangisan sedih.

- Tangisan kelemahan dan ketidakberdayaan.
- Tangisan kemunafikan.
- Tangisan kepalsuan.
- Tangisan persetujuan.

Tidakkah Anda mengetahui wahai saudaraku! Bahwa di antara tujuh golongan yang Allah lindungi di dalam naungan Allah pada hari di mana tidak ada tempat bernaung terkecuali naungan-Nya..... Yaitu seorang laki-laki yang berdzikir kepada Allah di tempat yang sepi, lalu kedua matanya basah oleh air mata?

Tidakkah Anda mengetahui bahwa Rasulullah saw –yang menjadi makhluk teragung- menangis pada beberapa peristiwa. Kedua mata Beliau selalu bersimbah karena takut dan khawatir terhadap nasib umatnya, setiap kali Beliau membaca al-Qur'an?

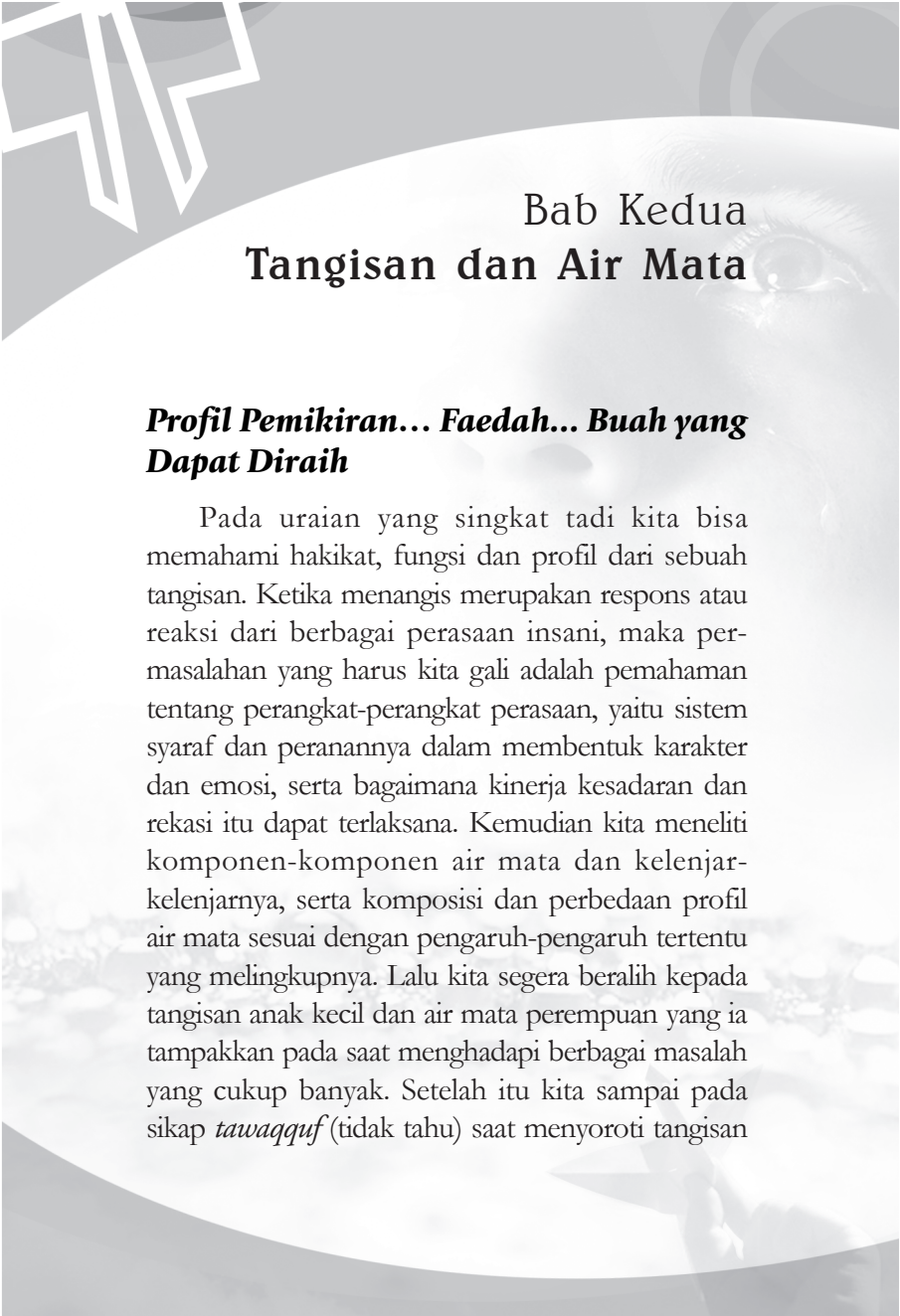
Jika Anda merasa ingin menangis, maka cobalah Anda menangis! Tangisan tidak mengurangi kelelahan Anda dan tidak merendahkan kemampuan Anda. Bahkan sebaliknya, hati Anda akan merasa tenang dan perasaan Anda akan terasa rileks.





*Menangis,
merupakan cara
yang paling efektif
untuk memperbaiki
kondisi kesehatan.
Menangis bukanlah
tanda atas lemah dan
tidak matangnya
kepribadian seseorang.*





Bab Kedua

Tangisan dan Air Mata

Profil Pemikiran... Faedah... Buah yang Dapat Diraih

Pada uraian yang singkat tadi kita bisa memahami hakikat, fungsi dan profil dari sebuah tangisan. Ketika menangis merupakan respons atau reaksi dari berbagai perasaan insani, maka permasalahan yang harus kita gali adalah pemahaman tentang perangkat-perangkat perasaan, yaitu sistem syaraf dan peranannya dalam membentuk karakter dan emosi, serta bagaimana kinerja kesadaran dan reaksi itu dapat terlaksana. Kemudian kita meneliti komponen-komponen air mata dan kelenjar-kelenjarnya, serta komposisi dan perbedaan profil air mata sesuai dengan pengaruh-pengaruh tertentu yang melingkupnya. Lalu kita segera beralih kepada tangisan anak kecil dan air mata perempuan yang ia tampilkan pada saat menghadapi berbagai masalah yang cukup banyak. Setelah itu kita sampai pada sikap *tawaqquf* (tidak tahu) saat menyoroti tangisan

manusia-manusia yang kuat kepribadiannya dan tangisan laki-laki.

Ruh dan Jiwa

Permasalahan ini (ruh dan jiwa) dilontarkan oleh Ali Muhammad Salam dalam kajiannya yang sangat bernilai yang diterbitkan oleh Majalah al-Khafaji edisi Sya'ban tahun 1426 H.

Di dalam majalah itu ia berkomentar, “Ruh adalah makhluk ciptaan Allah yang hanya diketahui oleh ilmu-Nya saja. Pengetahuan kita tentang ruh sama sekali bodoh dan tidak bisa menjamahnya. Hal ini ditegaskan oleh Allah di dalam firman-Nya:

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: “Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit.” (al-Isrâ’ [17]: 85)

Adapun perihal jiwa, ia dinamakan jiwa karena nilainya yang mahal dan tinggi. Mayoritas ulama sepakat bahwa substansi dari ruh dan jiwa itu sama. Mereka sepakat bahwa jika seseorang tidur, maka keluarlah ruh darinya. Dan jika ia terbangun, maka ia kembali kebadannya. Apabila seseorang mati, maka ruh keluar secara total dari badannya (tanpa kembali lagi kepada badan).

Demikian pula akal, yang menjadi pembeda antara manusia dengan seluruh hewan, ia dinamakan akal karena manusia yang memilikinya dapat menahan (menangkal) dari kondisi sulit saat ia terancam kebinasaan.

Adapun tubuh atau yang dibahasakan dengan badan, pengertiannya adalah anggota-anggota atau perangkat-perangkat yang menjalankan seluruh tugas-tugas penting manusia dalam kehidupannya, baik yang memiliki fungsi inderawi, seperti tangan, kaki dan telina, atau yang berfungsi menggerakkan, seperti sistem pencernaan.

Emosi dan Kelenjar

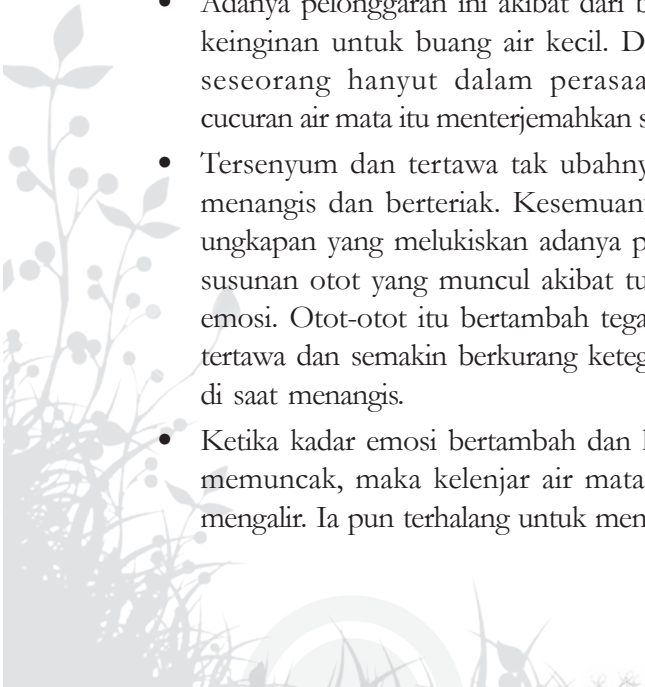
Ketika seseorang dilanda rasa takut, dapat dilihat bahwa kelenjar air liurnya tertahan untuk beroperasi dan memproduksi air liur, hingga tenggorakannya menjadi kering kerontang, sementara kelenjar keringatnya yang keluar menuju permukaan kulit menjadi bertambah. Maka ia pun merasakan keringat mengalir dengan deras sambil merasakan dingin, karena darah turun dari kulit.

Ketika seseorang bersedih, maka kelenjar air mata sangat aktif memproduksi air mata. Maka air mata pun mengalir dari mata.

Ketika seseorang merasa malu, maka kantung-kantung darah di wajahnya menjadi melebar. Maka kulit pun terbalut oleh merahnya darah.

