

Contoh lagi -misalnya- olahraga itu membuat kita lalai dari perbuatan yang sifatnya wajib, maka itu pun juga perkara yang dilarang dalam syariat.

### **3. TIDAK BOLEH BERLEBIH-LEBIH**

Apa maksudnya berlebih-lebih? Yaitu melebihi kadar batas. Contohnya kalau secara kesehatan bahwa olahraga itu yang bagus hanya beberapa jam saja -tentunya mereka para ahli yang paham- tapi akhirnya kita melakukannya melampaui batas sehingga malah membuat badan kita lemah. Tentu ini perkara yang malah menimbulkan mudharat dalam syariat dan itu sesuatu yang tidak diperbolehkan.

Berlebih-lebih juga contohnya jika habis waktu kita untuk olahraga. Sehingga akhirnya waktu habis untuk olahraga. Maka ini juga perkara yang berlebih-lebihan (*ghuluw*). Ghuluw adalah perkara yang dilarang dalam Islam. Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda:

**إِيَّاكُمْ وَالْغُلُوَّ، فَإِنَّمَا هَلَّكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ**

"Jauhi oleh kamu sikap berlebih-lebihan. Karena ghuluw itu bisa membinasakan orang-orang sebelum kita." (HR. Ahmad)

Maka jangan sampai kita bersikap ghuluw. Sehingga akhirnya habis waktu kita untuk olahraga. Padahal di sana tentunya ada kewajiban-kewajiban seorang muslim untuk melakukan *taqarrub* kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.

### **4. MUBAH BISA MENJADI IBADAH**

Sesuatu yang mubah bisa berubah menjadi ibadah apabila diniatkan dalam rangka perkara yang disyariatkan. Contohnya olahraga bisa bernilai pahala. Niat kita apa? Contohnya niat kita adalah agar kita sehat. Dengan sehat, kita bisa beribadah kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala secara enak dan tenang. Maka yang seperti ini adalah perkara yang disyariatkan tentunya dan insyaAllah kalau kita lakukan itu dengan niat yang seperti itu, kita bisa mendapatkan pahala disisi Allah. Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda:

**إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ**

"*Innamal A'malu Binniyat* (Sesungguhnya amal itu disesuaikan dengan niat)" (HR. Bukhari dan Muslim)

Artinya perkara-perkara yang mubah bisa menjadi pahala disisi Allah kalau itu menjadi wasilah untuk perkara kebaikan.

Jadi, bahwa niat sangat mempengaruhi didalam perkara yang mubah. Dimana yang mubah bisa menjadi pahala disisi Allah apabila disertai dengan niat, tujuan untuk sehat, dengan sehat kita bisa beribadah kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.

### **5. BERHATI-HATI**

Jangan sampai niat kita ingin sehat dan bisa beribadah, tapi malah kemudian hati kita lebih asik berlama-lama dan berpaling dari sesuatu yang lebih bermanfaat dari itu.