

Ramadan datang dengan seribu pengertian

UB 10/8/2011 B4



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaitonmohamad@yahoo.com

PUASA merupakan satu perbuatan manusia dan mengikut pada bahasa iaitu menahan dan pada istilahnya pula menahan daripada makan, minum dan jimak daripada subuh hingga ke Maghrib beserta dengan niat. Oleh sebab itu sebelum berpuasa disunatkan untuk bersahur sebelum masuk waktu subuh untuk memberikan lebih banyak fadilatnya.

Setiap tahun pasti umat Islam akan menyambut bulan Ramadan dengan penuh meriah dan bermakna. Namun bukan sahaja orang Islam tetapi seluruh warga dunia turut meraikan. Ini disebabkan pada bulan Ramadan akan lahirlah ramai golongan dermawan yang menghulurkan bantuan dalam bentuk wang ringgit, pakaian, makanan dan sebagainya untuk golongan yang memerlukan dan fakir-fakir miskin. Sumbangan tersebut bukan sahaja diberikan kepada seagama namun kepada penganut agama yang lain turut diberikan. Ini disebabkan pada bulan Ramadan ini pahala daripada sumbangan amat besar sekali dan oleh sebab itu ramai orang-orang yang berkemampuan mengadakan majlis-majlis berbuka puasa, bersedekah ke masjid-masjid dan pada malamnya pula selepas daripada bersolat terawih moreh-moreh disediakan. Melalui aktiviti sebegitu akan melahirkan perasaan saling hormat menghormati, berkasih sayang antara satu sama lain, saling bantu membantu dan sudah tentu perpaduan akan lahir secara iklas dan bukan sekadar dikertas sahaja.

Selain daripada sumbangan tersebut pada bulan Ramadan ini juga akan kelihatan kuih-muih yang pelbagai jenis, malah makanan tradisional yang tidak pernah dilihat dan dirasai golongan generasi muda juga akan dijual. Bazar-bazar Ramadan tumbuh bagaikan cendawan, di mana-mana pelusuk juga akan kedapatan. Penggemar kuih muih daripada bazar Ramadan bukan sahaja untuk golongan yang berpuasa tetapi untuk yang tidak mengerjakan ibadah berpuasa turut sama-sama bergembira merasai nikmat pada bulan ini.

Walaupun suasana kampus yang agak lengang dan sunyi daripada para mahasiswa, namun acara berbuka puasa bersama-sama golongan pentadbir universiti akan tetap diadakan. Malah semua pelajar yang mengambil semester pendek, pelajar-pelajar yang masih ada di kampus diminta untuk menghadiri majlis berbuka puasa dan yang istimewanya pada bulan ini kebanyakan masjid menyediakan juadah berbuka puasa kepada masyarakat Islam. Justeru itu dalam pada masa yang sama dapat mengeratkan silaturahim antara satu sama lain.

Berbalik kepada kelebihan berpuasa antaranya dapat memberikan kesegaran kepada fizikal dan mental seseorang, ia juga bertindak menghancurkan sisa-sisa racun atau toksik dalam badan manusia, puasa akan memberi kesegaran pada otot-otot. Selain daripada itu puasa anda menjadikan diri anda sihat, segar dan bertenaga. Puasa akan memberi keseimbangan dalam darah bila darah kita terlampau berasid, puasa dapat menurunkan PH dan menyebabkan darah kembali alkali.

Justeru itu berpuasa adalah amalan mulia dan sememangnya digalakkan dalam semua agama, cuma kaedahnya mungkin sedikit berbeza. Justeru itu bagi sesiapa yang mengalami masalah kesihatan sebenarnya boleh mencuba untuk berpuasa supaya kesihatan kembali normal. Oleh yang demikian jangan takut untuk berpuasa. Malah orang-orang tua pernah mengatakan untuk belajar berpuasa boleh juga cuba melalui puasa yang yuk dulu dan boleh dilatih secara perlahan-lahan dan lama kelamaan ia akan terbiasa. Dengan cara tersebut akan memudahkan sistem badan membuat adjustment supaya perut tidak terkejut. Justeru itu cuba-cubalah berpuasa, jangan takut kerana menahan lapar, kerana melalui berpuasa anda akan lebih bertenaga, jiwa juga akan tenteram dan yang paling seronok apabila masuk waktu berbuka puasa. Sudah tentu anda tidak akan meninggalkan puasa anda keesokan harinya.

*** Penulis adalah
Pegawai Psikologi,
Bahagian Kaunseling
dan Bimbingan Kerjaya,
HEP, UMS**