Emosi dan Sistem (Susunan) Otot

- Ketika muncul perasaan takut atau sedih, maka sistem (susunan) otot seseorang mengalami pemuaian, sedangkan otot-otot lingkaranya, seperti otot-otot yang melingkar di seputar kandung kemih atau di seputar kelenjar air mata mengalami pelonggaran.
- Adanya pelonggaran ini akibat dari banyaknya keinginan untuk buang air kecil. Dan ketika seseorang hanyut dalam perasaan, maka cucuran air mata itu menterjemahkan semuanya.
- Tersenyum dan tertawa tak ubahnya seperti menangis dan berteriak. Kesemuanya adalah ungkapan yang melukiskan adanya perubahan susunan otot yang muncul akibat tumpahnya emosi. Otot-otot itu bertambah tegang ketika tertawa dan semakin berkurang ketegangannya di saat menangis.
- Ketika kadar emosi bertambah dan kesedihan memuncak, maka kelenjar air mata berhenti mengalir. Ia pun terhalang untuk mengeluarkan



air mata. Akibatnya, muncullah komplikasi pada sistem (susunan) urat syaraf. Maka seseorang yang mengalaminya akan menderita sebagian penyakit, seperti luka pada lambung dan usus, serta menderita penyakit alergi.

- Ketika seseorang mengalami perasaan yang menyentuh jiwanya, baik berupa kesedihan ataupun kegembiraan, maka pusat dari perasaan itu ada pada otak yang bekerja mengirimkan rangsangan kepada otot-otot mata. Saat itu kelenjar-kelenjar air mata menjadi melebar dan luas hingga mengalirlah air mata.

Dari sisi lain, otot-otot pernafasan bergerak dengan keras, hingga udara yang muncul dari nafas keluar secara sekaligus dengan dibarengi oleh suara-suara yang kemudian berbentuk tangisan.

Ketika anak balita menangis, dadanya hampir kosong dari udara, dan nafas menjadi terputus-putus. Hal inilah salah satu yang menjadi penyebab munculnya kekhawatiran kedua orang tua terhadap anak balitanya yang sedang menangis.

Fungsi dan Komponen Air Mata

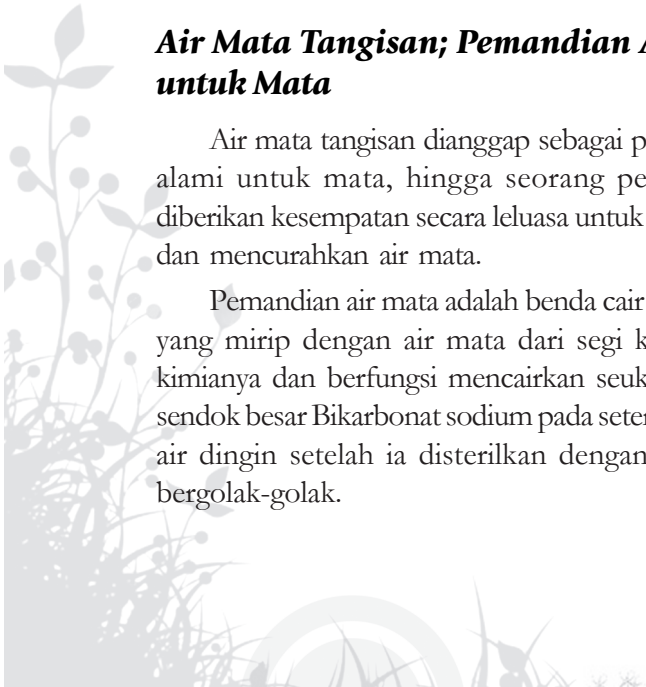
Pada ruangan dalam mata, di bawah kelopak mata terdapat banyak kelenjar air mata yang bekerja mendistribusikan aliran-aliran air mata yang terus menerus mengalir dari “sungai garam” pada mata dan berfungsi untuk membasuh permukaan mata.

Sungai air mata tersusun dari beberapa unsur, seperti sodium klorida, sedikit ingus dan albumin (zat putih telur), serta unsur pembunuh bakteri yang dinamakan lyuzim, sejenis enzim yang dapat mencairkan atau mengurai bakteri.

Air Mata Tangisan; Pemandian Alami untuk Mata

Air mata tangisan dianggap sebagai pemandian alami untuk mata, hingga seorang perempuan diberikan kesempatan secara leluasa untuk menangis dan mencurahkan air mata.

Pemandian air mata adalah benda cair bergaram yang mirip dengan air mata dari segi komposisi kimianya dan berfungsi mencairkan seukuran satu sendok besar Bikarbonat sodium pada setengah gelas air dingin setelah ia disterilkan dengan air yang bergolak-golak.



Beberapa kajian menilai bahwa kinerja reaksi mata manusia yang bersifat refleks (tidak disadari manusia) semakin bertambah luas manakala penyinaran sudah mulai memadam, hingga bisa memberikan kadar penglihatan yang lebih besar. Kinerja ini pun semakin menyempit ketika matahari bersinar menyilaukan, hingga jaringan-jaringannya melindungi seseorang dari cahaya berkilau yang menembus matanya. Kinerja berupa pemantulan dan reaksi yang refleks ini dianggap sebagai perangkat pertahanan internal pada mata

Penyakit pada Sistem Air Mata

Kelenjar air mata dan salurannya yang terdapat pada mata mampu menolak berbagai penyakit seperti berbagai jenis penyakit tumor, bengkak-bengkak dan penyumbatan yang mengakibatkan rusaknya keseimbangan antara kandungan zat cair bergaram dengan unsur lendir (ingus).

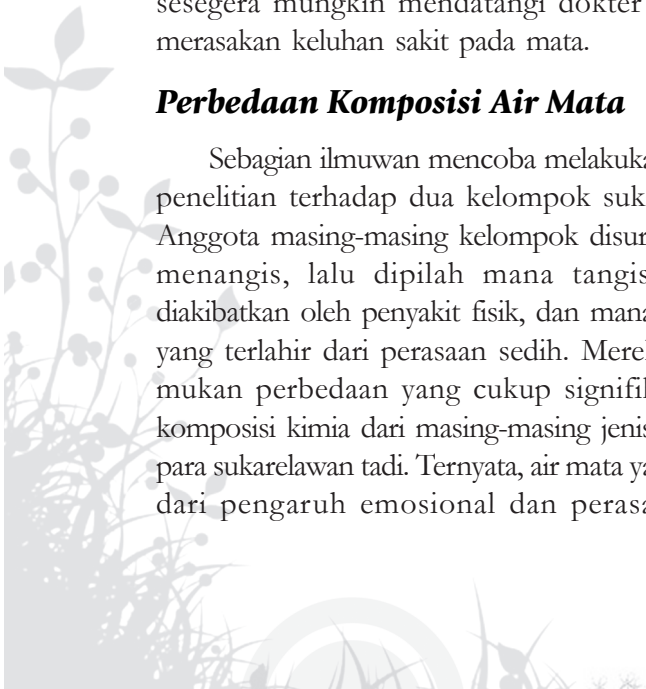
Prosentase lendir yang harus dipenuhi pada permukaan mata pun menjadi berkurang (jika mengalami penyakit-penyakit tadi). Pergerakan otot-otot dan urat syaraf pada mata menjadi lemah hingga terjadinya kedipan pada pelupuk mata yang berfungsi membasahi permukaan mata berlangsung

dalam jarak yang lama. Maka air mata pun menjadi cepat kering. Hal ini tergolong faktor yang menyebabkan mata mengalami kekeringan yang membahayakan atau ancaman pada penglihatan. Dalam kondisi seperti ini, seseorang disarankan untuk mempergunakan obat-obat tetes mata yang khusus mengobati penyakit ini.

Sebelum dan sesudah hal itu, sebenarnya mata adalah benda langka yang terletak pada sebuah peti ajaib yang Allah anugerahkan kepada makhluk-Nya. Oleh karena itu, kita wajib memeliharanya dan sesegera mungkin mendatangi dokter saat kita merasakan keluhan sakit pada mata.

Perbedaan Komposisi Air Mata

Sebagian ilmuwan mencoba melakukan sebuah penelitian terhadap dua kelompok sukarelawan. Anggota masing-masing kelompok disuruh untuk menangis, lalu dipilah mana tangisan yang diakibatkan oleh penyakit fisik, dan mana tangisan yang terlahir dari perasaan sedih. Mereka menemukan perbedaan yang cukup signifikan pada komposisi kimia dari masing-masing jenis air mata para sukarelawan tadi. Ternyata, air mata yang keluar dari pengaruh emosional dan perasaan yang



diakibatkan oleh kesempitan hidup, kesedihan dan keputusan mengandung lebih banyak protein dibandingkan unsur-unsur lainnya yang dikandung oleh air mata yang keluar akibat penyakit lahir.

Kesimpulan dari Profil Menangis dan Air Mata

- Kesedihan dan tangisan saling berbagi secara sama rata dalam menanggung penyebab mengapa diri seseorang menangis.
- Orang-orang yang sehat badannya dari jenis laki-laki ataupun perempuan lebih banyak menangis dibandingkan dengan orang-orang yang sakit.
- Kelebihan wanita adalah bahwa mereka lebih banyak menangis daripada laki-laki

Tangisan Perempuan Lebih Banyak daripada Laki-laki

Perempuan lebih banyak menangis daripada laki-laki. Hal ini disebabkan faktor-faktor di bawah ini:

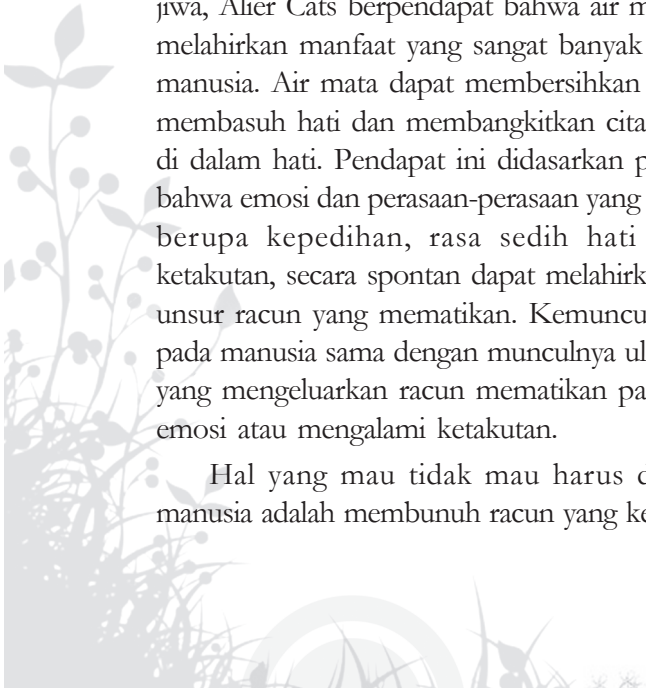
1. Lemahnya bangunan fisik perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Karena laki-laki dituntut untuk lebih keras dalam menghadapi bahtera hidup dan dituntut lebih mampu untuk menahan gejolak perasaan.

