

Kelebihan berlapar

Oleh MOHAMMAD NOORIZZUDDIN NOOH

RAMAI yang menyatakan ketika di bulan Ramadan, kita perlu balik awal dan kurang bekerja kerana tanpa makanan, kita mempunyai tenaga yang kurang untuk melakukan pekerjaan. Tambahan lagi, ramai yang tidak menyedari bahawa berlapar mempunyai banyak faedah selain merehatkan sistem penghada-man kita selama sebulan.

Di dalam sebuah hadis Rasulullah s.a.w. pernah bersabda, *"Tiada suatu kejahatan yang dilakukan oleh anak Adam melainkan memenuhi perutnya dengan makanan. Dan memadailah dengan anak Adam itu makan makanan yang sedemikian sekadar mendirikan tulang belakang bagi mendirikan solat. Sekiranya ia tidak dapat untuk melakukan kehendak tersebut (makan makanan yang sedikit), maka hendaklah ia membahagikan perutnya itu kepada tiga bahagian; sebahagian untuk makanan, sebahagian untuk minuman dan sebahagian lagi untuk nafasnya.* (Diriwayatkan oleh At-Tarmizi).

Hadis ini merupakan suatu kaedah yang unik dan tersendiri oleh Rasulullah bahawa Baginda menjelaskan segala jenis 'kejahatan' adalah berpunca daripada makanan. Maka disuruh umatnya agar makan sedikit sahaja, cukup sekadar untuk memberikan tenaga agar dapat mendirikan solat.

Uniknya, seruan Rasulullah ini bukan disarankan semata-mata ketika di bulan Ramadan, ia adalah seruan yang merentasi sepanjang tahun. Jika kita dapat membiasakan diri untuk berbuat sedemikian, maka pada bulan Ramadan, perut kita telah dilatih dan tidak terperanjat kerana tiba-tiba kita mem-bahentikan corak pemakanan kita sehari-harian.

Itulah sebabnya ramai masyarakat yang berpuasa merasakan letih. Ia ber-punca daripada kelemahan kita melatih diri untuk mengawal nafsu sepanjang tahun.

Berapa ramaikah manusia di dunia pada masa anda membaca artikel ini berada dalam keadaan lapar? Di Darfur, Somalia, mangsa gempa bumi, mangsa peperangan, mangsa wabak penyakit, mangsa banjir, dan juga mangsa hutan terbakar di luar negara, ramai berada dalam keadaan lapar dan dahaga yang ekstrem sedangkan kita di sini me-rungut kerana terdapat terlalu banyak pilihan untuk berbuka puasa.

Berlapar menyebabkan kita insaf dengan kemewahan dan kesenangan yang telah dikurniakan Allah kepada kita selama ini. Berlapar mengajar kita untuk bersifat sederhana dari segi perla-kuan kita.

Orang yang sentiasa membiasakan dirinya berada dalam keadaan lapar dan membanyakkan dirinya bertafakur ke atas nikmat Allah mempunyai banyak kelebihannya seperti yang digambarkan oleh Rasulullah di dalam sebuah hadis yang bermaksud:

"Sesungguhnya Allah menceritakan kepada malaikat dengan kemegahan mengenai hamba-hambanya yang kurang makan dan minum di dunia dengan kata-Nya kepada para malaikat: "Lihatlah kepada hamba-Ku yang aku berikan makanan dan minuman. Maka mereka meninggalkan kedua-duanya kerana Aku. Bersaksilah wahai malaikat, segala makanan yang ditinggalkan akan aku gantikan makanan ini beberapa darjat dalam syurga."

Sesungguhnya kehidupan kita di bumi bertuah ini menyebabkan kita sering terlupa akan bahayanya makan secara berlebihan dan sentiasa dalam keadaan kenyang.

Ini kerana banyak makan menyebabkan hati kita mati. Makan banyak juga menyebabkan kita lambat bertindak daripada segi amalan, penerimaan ilmu, membuat keputusan dan lain-lain perbuatan.