

# Ramadan latih **bebas** rokok

## ■ Berpuasa dididik perokok berhenti daripada ketagih

**B**erhenti merokok bukanlah satu perkara mudah untuk dilakukan perokok.

Namun, bulan Ramadan adalah bulan yang boleh melatih perokok daripada ketagihan merokok terutamanya kepada golongan yang beragama Islam.

Hasil kajian mendapati, 95 peratus perokok beragama Islam menyatakan lebih mudah untuk berhenti merokok pada bulan Ramadan.

Ini kerana, berpuasa hampir 14 jam sehari dapat mengawal perokok daripada merokok.

Lebih baik sekiranya perokok berbuka puasa tanpa rokok dan mengamalkan gaya hidup sihat dan pemakanan seimbang bagi menjamin kesihatan tubuh badan mereka.

Jika perkara ini dapat diamalkan untuk hari-hari seterusnya, nescaya tabiat buruk merokok dapat dihakis sepanjang Ramadan.

Tambahan, kehadiran bulan Ramadan seharusnya tabiat merokok dikurangkan dan lebih baik jika ia ditinggalkan terus.

Merokok bukan sahaja membahayakan kesihatan, bahkan boleh berlakunya pembaziran yang mungkin

tidak disedari dalam kalangan perokok itu sendiri.

Firman Allah dalam Surah Al-Isyrah' pada ayat 27 yang bermaksud: "Se-

sungguhnya orang-orang yang membazir itu adalah saudara-saudara syaitan, sedang syaitan itu pula adalah makhluk yang sangat kufur kepada Tuhannya."

Bulan Ramadan adalah bulan yang penuh dengan rahmat dan keberkatan. Ramadan berupaya menjadikan manusia itu lebih berdisiplin daripada perkara yang boleh mengurangkan dan merosakkan pahala seseorang.

Puasa juga dapat mendidik jiwa yang harmoni serta

membentuk keperibadian yang mulia kepada seseorang.

Hal ini kerana dengan berpuasa manusia akan lebih berhati-hati dalam percakapan, tingkah laku dan dapat mendorong manusia ke arah kebaikan bagi mendapatkan pahala puasa yang sempurna pada bulan itu.

Seterusnya, dengan kehadiran bulan yang mulia ini, seharusnya perokok menamakan azam yang tinggi dalam diri mereka bahawa mereka akan meninggalkan rokok untuk selama-lamanya.

Tidak dinafikan, statistik terkini menunjukkan lebih kurang lima juta penduduk Malaysia merokok dan angka

ini meningkat dari tahun ke tahun.

Daripada jumlah itu, hampir 50 peratus adalah lelaki dewasa. Perangkaan mengikut kaum menunjukkan 35 peratus daripada perokok lelaki adalah Melayu, berbanding Cina 23 peratus dan India 20 peratus.

Lebih buruk lagi kebanyakan daripada mereka adalah penduduk luar bandar terdiri daripada mereka yang berpendapatan rendah. Turut membimbangkan bilangan perokok wanita Malaysia juga didapati meningkat dengan kadar peningkatan agak mendadak terutamanya dalam kalangan gadis remaja.

Apa salahnya jika perokok mengambil satu alternatif dengan menggunakan duit untuk membeli rokok kepada

pembelian juadah berbuka dan sedekah kepada orang miskin dan golongan yang memerlukan, bahkan perbuatan itu mendapat ganjaran pahala yang besar di sisi Tuhan.

Oleh itu, bersempena bulan suci dan mulia ini, sama-samalah kita berusaha membantu mereka yang ingin berhenti daripada perbuatan yang sia-sia ini.

Bagi perokok, ambillah peluang ibadat puasa kali ini untuk tarbiyah diri berhenti daripada tabiat buruk merokok yang sememangnya mengundang bahaya kepada diri dan masyarakat sejagat.

**SYAABANUL SYAFIQ ZAHAR**

Universiti Sains Islam Malaysia, Nilai

### FAKTA

Berpuasa hampir 14 jam sehari dapat mengawal perokok daripada merokok