2. Laki-laki lebih kuat dan lebih tangguh dalam menahan penderitaan. Mereka sangat malu untuk melakukan tangisan.
3. Berbagai survei mengungkapkan sebuah penemuan bahwa 85% perempuan dan 52% laki-laki merasakan ketenangan jiwa, akal dan badan setelah menangis

Air Mata Dapat Membersihkan Perasaan dan Membasuh Hati

Seorang ilmuwan Amerika dalam bidang ilmu jiwa, Alier Cats berpendapat bahwa air mata dapat melahirkan manfaat yang sangat banyak pada diri manusia. Air mata dapat membersihkan perasaan, membasuh hati dan membangkitkan cita-cita baru di dalam hati. Pendapat ini didasarkan pada fakta bahwa emosi dan perasaan-perasaan yang kuat, baik berupa kepedihan, rasa sedih hati ataupun ketakutan, secara spontan dapat melahirkan unsur-unsur racun yang mematikan. Kemunculan racun pada manusia sama dengan munculnya ular berbisa yang mengeluarkan racun mematikan pada saat ia emosi atau mengalami ketakutan.

Hal yang mau tidak mau harus dilakukan manusia adalah membunuh racun yang keluar pada



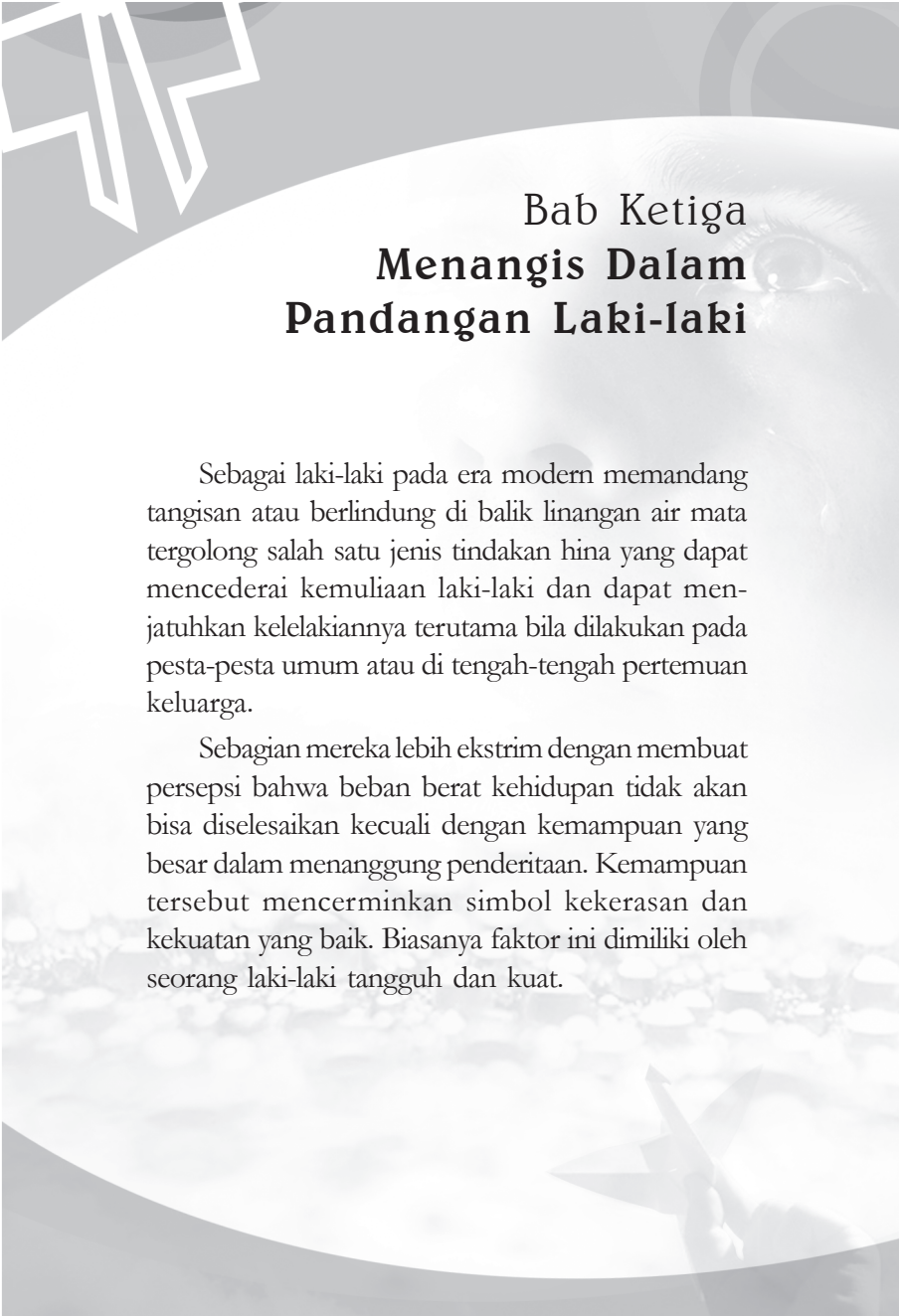
saat emosi, takut, atau sedih bercampur baur di hati manusia. Mereka harus menolak kemunculan racun tersebut dari diri mereka. Misalnya dengan cara menangis. Karena air mata yang mengalir dari kedua matanya merupakan tanda bahwa ia terbebas dari racun tersebut.





*Menangis
adalah kelembutan
yang bersarang di hati
akibat dari rasa takut,
cemas, sayang, rindu
atau sedih yang
berpengaruh pada jiwa,
hingga bersimbahlah
air mata.*





Bab Ketiga

Menangis Dalam Pandangan Laki-laki

Sebagai laki-laki pada era modern memandang tangisan atau berlindeung di balik linangan air mata tergolong salah satu jenis tindakan hina yang dapat mencederai kemuliaan laki-laki dan dapat menjatuhkan kekelakiannya terutama bila dilakukan pada pesta-pesta umum atau di tengah-tengah pertemuan keluarga.

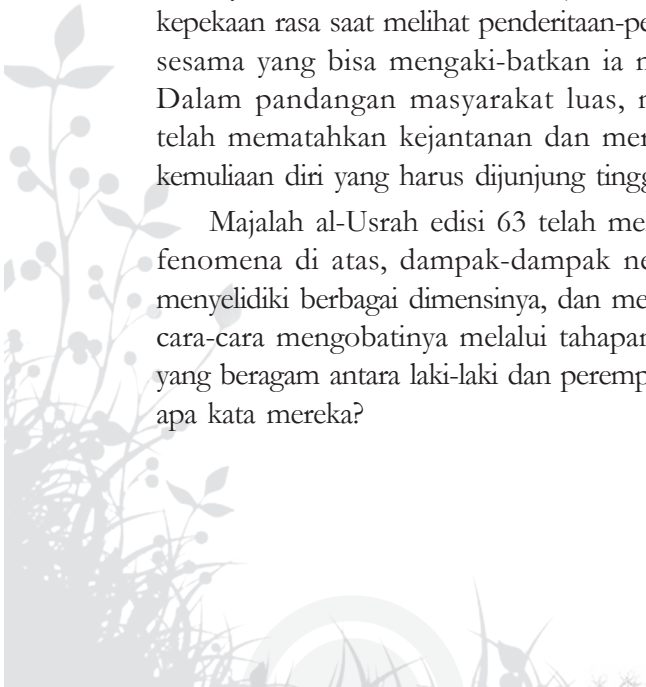
Sebagian mereka lebih ekstrim dengan membuat persepsi bahwa beban berat kehidupan tidak akan bisa diselesaikan kecuali dengan kemampuan yang besar dalam menanggung penderitaan. Kemampuan tersebut mencerminkan simbol kekerasan dan kekuatan yang baik. Biasanya faktor ini dimiliki oleh seorang laki-laki tangguh dan kuat.

Apakah Air Mata Dapat Menjatuhkan Kehebatan Laki-Laki?

Faktor yang menyebabkan meluasnya pemahaman di atas sebenarnya merujuk pada sikap berlebihan pada pola pendidikan tradisional orang dulu yang selalu berpesan kepada anak-anak mereka dari semenjak kecil bahwa air mata dapat memperburuk citra kehebatan laki-laki.

Pola pendidikan itu menganut metoda yang keras dalam membiasakan anak -semenjak kuku-kukunya masih lentur- untuk menjauhkan diri dari kepekaan rasa saat melihat penderitaan-penderitaan sesama yang bisa mengaki-batkan ia menangis. Dalam pandangan masyarakat luas, menangis telah mematahkan kejantanan dan merobohkan kemuliaan diri yang harus dijunjung tinggi.

Majalah al-Usrah edisi 63 telah melontarkan fenomena di atas, dampak-dampak negatifnya, menyelidiki berbagai dimensinya, dan menawarkan cara-cara mengobatinya melalui tahapan-tahapan yang beragam antara laki-laki dan perempuan. Lalu apa kata mereka?



Menangis dan Takut Termasuk Tradisi Masyarakat

Sâlim Hamîd, seorang karyawan, berkata, “Sungguh, Allah tidak menciptakan manusia dalam bentuk dan karakter yang sama. Oleh karena itu, sifat antara seorang laki-laki dengan laki-laki lain berbeda.” Ini artinya bahwa kita terkadang sewaktu-waktu secara kebetulan menemukan seorang laki-laki perasa yang sering terpancing perasaannya dan mudah tertawa (saat mendengar atau melihat sesuatu yang memancing tawa). Sebaliknya, kita menemukan laki-laki lain tidak pernah mengeluarkan air mata di sepanjang hidupnya.

Gambaran seperti ini semakin dipertegas oleh statemen bahwa syari’at Islam mengajak segenap manusia untuk saling menyayangi dan mencintai. Rasulullah saw sendiri selalu menangis pada situasi yang memang menghendaki Beliau larut dalam kesedihan dan yang biasanya menghendaki Beliau duduk pada fitrah kemanusiaan, seperti pada saat kematian puteranya, Ibrâhîm, atau pada saat Beliau larut dalam kekhusyukan membaca al-Qur’an dan shalat.

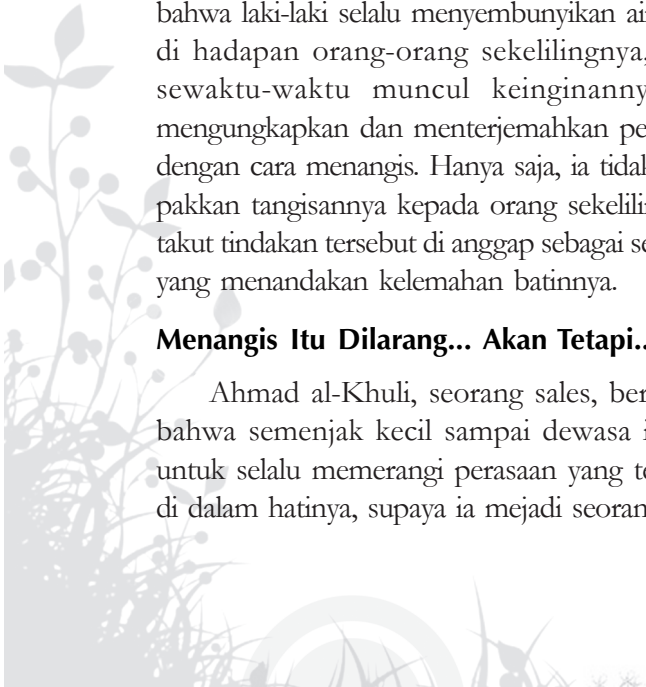
Menangis dan Ciri-Ciri Kejantanan

‘Aidh al-Bakr, seorang guru, memiliki pendapat yang berbeda dalam permasalahan ini. Ia berpendapat bahwa tabi’at perempuan, watak fitrinya, serta sering hanyutnya mereka di bawah emosi yang menggelora dan perasaan yang membahana, menjadikan mereka -pada tenggat waktu yang cukup lama- kecanduan oleh menangis dalam batas yang ekstrim dan berlebihan.

