

BANYAK KELEBIHAN MANDI SEBELUM SUBUH

Oleh: Harith Nursalam bin Shahrir, 1171187,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 21 Ogos 2020



Mandi pada waktu subuh mempunyai pelbagai manfaat.

Kebanyakan daripada kita mandi dua kali sehari iaitu pada waktu pagi dan petang. Namun berapa ramai dalam kalangan kita yang mandi sebelum masuk waktu subuh?

Dalam Islam, bangun pada awal pagi dituntut oleh agama dan kita sebagai hamba-Nya perlu melawan segala godaan syaitan untuk menunaikan kewajipan terhadap Allah SWT.

Sebenarnya, bangun pada awal pagi bukan sahaja memudahkan segala urusan kerja dan rutin harian kita, malah dituntut dalam Islam.



Mandi awal pagi boleh menghilangkan rasa mengantuk.

Antara manfaat mandi pada awal pagi adalah menghilangkan rasa mengantuk selepas bangun tidur.

Ini dapat dibuktikan dengan lancarnya peredaran darah semasa mandi awal pagi. Kesannya dapat dirasakan apabila tubuh badan menjadi lebih sihat dan bertenaga.

Apabila rasa mengantuk hilang, secara automatik semangat dan fokus kita akan meningkat. Kita juga boleh melakukan aktiviti seharian tanpa diselubungi rasa letih.

Selain itu, mandi pada awal pagi juga dapat memberi ketenangan dan mengurangkan stres. Air yang sejuk akan melancarkan kembali peredaran darah setelah lama berbaring.

Bagi mereka yang mengalami depresi, inilah cara yang terbaik untuk menghilangkannya. Oleh itu, ubahlah tabiat kepada mandi pagi sebelum subuh.

Seterusnya, mandi pada awal pagi juga dapat menjadikan wajah kelihatan lebih bersih dan segar kerana ia akan membersihkan peluh yang keluar ketika tidur, termasuk pada wajah.

Mandi sebelum waktu subuh juga boleh mencegah pelbagai penyakit terutamanya berkaitan kebersihan tubuh seperti kegatalan kulit.

Bagi yang mempunyai masalah kulit seperti psoriasis dan ekzema, mandi sebelum waktu subuh adalah antara penawarnya.

Mandi sebelum waktu subuh dapat memperbaiki mood kita. Jika rajin, campurkan air kolah dengan minyak terapi sebelum mandi untuk menghilangkan tekanan dan memperbaiki mood.

Mandi pada waktu subuh juga sangat bermanfaat untuk kaum wanita yang mengalami ketidakseimbangan hormon ketika haid.

Sememangnya, mandi sebelum waktu subuh sangat digalakkan kerana ia memberi pelbagai manfaat terhadap tubuh kita.

Amalan ini akan menjadikan tubuh kita berasa lebih segar dan bertenaga untuk menunaikan solat subuh dan menjalankan aktiviti seharian seperti bekerja dan belajar selepas itu.