

Puasa bantu henti tabiat merokok

DALAM mencari kesempurnaan berpuasa, banyak perkara perlu diambil kira.

Berpuasa bukan hanya menahan diri daripada makan dan minum, tetapi menahan anggota badan lain daripada melakukan perkara mungkar yang boleh melupuskan pahala berpuasa.

Jika pada bulan lain kita bebas makan, minum dan merokok tetapi pada bulan puasa pula kita dilarang melakukan semua itu hingga waktu berbuka.

Berpuasa sebenarnya dapat membantu kita meningkatkan kadar kesihatan badan.

Saya terfikir alangkah baiknya jika golongan perokok mengambil peluang baik sempena Ramadan ini untuk mengurangkan kegiatan merokok.

Bagi yang berpuasa, mereka hanya boleh merokok pada waktu malam hingga sahur berbanding pada bulan lain.

Dengan berpuasa, keinginan untuk merokok dapat dikurangkan sama ada secara sukarela atau terpaksa, sekali gus membantu mengurangkan tabiat merokok.

Dengan harga sekotak rokok yang makin mahal, persediaan untuk mengurangkan atau menghentikan aktiviti merokok adalah perlu walaupun mereka mampu tetapi fikirkan bahaya dan keburukan merokok kepada diri sendiri dan orang sekeliling.

Kepada perokok tegar yang memang berhasrat untuk berhenti merokok, jadikan bulan puasa ini sebagai medan permulaan kepada anda mengurangkan tabiat merokok yang hanya banyak mendatangkan kerugian dan pelbagai penyakit. Namun, terpulang kepada individu untuk menilainya dengan cara tersendiri.

FAUZIAH HASSAN,
Universiti Sains Islam Malaysia,
(Usim).