Ia berpendapat, satu-satu faktor yang menyebabkan laki-laki merasa aib pada persoalan ini adalah bahwa laki-laki selalu menyembunyikan air matanya di hadapan orang-orang sekelilingnya, padahal sewaktu-waktu muncul keinginannya untuk mengungkapkan dan menterjemahkan perasaannya dengan cara menangis. Hanya saja, ia tidak menampakkan tangisannya kepada orang sekeliling karena takut tindakan tersebut di anggap sebagai sebuah titik yang menandakan kelemahan batinnya.

Menangis Itu Dilarang... Akan Tetapi...

Ahmad al-Khuli, seorang sales, berpendapat bahwa semenjak kecil sampai dewasa ia dididik untuk selalu memerangi perasaan yang terpendam di dalam hatinya, supaya ia mejadi seorang laki-laki



tangguh yang memiliki kedudukan mulia dalam kehidupannya.

Berangkat dari bekal kejiwaan di atas, laki-laki tersebut memulai kehidupannya dengan melakukan interaksi dengan peristiwa-peristiwa keras dan menantang sesuai dengan prinsipnya tadi. Sebagian dari kita telah menemukan fakta bahwa laki-laki adalah profil manusia yang ketika menghadapi cobaan dan ujian, muncul kobaran semangat di dalam batinnya. Dari sini muncul berbagai evolusi (perkembangbiakan) pada perasaan-perasaan yang selama ini ia pendam yang biasanya bisa dilampiaskan dengan cara menangis sebagai salah satu cara untuk menghilangkan beban perasaan tersebut. Hanya saja, meskipun ia sudah pasrah (dengan bebannya), ia tidak juga mau menjalankan ide prinsipil ini (menangis), karena pola pendidikan dan tradisi masyarakatnya telah menggariskan sebuah cara tertentu dalam menghadap problematika hidupnya. Bagi mereka, mengambil cara tadi (menangis) terasa sangat susah sekali.

Tangisan Laki-Laki Dewasa dan Aib Sosial

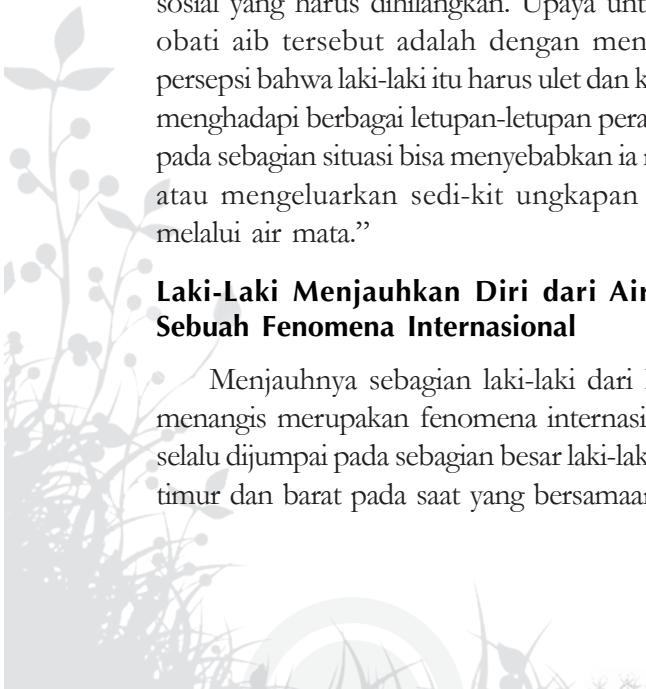
Kajian kita beralih kepada dialog dengan kaum hawa serta bagaimana tanggapan dan kesan mereka seputar permasalahan ini. Apa kata mereka?

Seorang jurnalis wanita, Haniya al-Khalidi berkata, “Tradisi sebelum kita yang berlaku di dalam masyarakat Arab berperan besar dan signifikan dalam membentuk kejiwaan laki-laki. Dari sini bisa dikatakan bahwa pembuatan undang-undang yang berkaitan dengan sebagian kebiasaan mereka melalui pola pemahaman tertentu dapat berakibat terbentuknya laki-laki keras, tangguh dan tidak pernah mengalami kelemahan.

Oleh karena itu, mereka menganggap bahwa tangisan seorang laki-laki hanya menggambarkan aib sosial yang harus dihilangkan. Upaya untuk mengobati aib tersebut adalah dengan menanamkan persepsi bahwa laki-laki itu harus ulet dan kuat dalam menghadapi berbagai letupan-letupan perasaan yang pada sebagian situasi bisa menyebabkan ia menangis, atau mengeluarkan sedikit ungkapan perasaan melalui air mata.”

Laki-Laki Menjauhkan Diri dari Air Mata... Sebuah Fenomena Internasional

Menjauhnya sebagian laki-laki dari kebiasaan menangis merupakan fenomena internasional yang selalu dijumpai pada sebagian besar laki-laki di negeri timur dan barat pada saat yang bersamaan. Banyak



di antara kajian melontarkan sebagian pemahaman (ide) untuk merumuskan fenomena ini, sebuah ide yang menyimpan seruan agar laki-laki menyederhanakan persepsi lahiriahnya yang berkaitan dengan kemandirian dan kekuatan. Karena air mata merupakan terjemah dalam bentuk tindakan atas berbagai perasaan manusia yang tidak mungkin dipisahkan dari watak-watak kejiwaannya. Dan sungguh kita menemukan bahwa mayoritas laki-laki selalu menggunakan akal pikirannya pada nomor urut pertama, jauh lebih sering daripada menggunakan perasaannya.

Apakah Seorang Laki-Laki Dapat Mengalahkan Perasaannya?

Haniya al-Khâlidî menuntut agar laki-laki jangan berlebih-lebihan dalam mempergunakan akal pikirannya. Selanjutnya laki-laki tidak boleh memengaruhi perasaannya sampai pada batas mengekang, menjajah, atau sampai pada batas bahwa kebiasaan tadi telah merasuk kuat di dalam jiwanya, hingga terpatrilah kekerasan di dalam hatinya. Karena banyak sekali diketemukan manusia di sekitarnya yang merasakan sakit dan akhirnya menangis karena berada pada situasi kejiwaan yang berbeda-beda.

Menangis Dapat Mensucikan Hubungan Suami Istri Ataupun Justru Malah Menghancurkannya?

Anganku berkata, “Aku tidak menemukan aib saat aku melihat suamiku menangis di hadapanku. Karena curahan perasaan tadi biasanya dapat mensucikan hubungan suami istri dan menambah kokoh jalinan keduanya. Jika seorang laki-laki berkeyakinan bahwa tangisannya dapat menjadikan dirinya berubah menjadi makhluk yang lemah di hadapan perempuan, maka anggapan seperti itu salah besar. Karena perempuan secara fitrah menemukan bahwa air mata tidak tercipta terkecuali untuk mengungkapkan rahasia-rahasia yang terpendam di dalam hati. Oleh karena itu, air mata selalu menyertainya secara alami dalam hidupnya.”

Air Mata Dapat Menggoyang Kursi Kerajaan Laki-Laki?

Ummi Muhammad berkata, “Laki-laki adalah makhluk yang kuat dalam segala hal. Oleh karena itu, tidak mungkin air mata bisa menggoyang kedudukannya, apa pun penyebab dan latar belakangnya. Sebagian air mata yang tercurah tidaklah membahayakan bagi kemuliaan seorang laki-laki.

Karena pada akhirnya laki-laki hanyalah makhluk berwujud manusia yang kerap mengalami tekanan dan aneka ragam problematika hingga ia butuh untuk rileks dan mengosongkan pikiran-pikiran kusut.

Aku berkeyakinan bahwa air mata memiliki kekuatan yang menjadikan ia begitu berperan penting dalam membasuh jiwa manusia dari peristiwa-peristiwa menyedihkan yang tidak terpisah darinya. Poin itulah yang harus diperhatikan oleh laki-laki.”

Air Mata Menurut Pandangan Dokter Jiwa

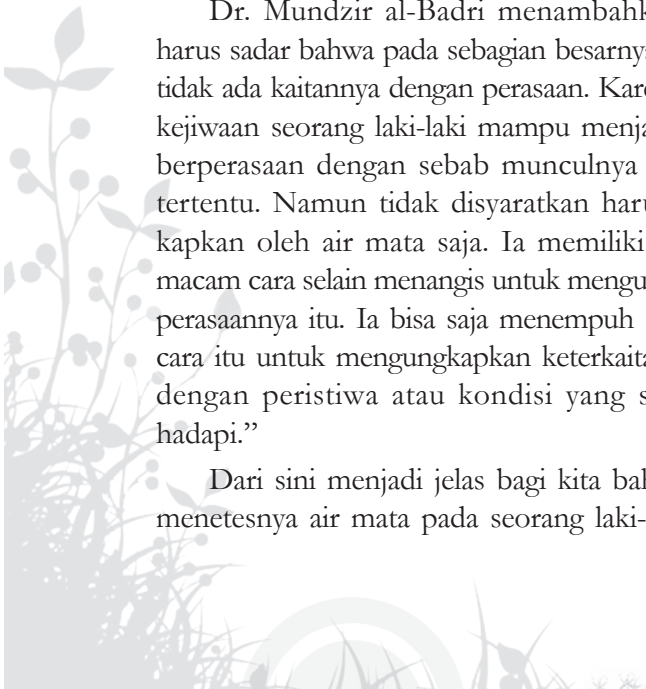
Kajian-kajian kedokteran telah melakukan penelitian terhadap air mata dan pengaruhnya terhadap kesehatan individual dan masyarakat. Seorang dokter ahli kejiwaan, Dr. Mundzir al-Badri berkata, “Menangis adalah perilaku emosional yang bisa nampak dalam bentuk dan tatacara yang berbeda-beda. Dalam segala situasi, menangis dianggap sebagai satu di antara sifat (gejala) kejiwaan yang sulit untuk ditentukan rumusnya dan sulit untuk diteliti substansinya, terkecuali jika kita telah berhasil meneliti kejiwaan manusia itu sendiri.”

