

'Berbuka bukan masa balas dendam'

Puasa didik Mukmin berjuang lawan nafsu, elak pembaziran

Ramadan kembali dan umat Islam seluruhnya diwajibkan berpuasa berdasarkan firman Allah bermaksud: "Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan ke atas kamu berpuasa seperti diwajibkan terhadap orang-orang sebelum kamu, semoga kamu bertakwa." (Surah al-Baqarah, ayat ke-183).

Pengertian sebenar puasa ini penting untuk dihayati agar pemahaman umat Islam terhadap makna puasa tidak terbatas kepada menahan diri daripada makan dan minum pada siang hari.

Semasa menjalani ibadah puasa, setiap Mukmin bukan saja harus menahan lapar dan dahaga pada siang hari, tetapi juga harus menahan nafsu, menahan perkataan dan perbuatan tercela dan sia-sia, termasuk sesuatu yang boleh mengurangi nilai puasa itu. Inilah makna sebenar puasa yang bermatlamat mencapai takwa.

Rasulullah SAW bersabda bermaksud: "Bukanlah puasa itu hanya dengan menahan makan dan minum, tetapi sesungguhnya puasa itu adalah dengan meninggalkan perbuatan lagha (sia-sia) dan rafats (perbuatan keji). Sekiranya seseorang mencemuh kamu atau berbuat bodoh terhadapmu, maka katakanlah; "Sungguh aku sedang berpuasa." (Riwayat Ibnu Khuzaimah).

Berjuang lawan hawa nafsu

Ketika berpuasa, seluruh manusia berjuang melawan hawa nafsunya, mendidik manusia berdisiplin tinggi, takut melanggar segala larangan Allah walaupun sekecil mungkin, pada hal tidak ada manusia lain melihat tingkah laku perbuatannya. Hal ini begitu besar pengaruhnya dalam meninggikan keperibadian seseorang insan itu. Maksud menahan nafsu bukan hanya



Bersederhana ketika berbuka puasa, elak pembaziran.

[GAMBAR HIASAN]

nafsu syahwat, tetapi merangkumi semua aspek seperti nafsu makan dan minum, amarah, menahan diri berbelanja secara boros atau berlebihan sehingga berlaku pembaziran, juga dalam berkata-kata dan pelbagai urusan keduniaan lainnya. Puasa juga mendidik seseorang Mukmin

yang tidak pernah atau belum mengalami situasi kekurangan makan dan minum supaya timbul rasa belas kasihan kepada sesama saudara Islam.

Ini mendorongnya untuk menghulurkan bantuan dan hasilnya akan menghindarkan dirinya daripada sifat keji seperti sombong,

bakhil dan lain-lain sifat tercela dari hati.

Tidak berlebihan ketika berbuka

Dalam hal makan dan minum pula, terutama sewaktu berbuka puasa, umat Islam diseru agar tidak berlebihan, seolah-olah waktu berbuka itu dijadikan sebagai masa untuk 'membalas dendam' lantaran berperang dengan lapar dan dahaga pada siang hari.

Sebaliknya, puasa yang dikehendaki Allah SWT ialah yang dapat membina dan membangun mentaliti manusia apabila dilaksanakan dengan penuh keimanan, penghayatan dan keikhlasan kepada Allah.

Puasa seperti inilah yang akan mendapat ganjaran pahala yang besar dari Allah berupa penghapusan dosa seseorang.

Nabi SAW bersabda bermaksud: "Siapa berpuasa Ramadan kerana iman dan mengharap pahala Allah, nescaya diampunkan Allah dosa-dosanya yang lalu." (Riwayat al-Bukhari dan Muslim).

Antara hikmah terpenting ibadah puasa selain bertujuan membentuk jiwa seseorang Muslim menjadi insan muttaqin (bertakwa), puasa juga dapat menambahkan keimanan seseorang.

Tanpa keimanan, seseorang itu tidak akan sanggup melakukan kerja 'berat' seperti ibadah puasa ini yang mana terpaksa menahan lapar dan dahaga serta lain-lain keinginan.

Berpuasa juga sebenarnya dapat memberi pengaruh yang besar dari sudut kesihatan. Selama 11 bulan kita makan dan minum tanpa henti, maka dalam tempoh itu 'jentera' memproses makanan dalam tubuh bekerja tanpa rehat.

Maka, menurut pakar kesihatan, berpuasa akan dapat memelihara kesihatan tubuh. Alat pencernaan makanan dalam tubuh manusia dapat diumpamakan sebuah mesin, yang mana jika beroperasi terus menerus tanpa rehat, akan mengalami kerosakan.

Penulis ialah Pegawai Hal Ehwal Islam, Pusat Islam Universiti, Universiti Putra Malaysia (UPM), Serdang.



**DRS WAN
AMINURRASHID
W ABD HAMID**