

## AHLAN WASAHLAN YA RAMADAN

Oleh: Nurul Syaza Nabihah binti Hasbullah, 1171269

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia

*Disiarkan pada 12 Mei 2020*



Ramadan al-Mubarak adalah bulan yang penuh dengan keberkatan, kelebihan, keampunan dan juga keistimewaan. Maka, kita sewajarnya memahami dan mengetahui kelebihan bulan yang mulia ini.

Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 183 dan 185 bermaksud, *“Wahai orang-orang beriman! Kamu diwajibkan berpuasa sebagaimana yang diwajibkan atas orang-orang yang dahulu daripada kamu, supaya kamu bertakwa.”*

Semua perintah Allah SWT yang disyariatkan, pasti mengandungi faedah dan manfaat yang tersendiri. Begitu juga dengan ibadah puasa.

Terdapat beberapa kajian sains dan ilmu moden tentang kelebihan berpuasa. Pada tahun 1994, Kongres Antarabangsa mengenai Kesihatan dan Ramadan telah membentangkan kertas kerja daripada penyelidik-penyelidik Islam dan bukan Islam.

Kajian mendapati amalan berpuasa sepanjang bulan Ramadan mempunyai kesan positif iaitu berupaya merendahkan paras gula dalam darah, kolesterol dan tekanan darah sistolik serta memberi ketenangan dan kedamaian pada minda, yang mana ia berkaitan dengan paras gula dalam darah yang semakin stabil.



Semasa berpuasa kita juga digalakkan memperbanyakkan amalan membaca al-Quran. Firman Allah SWT dalam surah al-Qamar yang bermaksud, “Dan demi sesungguhnya! Kami telah memudahkan al-Quran untuk menjadi peringatan dan pengajaran, maka adakah sesiapa yang mahu mengambil peringatan dan pelajaran (daripadanya)?”

Pengertian ayat al-Quran tersebut menunjukkan amalan berpuasa bukan sahaja memberi ketenangan kepada minda dan jiwa, malah dapat memberi peringatan dan hidayah.

Di samping itu, Ramadan juga mendidik diri untuk menghayati konsep *hablun min Allah* (hubungan dengan Allah) dan *konsep hablun minannas* (hubungan sesama manusia). Hubungan itu terserlah dalam ibadah dan akhlak yang dilakukan sepanjang Ramadan yang mampu meningkatkan kesungguhan kita dalam beribadah kepada Allah SWT.

Secara tidak langsung, puasa juga mendidik jiwa insan untuk berkongsi nikmat yang dikurniakan dengan memperbanyakkan amalan sedekah yang mampu membersihkan jiwa dari perasaan sombong.

Dalam hadis riwayat Al-Imam Al-Bukhari rahimahullah, daripada Ibn ‘Abbas r.a. yang bermaksud, “*Ditanyakan Nabi SAW puasa apakah yang terbaik selepas Ramadan? Jawab Nabi SAW: Puasa di bulan Syaaban untuk mengagungkan Ramadan. Ditanya lagi sedekah apakah yang paling afdhal. Jawab Nabi SAW: Sedekah di bulan Ramadan.*”

Maka, puasa berupaya menyucikan diri dari sifat mazmumah seperti tamak, sombong dan hasad dengki. Amalan berpuasa juga mampu membersihkan jiwa yang kotor dan secara tidak langsung menerapkan sifat merendah diri.

Puasa juga mendidik jiwa dengan sifat belas ihsan terhadap orang lain yang hidup dalam kesempitan dan golongan kurang bernasib baik.



Riwayat Al-Bukhari ayat 38 yang bermaksud, *“Siapa yang berpuasa dengan penuh keimanan dan mengharapkan keredaan Allah maka akan diampunkan segala dosanya yang telah lalu.”*

Justeru, manfaatkan ketibaan Ramadan kali ini dengan amalan-amalan wajib seperti solat lima waktu dan yang sunat seperti tadarus al-Quran, qiyamullail, solat tarawih dan bersedekah. Semoga kita semua beroleh keampunan dan rahmat Allah SWT serta bertemu lailatulqadar.