Menangis Adalah Obat Paling Efektif untuk Mengobati Kesedihan

Faktor-faktor kejiwaan yang menyebabkan air mata laki-laki menjadi langka atau tidak ada sama sekali sesungguhnya merujuk kepada guncangan-guncangan kejiwaan. Guncangan ini menjadikan laki-laki tidak mampu berinteraksi dengan berbagai problem kemanusiaan walau hanya sedikit saja. Biasanya guncangan-guncangan kejiwaan itu dapat diobati dengan cara melakukan hal yang berlawanan dengan kesedihan.

Dr. Mundzir al-Badri menambahkan, “Kita harus sadar bahwa pada sebagian besarnya air mata tidak ada kaitannya dengan perasaan. Karena watak kejiwaan seorang laki-laki mampu menjadikannya berperasaan dengan sebab munculnya peristiwa tertentu. Namun tidak disyaratkan harus diungkapkan oleh air mata saja. Ia memiliki berbagai macam cara selain menangis untuk mengungkapkan perasaannya itu. Ia bisa saja menempuh salah satu cara itu untuk mengungkapkan keterkaitan dirinya dengan peristiwa atau kondisi yang sedang ia hadapi.”

Dari sini menjadi jelas bagi kita bahwa tidak menetesnya air mata pada seorang laki-laki sama



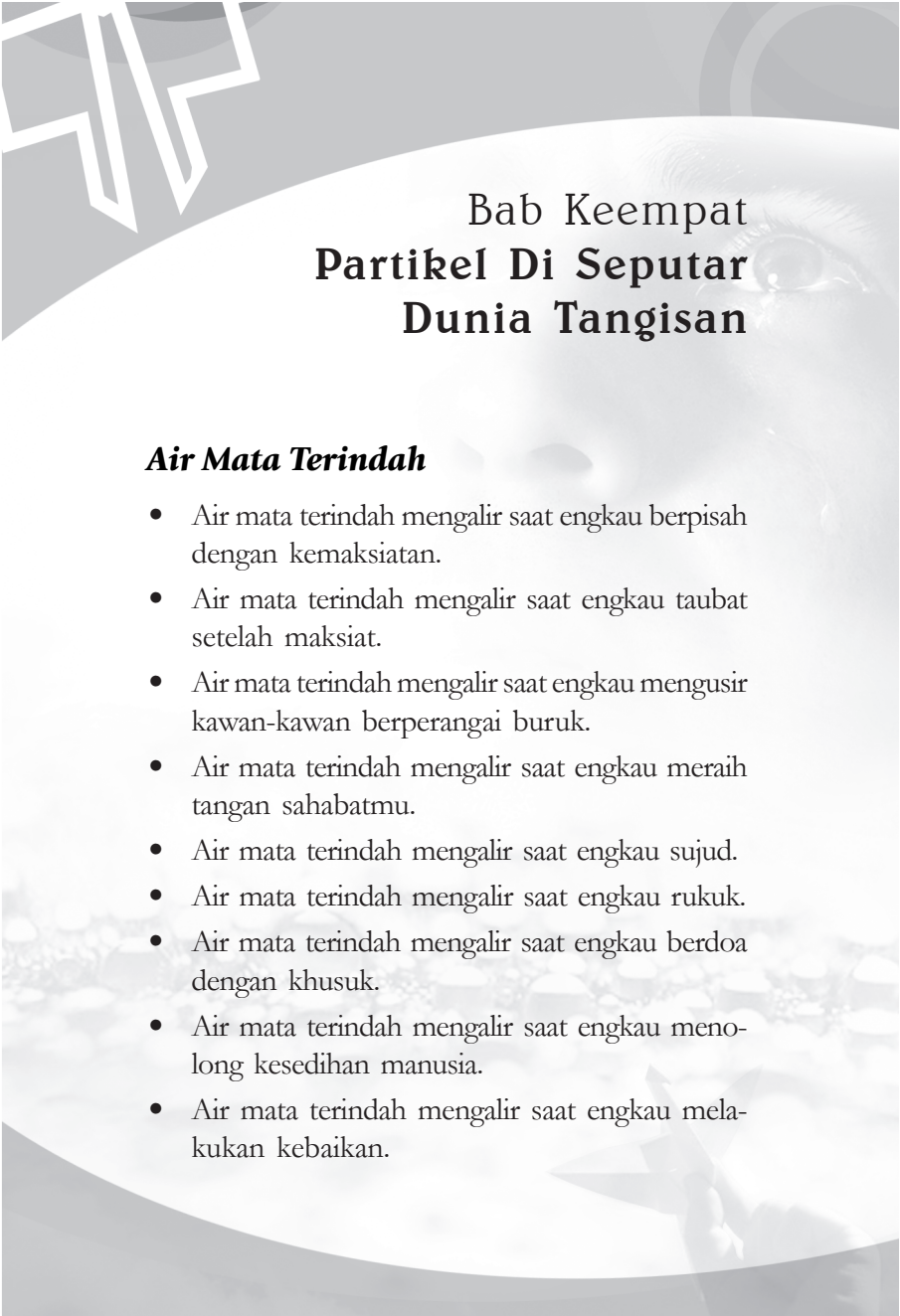
sekali tidak menunjukkan bahwa ia itu kuat. Tidak keluarnya air mata hanyalah berkaitan erat dengan watak kejiwaannya dan seberapa besar kemampuannya untuk mengekspresikan watak kejiwaannya.”





*85 % wanita
dan 73 % laki-laki
merasa lega
setelah menangis.
Jadi, air mata dapat
membebaskan tubuh
dari tekanan kejiwaan.*





Bab Keempat Partikel Di Seputar Dunia Tangisan

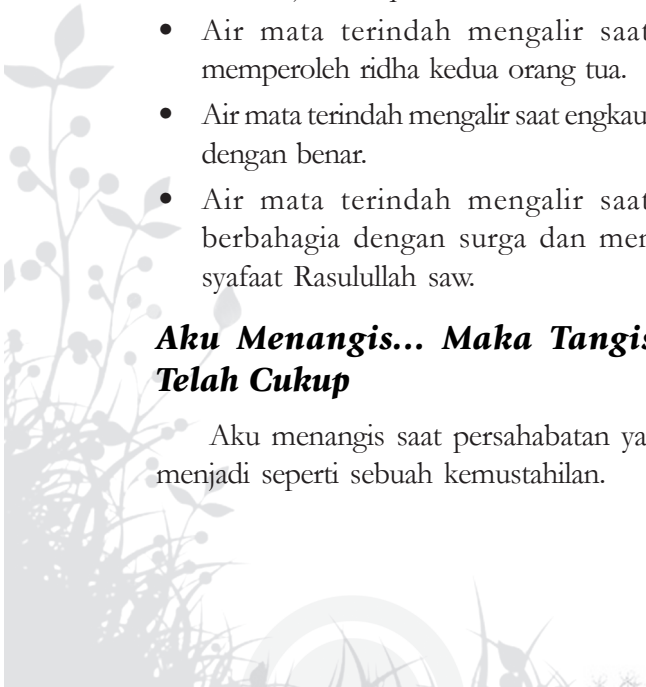
Air Mata Terindah

- Air mata terindah mengalir saat engkau berpisah dengan kemaksiatan.
- Air mata terindah mengalir saat engkau taubat setelah maksiat.
- Air mata terindah mengalir saat engkau mengusir kawan-kawan berperangai buruk.
- Air mata terindah mengalir saat engkau meraih tangan sahabatmu.
- Air mata terindah mengalir saat engkau sujud.
- Air mata terindah mengalir saat engkau rukuk.
- Air mata terindah mengalir saat engkau berdoa dengan khushuk.
- Air mata terindah mengalir saat engkau menolong kesedihan manusia.
- Air mata terindah mengalir saat engkau melakukan kebaikan.

- Air mata terindah mengalir saat engkau memberikan keleluasaan kepada orang lain.
- Air mata terindah mengalir saat engkau mengusap kepala anak yatim.
- Air mata terindah mengalir saat engkau bertemu keluarga setelah lama berpisah.
- Air mata terindah mengalir saat engkau mengucapkan salam kepada Rasul di Masjid Nabawi.
- Air mata terindah mengalir saat engkau shalat di Masjid al-Aqsha.
- Air mata terindah mengalir saat engkau memperoleh ridha kedua orang tua.
- Air mata terindah mengalir saat engkau Berpuasa dengan benar.
- Air mata terindah mengalir saat engkau berbahagia dengan surga dan memperoleh syafaat Rasulullah saw.

Aku Menangis... Maka Tangisan Itu Telah Cukup

Aku menangis saat persahabatan yang murni menjadi seperti sebuah kemustahilan.



Aku menangis saat kejujuran menjadi perbuatan yang jarang dilakukan.

Aku menangis saat keikhlasan berubah menjadi pengkhianatan.

Aku menangis saat kemungkaran berubah menjadi kebajikan.

Aku menangis saat aku melihat keadilan dianggap tindakan memalukan dan tindakan anarkis dianggap sebagai undang-undang.

Aku menangis saat aku melihat seorang ayah yang berdiri lemah di hadapan anaknya yang sakit, dan ia meminta tetangganya yang Allah anugerahkan nikmat agar ia memberinya sejumlah uang untuk mengobati penyakit anaknya, lalu sang tetangga tidak mau memberinya dengan alasan bahwa ia membutuhkan uang itu untuk menghadiri pesta.

Aku menangis saat ajaran-ajaran agama kita dan nilai-nilai luhur budaya kita mengalami kemunduran.

Aku menangis saat materi telah memperkosa nilai-nilai luhur dan prinsip-prinsip kebaikan, sehingga orang yang zalim berubah menjadi miskin dan orang yang dizalimi berubah menjadi anarkis.

Aku menangis saat rasa malas dan menunda-nunda kesungguhan itu muncul.

