

Puasa adalah kaedah terbaik melatih diri

BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD

zaiton.mohamad@yahoo.com

melaluinya. Malahan Ramadan ini adalah bulan yang terbaik untuk menjadikan diri sebagai seorang hamba yang menghayati dan mengamati keagungan penciptanya. Pada saat menahan diri dari lapar dan dahaga, badan ketika itu letih dan tidak bermaya, namun kerana kecintaan yang tinggi kepada penciptanya maka setiap dugaan dan halangan berjaya diatasi.

Namun setiap tingkah laku perlu mengikut tuntutan ajaran Islam bahawa dengan berpuasa bukan setakat menahan lapar dan dahaga, malah juga setiap nafsu untuk berbuat kejahatan perlu disekat. Dengan cara tersebut sahaja akan berjaya melatih diri supaya tidak terlalu menurut kehendak diri

untuk berbelanja besar dalam menyediakan keperluan diri. Sebagai contohnya menyekat diri daripada memakan pelbagai menu dan lauk pauk ketika berbuka sehinggakan tidak dapat menunaikan solat maghrib mahupun menunaikan solat sunat Terawih. Untuk menahan diri daripada menikmati juadah yang pelbagai tersebut maka tahap kesedaran perlu ditingkatkan bahawa perut manusia mempunyai limitasi. Tambahan pula perlu melatih diri supaya lebih memahami adab-adab berpuasa iaitu tidak boleh banyak tidur di siang hari dan makan terlalu banyak pada malam hari, sebaliknya makan mengikut kemampuan perut sahaja iaitu sepertiga sahaja.

Malahan juga bahawa Nabi

SAW bersabda bermaksud: Puasa itu perisai. Maka pada hari kamu berpuasa, janganlah ia berkata-kata dan jangan berbuat kefasikan serta jangan mengganggu orang lain. Jika ada orang memakinya atau memusuhinya, maka katakanlah, sesungguhnya aku berpuasa. (riwayat Bukhari dan Muslim).

Sehubungan itu, biarlah Ramadan kali ini betul-betul merubah kita menjadi insan yang lebih bertaqwa kepada Allah s.w.t kerana tiada siapa pun tahu dia akan hidup hingga Ramadan akan datang. Begitu juga tiada siapa yang tahu dia akan sempat bertemu dengan Ramadan kali ini, tetapi biarlah sekurang-kurangnya usaha persiapan Ramadan kita menjadi

bukti di akhirat nanti. Dengan cara tersebut sahaja kita mampu melatih diri untuk lebih berusaha keras melawan nafsu bagi melaksanakan amal ibadat sebanyak mungkin. Justeru itu berlalunya 10 hari Ramadan kita perlu membuat koreksi dan 'evaluasi' visi Ramadan itu sendiri. Ini disebabkan kita sebagai hamba yang lemah kadangkala terlepas pandang dan mengutamakan perkara sampingan yang kurang memberi faedah dalam kehidupan.

Lantaran itu, sekiranya kita selalu membuat evaluasi maka perasaan takwa itu membawa diri kita supaya menjauhkan setiap apa yang ditakuti akan membawa mudarat kepada diri dan agama. Bila ada perasaan takut kita pada Allah,

maka lebih hebat kita berusaha untuk menghampiriNya. Jadi latihan bulan puasa ini merupakan satu peluang yang baik untuk semua umat Islam membersihkan diri dan meningkatkan amalan serta hubungan dengan Rabbu Jalil. Sesuai dengan sebuah Hadis dari Abu Hurairah, katanya Rasulullah SAW bersabda: Barangsiapa yang berpuasa Ramadhan dengan iman dan mengharap pahala, niscaya akan diampuni apa yang telah lalu dari dosanya. (HR. Muttafaquun 'alaih) riwayat Bukhari & Muslim. Lantaran itu jadikanlah Ramadan kali ini sebagai latihan untuk memperkuat diri dan berusaha mendapatkan keberkatanNya.

*Penulis ialah Pegawai Psikologi HEP UMS