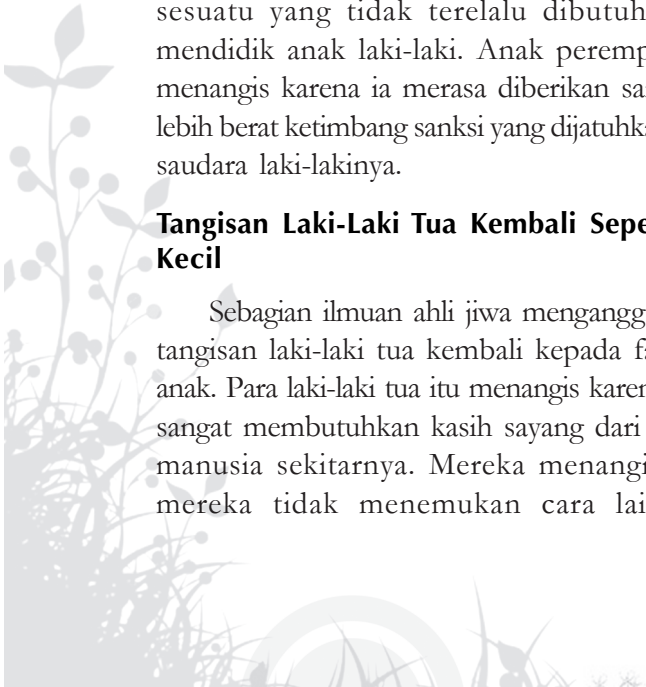


Rasa Sakit Itu Larut Bersama Air Mata

Para ilmuwan berkata, “Jika Anda merasa ingin sekali menangis, maka janganlah Anda menahan air mata Anda. Karena mayoritas rasa sakit, sedih dan marah akan larut bersama air mata.” Demikian pula dengan ilmu pengetahuan, melalui beberapa kajiannya yang cukup beragam, ia dapat menyimpulkan bahwa air mata kaum hawa lebih cepat keluarnya daripada air mata kaum Adam. Oleh karena itu, mendidik anak-anak perempuan membutuhkan kadar kesabaran yang cukup besar, sesuatu yang tidak terelalu dibutuhkan saat mendidik anak laki-laki. Anak perempuan bisa menangis karena ia merasa diberikan sanksi yang lebih berat ketimbang sanksi yang dijatuhkan kepada saudara laki-lakinya.

Tangisan Laki-Laki Tua Kembali Seperti Anak Kecil

Sebagian ilmuan ahli jiwa menganggap bahwa tangisan laki-laki tua kembali kepada fase anak-anak. Para laki-laki tua itu menangis karena mereka sangat membutuhkan kasih sayang dari manusia-manusia sekitarnya. Mereka menangis karena mereka tidak menemukan cara lain untuk



membebaskan diri dari tekanan kejiwaan terkecuali dengan air mata. Ia pun menangis sedih, pilu dan gembira.

Kaum Hawa dan Ranting-Ranting Kesedihan

Tangisan perempuan yang oleh sebagian ilmuwan dipandang lebih dari batas kewajaran tidak boleh dikembalikan kepada tabiat psikologi atau kejiwaan seseorang perempuan. Bahkan tangis kesedihan itu harus dikembalikan kepada faktor-faktor ilmiah. Ditinjau dari keilmuan modern, lebih seringnya perempuan menangis daripada laki-laki disebabkan karena hormon yang bernama prolactin. Hormon ini berfungsi mengatur distribusi air susu dan mengaktifkan pertumbuhan jaringan-jaringan payudara.

Hormon prolactin ini diproduksi oleh tubuh sebagai rekasi dari ketegangan, kesedihan dan perasaan-perasaan nelangsa yang melanda perempuan. Hormon itu sangat berhubungan erat dengan tangisan. Manakala prosentasenya di dalam tubuh meningkat, maka ia kerap menyebabkan terputusnya menstruasi dan menyebabkan wanita menangis meskipun hanya tersentuh oleh faktor penyebab yang paling sepele.

Menangis Dapat Membunuh Materi-Materi yang Membahayakan pada Tubuh

Menangis, baik yang dilakukan oleh laki-laki ataupun perempuan merupakan cara yang paling efektif untuk memperbaiki kondisi kesehatan. Menangis bukanlah tanda atas lemah dan tidak matangnya kepribadian seseorang. Ia adalah cara alami untuk menghilangkan materi-materi yang membahayakan pada tubuh. Materi tersebut dikeluarkan oleh tubuh pada saat seseorang mengalami penderitaan, ketakutan, atau dalam kondisi psikologi yang tidak baik. Air mata dapat membantu membebaskannya dari hal-hal tersebut. Pada saat menangis, otak bekerja mengeluarkan unsur-unsur kimia pada air mata yang fungsinya menentramkan duka lara.

Air Mata, Latihan yang Berguna bagi Otot Dada dan Kedua Bahu

Kajian medis telah meneliti fungsi dan kegunaan air mata.... Ternyata menangis dapat menambah jumlah detak jantung hingga mencapai batas normal, dapat menjadikan urat-urat santai dan rileks, dan mampu memunculkan kondisi tenang pada perasaan. Jika sudah begitu, maka cara pandang seseorang dalam menghadapi berbagai masalah yang

melilit dan mengkhawatirkannya menjadi lebih terang. Berbanding terbalik dengan orang yang menahan air mata dan tangisannya. Kondisi ini menyebabkan ia merasa tertekan dan tegang, yang tentunya mengakibatkan ia menjadi rawan terkena berbagai penyakit, seperti pusing kepala dan luka pada lambung.

Menahan Air Mata Dapat Menyebabkan Nyeri Dada yang mencekam

Pada masyarakat timur, tangisan bagi laki-laki dianggap hal yang rendah dan tanda bagi kelemahan jiwa. Hanya saja, pada hakikatnya seorang laki-laki berhak untuk menangis. Karena menahan air mata terkadang menyebabkan manusia, baik laki-laki ataupun perempuan, mengalami berbagai kerawanan penyakit. Mereka ada yang mengalami angina pectoris (nyeri dada yang mencekam), ada pula yang terkena krisis jantung, gangguan pencernaan, sakit kepala atau sakit pada persendian.

Para Ilmuwan Mengingatkan Kaum Laki-Laki

Para ilmuwan berpendapat bahwa usia perempuan lebih panjang daripada usia laki-laki. Karena perempuan tidak pernah ragu dalam melepaskan tali kekang air matanya. Mereka tidak

melihat adanya aib dalam menumpahkan air mata. Hal itu sangat berperan dalam melahirkan ketenangan jiwa dan raga mereka.

Adapun kaum laki-laki yang berada di dalam komunitas masyarakat timur, di saat mereka mendapatkan tekanan kejiwaan, maka pada waktu itu juga mereka bisa menjaga citranya dengan cara tidak menangis. Dengan melakukan sensus sederhana, para ilmuwan menemukan bahwa perempuan lebih panjang usianya daripada laki-laki. Oleh karena itu, para ilmuwan mengingatkan kaum laki-laki dengan mengatakan, “Jangan panggil perempuan dengan mengatkan, “Semoga Anda memperoleh usia panjang.”

“Darimana Datangnya Air Mata?”

- Kelenjar air mata terletak di atas kedua mata dan di bawah tulang jidat. Adapun jumlah pembuluh yang mengarah ke mata sekitar 12 pembuluh
- Air mata mengandung prosentasi garam yang cukup tinggi. Karena sumber utamanya adalah sistem sirkulasi yang mengandung 9% garam.
- Air mata memiliki keistimewaan, ia betul-betul steril, karena ia mengandung enzim-enzim yang

mampu menghancurkan kuman-kuman, hingga mata terpelihara dari aneka ragam peradangan.

- Ketika mata melirik, maka secara otomatis mata menjadi basah tersiram air mata. Hal ini bisa menjaga kelembaban kornea mata.
- Air mata mengalir dari arah bagian dalam mata, tepatnya dari kantung-kantung air mata. Dari sinilah ia mengalir menuju pembuluh air mata pada hidung, hingga ia pun jatuh pada rongga hidung.
- Pengaliran air mata seperti ini jangan dilihat sebagai tradisi yang bersifat *continue* (terus menerus), namun hanya terjadi saat seseorang mengalami peristiwa yang menyentuh kejiwaannya, seperti mengalami kesedihan dan kegembiraan, atau saat ia menderita sakit, seperti kedinginan atau radang hidung.
- Air mata melimpah dan keluar dari pembuluhnya seperti biasa, lalu mata pun teraliri olehnya.

Menangis dan Mekanisme Tangisan

Apakah Menangis Berfaedah Bagi Kedua Mata?

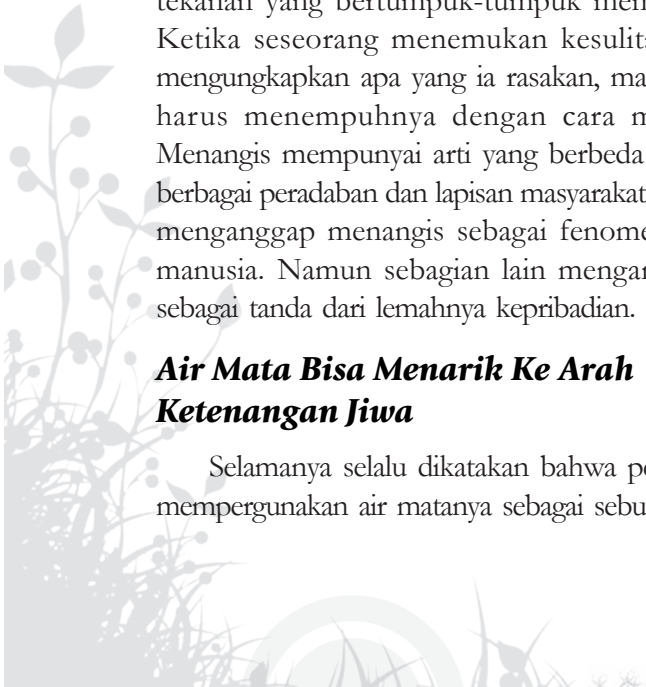
Sungguh, menangis dipicu oleh berbagai perasaan manusia yang beraneka ragam yang ia rasakan saat menjalani rutinitas kehidupan.

Para ilmuwan berupaya mengetahui penyebab dari terjadinya menangis berikut mekanisme tangisan. Pada kajian yang dilakukan baru-baru ini dijelaskan bahwa menangis memiliki faedah yang sama yang dirasakan oleh kaum perempuan dan laki-laki. Hanya saja, prosentase menangis pada kaum perempuan lebih banyak dari laki-laki. Hal itu karena laki-laki dengan watak bawaannya mampu menekan emosi dan perasaannya.

Faedah (kegunaan) menangis tersimpan pada kemampuannya menentramkan manusia dari berbagai tekanan yang bertumpuk-tumpuk membelitnya. Ketika seseorang menemukan kesulitan untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan, maka ia pun harus menempuhnya dengan cara menangis. Menangis mempunyai arti yang berbeda di antara berbagai peradaban dan lapisan masyarakat. Sebagian menganggap menangis sebagai fenomena alami manusia. Namun sebagian lain menganggapnya sebagai tanda dari lemahnya kepribadian.

Air Mata Bisa Menarik Ke Arah Ketenangan Jiwa

Selamanya selalu dikatakan bahwa perempuan mempergunakan air matanya sebagai sebuah senjata



untuk meringankan obsesi yang ia inginkan atau memecahkan permasalahan yang ia hadapi. Oleh karena bahasa air mata sangat terkait erat dengan kaum perempuan, maka alangkah baiknya Anda mempelajari sebagian informasi ilmiah tentang air mata.

Sekelompok peneliti berkata, “Sungguh, air mata tangisan berbeda dengan air mata kebahagiaan. Air mata kesedihan berbeda dengan air mata kemunafikan. Oleh karena itu, Anda harus menangis saat Anda merasa perlu untuk menangis, yaitu saat Anda merasakan problematika kejiwaan atau gangguan pada syaraf. Karena menangis sangat berperan dalam melahirkan ketenangan jiwa dan membebaskan batin dari ketegangan.

Air mata mengandung unsur-unsur kimia yang berkumpul di tengah munculnya reaksi yang terjadi saat ketegangan menghantui manusia. Lalu reaksi itu memengaruhi sistem dan perangkat tubuh yang cukup beragam. Unsur-unsur kimia inilah yang bisa melahirkan ketenangan jiwa. Mahasuci Allah Sang Maha Pencipta Lagi Mahaagung.

Menangis dan Pura-Pura Menangis

- Menangis adalah kelembutan jiwa yang muncul dari hati sebagai akibat dari rasa cemas, takut,

kasih sayang, rindu atau sedih yang dapat menciptakan pengaruh kejiwan hingga air mata pun mengalir keluar.

- Pura-pura menangis adalah tangisan yang menuntut sebuah pamrih.

Ia terbagi ke dalam dua bagian; Ada yang tepuji dan ada pula yang tercela.

Adapun praktek yang tepuji adalah pura-pura menangis yang ditujukan untuk menarik kelembutan hati dan menanamkan rasa takut kepada Allah, bukan untuk riya ataupun ingin dipuji orang.

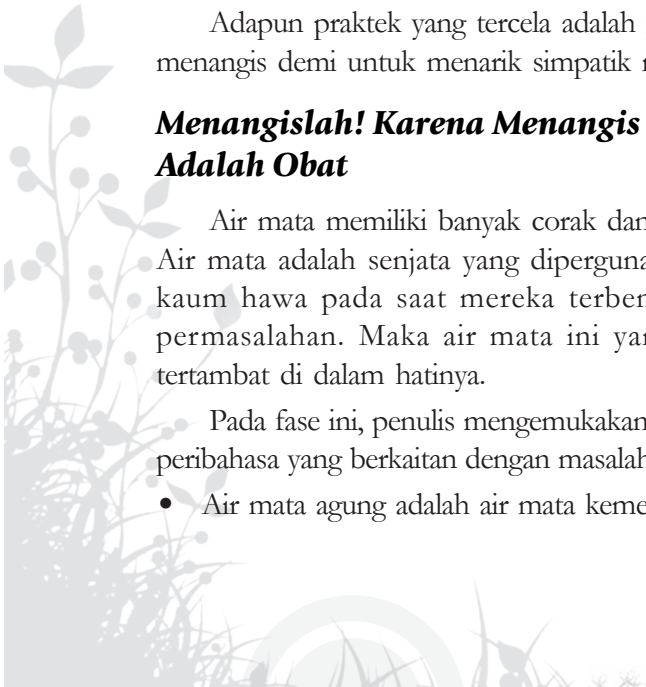
Adapun praktek yang tercela adalah pura-pura menangis demi untuk menarik simpatik makhluk.

Menangislah! Karena Menangis Itu Adalah Obat

Air mata memiliki banyak corak dan jenisnya. Air mata adalah senjata yang dipergunakan oleh kaum hawa pada saat mereka terbentur oleh permasalahan. Maka air mata ini yang selalu tertambat di dalam hatinya.

Pada fase ini, penulis mengemukakan sejumlah peribahasa yang berkaitan dengan masalah air mata;

- Air mata agung adalah air mata kemenangan

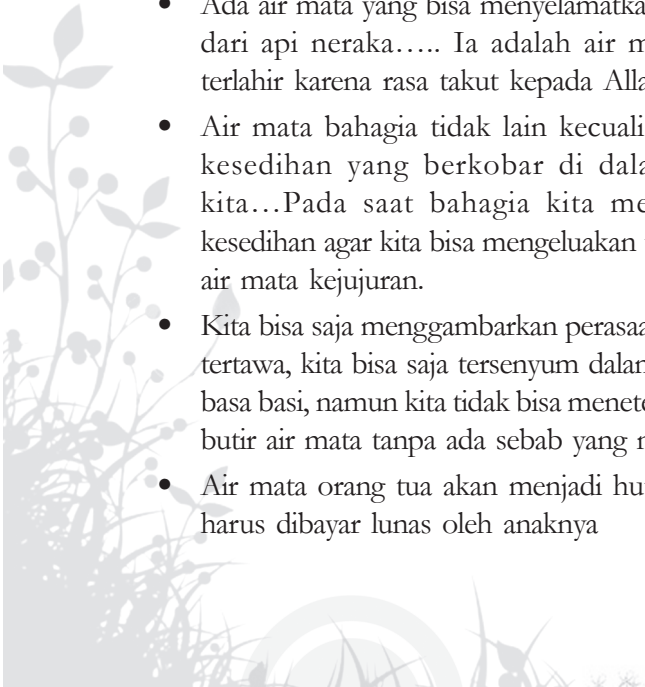


- Air mata kebebasan adalah air mata anak kecil.
- Air mata berpengaruh adalah air mata taubat.
- Air mata lembut adalah air mata wanita.
- Air mata cantik adalah air mata keikhlasan.
- Air mata sedih adalah air mata bencana.
- Air mata bahagia adalah air mata kesuksesan.
- Air mata keras adalah air mata sakit.
- Air mata menipu adalah air mata buaya.

Air Mata Versus Air Mata

- Lepaskan tali kekang air matamu di saat ia akan berjalan. Dan jagalah kebesaran (gengsi)mu... Dua hal yang sulit diseimbangkan, namun hal itu tidaklah mustahil.
- Air mata termahal di alam semesta ini adalah air mata ibu. Air mata paling jujur adalah air mata orang yang dizalimi. Sedangkan air mata yang paling banyak ketidak-peduliannya adalah air mata anak kecil
- Air mata adalah bahasa insani yang tidak bisa diterjemahkan terkecuali oleh orang-orang yang memiliki hati yang lembut dan perasaan yang halus.

- Ketika Anda memalingkan air mata ke tempatnya, maka tidak diragukan lagi Anda adalah manusia keras.
- Ketika kita telah dirundung kegagalan dan air mata pun mengair, maka air mata itu bisa berubah menjadi lilin yang menyinari kita menuju perjalanan masa depan dan kita bisa belajar dari kesalahan kita, atau malah bisa pula air mata itu menenggelamkan kita, hingga kita berenang di lautan keputusan yang gelap gulita.
- Ada air mata yang bisa menyelamatkanm Anda dari api neraka..... Ia adalah air mata yang terlahir karena rasa takut kepada Allah.
- Air mata bahagia tidak lain kecuali air mata kesedihan yang berkobar di dalam batin kita...Pada saat bahagia kita menitipkan kesedihan agar kita bisa mengeluarkan tetes-tetes air mata kejujuran.
- Kita bisa saja menggambarkan perasaan dengan tertawa, kita bisa saja tersenyum dalam konteks basa basi, namun kita tidak bisa meneteskan satu butir air mata tanpa ada sebab yang nyata.
- Air mata orang tua akan menjadi hutang yang harus dibayar lunas oleh anaknya



- Di antara air mata adalah air mata penyesalan...., namun air mata seorang mukmin yang takut kepada siksa Allah secara mutlak merupakan air mata yang paling agung.

Para Dokter Menemukan Adanya Virus SARS di dalam Air Mata Pasien

Para dokter di Singapura berkata; “Air mata terkadang bisa menjadi media untuk menyebarkan radang sistem pernafasan akut (SARS). Meskipun study analisis terhadap mata diambil dari saluran-saluran air mata, namun hal itu bisa membantu diketemukannya virus SARS sesegera mungkin.”

Sih Shee Loon, seorang dokter di rumah sakit Universitas Nasional Singapura berikut rekan-rekannya menemukan virus SARS di dalam mata, dan virus itu diperoleh dari saluran-saluran air mata. Analisa itu diambil dari 26 orang pasien yang mengalami penyakit SARS.

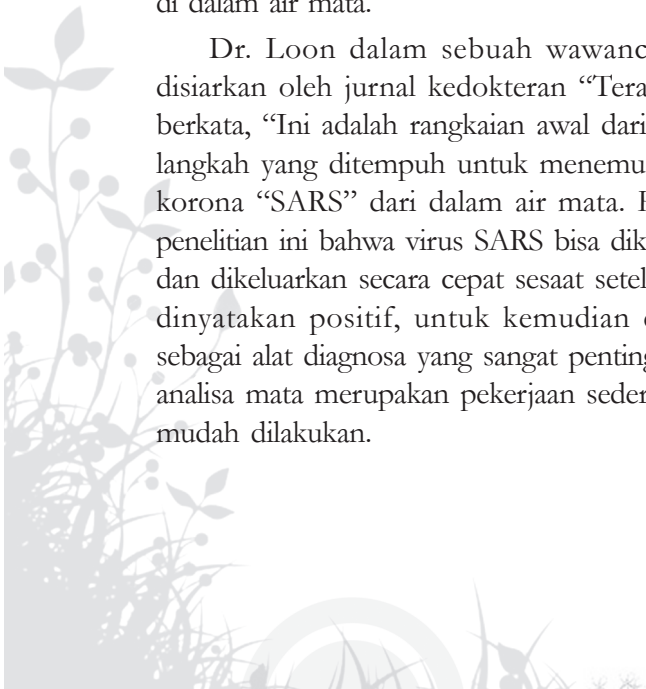
Penyakit SARS yang sangat akut melanda lebih dari 8000 orang pada 30 negara. Dari jumlah tersebut yang dinyatakan masih hidup sebanyak 800 orang. Ini berdasarkan berita yang disiarkan oleh organisasi kesehatan dunia (WHO).



Percobaan untuk memberantas penyakit yang muncul pertama kali di bagian selatan China pada tahun 2002 ini telah dilakukan, meskipun para dokter masih menyimpan kekhawatiran akan munculnya penyakit tersebut sewaktu-waktu.

Pada kajian yang dilakukan di Singapura, ditemukan bahwa virus itu terjangkit pada air mata tiga dari delapan pasien yang dinyatakan menderita SARS. Dan penyakit yang menimpa mereka semua dinyatakan baru. Pada setiap satu pasien, tidak ditemukan virus SARS terkecuali di dalam air mata.

Dr. Loon dalam sebuah wawancara yang disiarkan oleh jurnal kedokteran “Terapi Mata” berkata, “Ini adalah rangkaian awal dari langkah-langkah yang ditempuh untuk menemukan virus korona “SARS” dari dalam air mata. Hasil dari penelitian ini bahwa virus SARS bisa ditemukan dan dikeluarkan secara cepat sesaat setelah pasien dinyatakan positif, untuk kemudian dijadikan sebagai alat diagnosa yang sangat penting. Karena analisa mata merupakan pekerjaan sederhana dan mudah dilakukan.



Agar Matamu Tidak Kering... Air Mata Adalah Solusinya

Penyakit kekeringan air mata terjadi dengan sebab kekurangan jumlah air mata akibat adanya gangguan pada kelenjar air mata. Terkadang disebabkan pula karena mata sering terkena sinar matahari secara langsung, atau sering berada pada iklim yang sangat kering dan terkena hembusan debu. Gejala-gejala penyakit ini adalah:

1. Mata terasa panas.
2. Kedua mata terlihat merah dan bengkak.
3. Air mata berkurang kadarnya.

Air Mata Buatan... Terapi Modern yang Paling Ideal

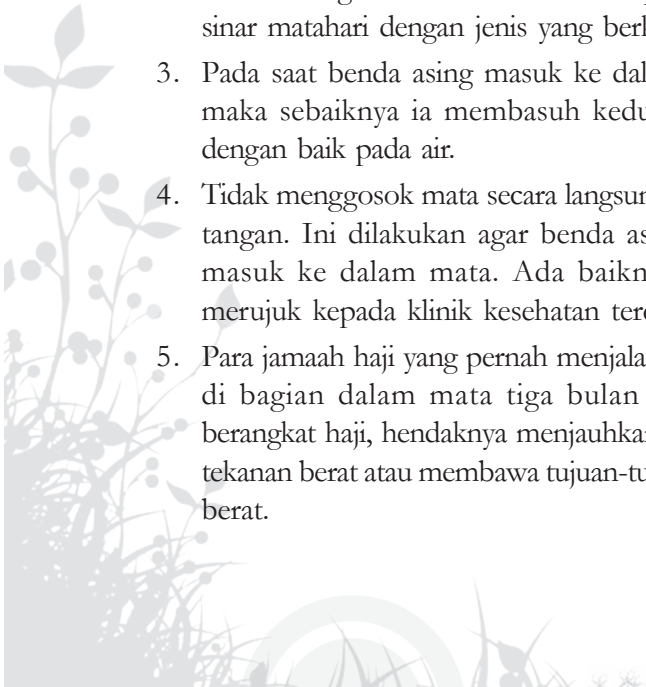
Para ilmuwan dan para dokter spesialis berpendapat bahwa problem penyakit kekeringan air mata bisa diketemukan solusinya dengan menempuh cara-cara berikut:

1. Menghindar dari pemakaian lensa kohesif (yang bersifat melekat)
2. Mengenakan kacamata pelindung matahari
3. Menggunakan air mata buatan dalam bentuk tetesan.

Menjaga Lebih Baik daripada Mengobati

Manusia dapat menjauhkan diri dari berbagai jenis penyakit yang secara mengkhawatirkan menyerang mata mereka. Hal ini bisa ditempuh dengan cara mengikuti proses-proses pemeliharaan kesehatan di bawah ini:

1. Menghindar dari berdiam terlalu lama di bawah sinar matahari secara langsung. Terlebih bagi para pasien yang mengeluhkan sakit berupa radang alergi ataupun radang mata.
2. Harus mengenakan kacamata hitam pelindung sinar matahari dengan jenis yang berkualitas
3. Pada saat benda asing masuk ke dalam mata, maka sebaiknya ia membasuh kedua tangan dengan baik pada air.
4. Tidak menggosok mata secara langsung dengan tangan. Ini dilakukan agar benda asing tidak masuk ke dalam mata. Ada baiknya selalu merujuk kepada klinik kesehatan terdekat.
5. Para jamaah haji yang pernah menjalani operasi di bagian dalam mata tiga bulan sebelum berangkat haji, hendaknya menjauhkan diri dari tekanan berat atau membawa tujuan-tujuan yang berat.



Pemahaman-Pemahaman Keliru di Seputar Air Mata

- Sebagian manusia meyakini bahwa penyakit katarak dapat menyebabkan curahan yang deras pada air mata.

Bantahan: Pemahaman ini keliru, karena katarak bisa menyebabkan menurunnya kekuatan penglihatan sedikit demi sedikit. Pasien akan merasakan bahwa ia tidak mampu melihat dengan baik akibat katarak yang kita sebut dengan “putih salju”. Bahkan penyakit ini dapat menambah rasa sakit secara terus menerus sepanjang perjalanan waktu.

- Sebagian orang meyakini bahwa katarak bisa disembuhkan dengan obat tetes mata yang lokal.

Bantahan: Ini adalah pemahaman yang salah. Pengobatan yang paripurna dan dapat menyembuhkan tidak mungkin dilakukan terkecuali dengan menghilangkannya lalu menaruh lensa buatan dari unsur plastik di dalam mata.

- Sebagian pasien meyakini kegagalan dalam operasi katarak. Untuk selanjutnya penyakit katarak itu kembali mengancam kebutaan mata mereka.

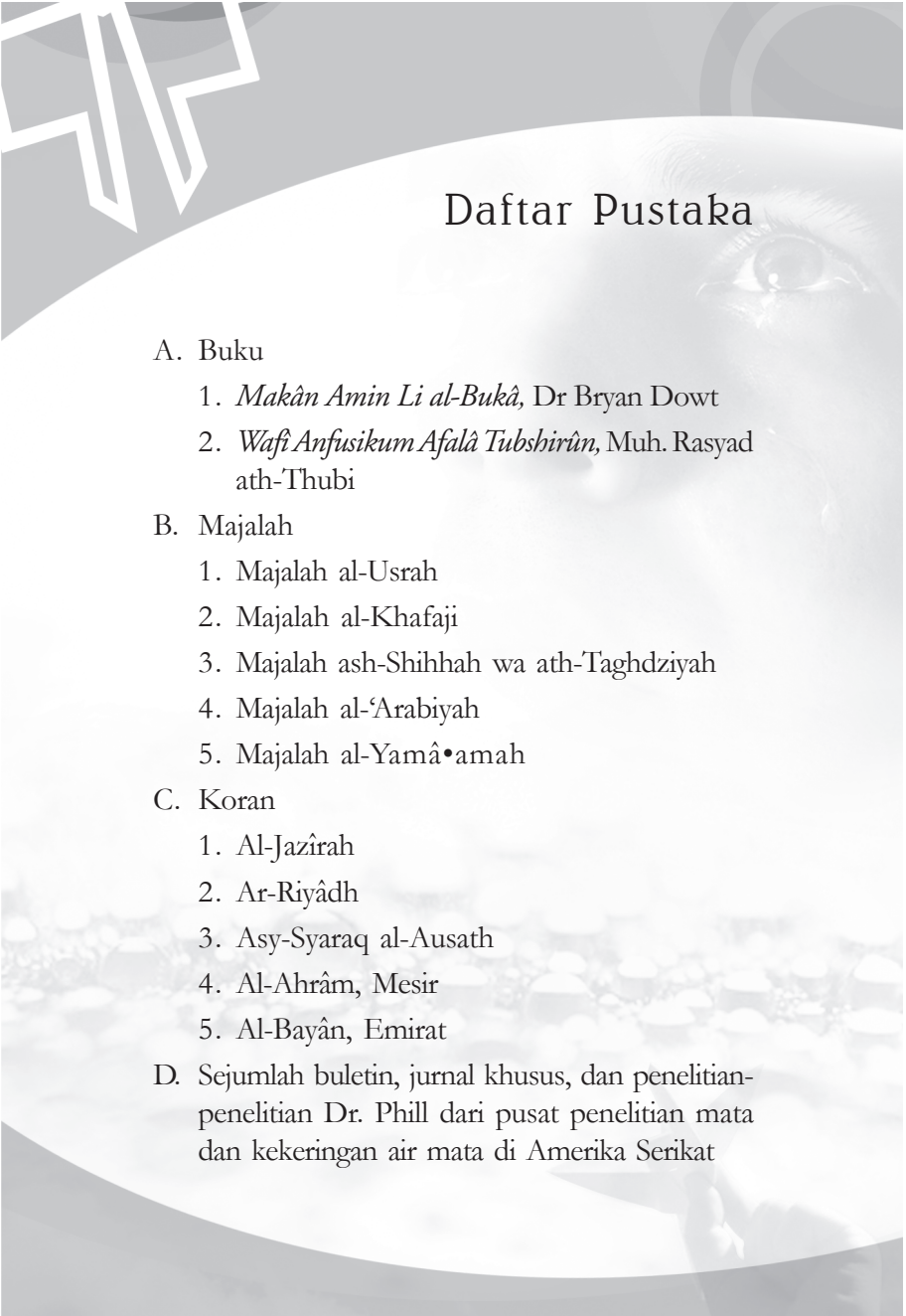
Bantahan: keyakinan ini tidak mendalam. Karena kegagalan operasi hanya dialami oleh 10 % pasien saja. Pengobatan pasien katarak ini dilakukan dalam satu kali operasi laser yang menghabiskan waktu paling lama lima menit

Katarak Dapat Menghilangkan Penglihatan Anda

- Sebagian orang meyakini bahwa penyakit katarak memiliki akibat yang fatal. Kegagalan mengobatinya dapat menyebabkan kebutaan.

Bantahan: Penyakit katarak termasuk penyakit yang paling banyak menyebabkan hilangnya penglihatan dan terjadinya kebutaan. Hanya saja jika dilakukan perbandingan, pasien yang sembuh total jauh lebih banyak dengan prosentase kesembuhan cukup tinggi, yaitu mencapai 98% dengan izin Allah.





Daftar Pustaka

A. Buku

1. *Makân Amin Li al-Bukâ*, Dr Bryan Dowl
2. *Wafî Anfusikum Afâlâ Tubshirûn*, Muh. Rasyad ath-Thubi

B. Majalah

1. Majalah al-Usrah
2. Majalah al-Khafaji
3. Majalah ash-Shihhah wa ath-Taghdziyah
4. Majalah al-‘Arabiyah
5. Majalah al-Yamâ•amah

C. Koran

1. Al-Jazîrah
2. Ar-Riyâdh
3. Asy-Syaraq al-Ausath
4. Al-Ahrâm, Mesir
5. Al-Bayân, Emirat

D. Sejumlah buletin, jurnal khusus, dan penelitian-penelitian Dr. Phill dari pusat penelitian mata dan kekeringan air mata di Amerika Serikat



*Ketika seseorang
menangis, maka ia
telah mengeluarkan
semua beban yang
berhimpitan di dalam
hatinya, baik itu emosi,
kesusahan hati ataupun
kesedihan jiwa.*

