

SULUH
WAHYUOleh
Abdullah Bukhari
Abdul Rahim al-Hafiz

“S ETELAH lama berkerja keras, biasanya minda manusia perlukan rehat dan cuti. Begitulah juga perihai perut dan lidah kita. Keduanya perlu rehat dan Ramadan menjadi ruang terbaik untuk keduanya berehat.”

Rehat dan cuti menjadi keperluan fizikal dan mental manusia. Antara anggota badan yang berpengaruh besar kepada manusia ialah perut dan lidah. Jika keduanya pincang, sukar untuk manusia meneruskan hidup secara sempurna. Secara rohani, kedua-dua anggota ini juga mampu membuahkan dosa atau pahala kepada manusia.

Kedatangan Ramadan sepatutnya dianggap Muslim sebagai ‘kem disiplin tahunan’ yang berfungsi membetulkan semula tabiat kerja perut dan lidah seiring kehendak Penciptanya, Allah Tuhan semesta alam.

Kita mula bicara tentang perut. Dalam setahun, perut berkerja keras membekal tenaga kepada manusia. Dek kerja keras itu, perut terdedah kepada banyak penyakit. Buktinya, jika tekanan darah atau kadar gula dalam darah melonjak naik, para doktor akan berkata ‘Kawal makan minum anda, awak bukan tidak boleh makan, tapi perlu disukat pada kadar berpatutan’. Nasihat ini sebenarnya sudah lama disebut al-Quran yang berbunyi:

Wahai anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias setiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mengerjakan sembahyang), makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang yang melampaui batas (al-A’raf 7:31).

Pada siang Ramadan, Allah selaku ‘Pencipta perut’ manusia mewajibkan ia direhatkan agar proses pemulihan menyeluruh boleh berlaku. Tambahan pula perut selalu ditunggang syaitan dengan hidangan yang berlebihan, berpenyakit serta yang haram. Ayuh kita ikuti kisah ini:

Rasulullah SAW pernah menerima seorang tetamu yang belum memeluk Islam. Baginda lalu mengarahkan



KEDATANGAN Ramadan sepatutnya dianggap sebagai ‘kem disiplin tahunan’ yang berfungsi membetulkan semula tabiat kerja perut dan lidah seiring kehendak Pencipta. – AFP

Hantar perut, lidah masuk kem disiplin Ramadan

diperah susu kambing untuk diberinya minum. Lelaki itu hanya berhenti minum selepas tujuh kali perahan.

Kesokan harinya lelaki itu memeluk Islam dan Rasulullah mengarahkan diperah susu kambing untuk diberi kepadanya. Selepas sekali minum, diperah untuknya satu perahan lagi tapi dia tak mampu menghabiskan susu (daripada perahan kedua). Berikutan itu Rasulullah bersabda:

“Orang beriman minum dalam satu hidangan, manakala orang kafir minum dalam tujuh hidangan (Sahih Muslim, 3843).

Para ulamak memberi beberapa pandangan berkenaan hadis ini:

1) Hadis ini membawa maksud kiasan betapa orang beriman bersederhana dalam makan dan minum mereka, manakala orang tidak beriman makan serta minum tanpa had demi memuaskan nafsu mereka. Ia disebut dalam firmanNya:

Sesungguhnya Allah akan memasukkan orang beriman serta mengerjakan amal soleh ke dalam syurga yang mengalir di bawahnya beberapa sungai; dan (sebaliknya) orang kafir menikmati kesenangan di dunia serta mereka makan minum seperti binatang

ternak minum, sedang nerakalah menjadi tempat tinggal mereka (Muhammad 47:12).

2) Orang beriman menyebut nama Allah sebelum makan, kesannya makanan mereka dilimpahi berkat (kebaikan yang banyak) dan dijauhi syaitan. Oleh itu mereka jadi cepat kenyang walaupun makanannya sedikit. Orang kafir pula tidak menyebut nama Allah dan kesannya syaitan turut makan bersama mereka. Akibatnya makanan yang banyak tetap tidak memadai keperluan mereka (Syarh Sahih Muslim oleh Imam al-Nawawi).

Dalam sebuah hadis Rasulullah bersabda:

Sesungguhnya syaitan boleh makan makanan yang tidak disebut nama Allah padanya (Sahih Muslim, 3761).

Kesimpulannya, kita mulakan Ramadan ini sebagai titik mula untuk kita berdisiplin dalam menjaga perut serta mempraktikkan segala adab makan yang diajar agama.

Kita bicara pula soal lidah. Sebenarnya lidah tidak hanya terhenti pada sebatang daging lembut yang berada antara dua rahang, sebaliknya ia melibatkan lidah maya yang digerakkan oleh jari jemari dalam media sosial.

‘Perangai buruk’ lidah

nyata dan maya orang yang berpuasa pernah disinggung Nabi dalam hadis baginda:

Sesiapa yang tidak meninggalkan cakap yang dusta atau kotor serta mengamalkannya, maka Allah langsung tidak berhajat (tidak memerlukan) (puasanya) yang meninggalkan makan serta minumannya (Sahih al-Bukhari, 1770).

Jika dahulu medan bicara menjurus kepada dosa memerlukan lawan cakap berhadapan, namun dalam dunia moden, telefon pintar membuka ruang bicara tanpa sempadan.

Risikonya ruang untuk lidah fizikal dan lidah maya merosakkan pahala puasa turut terbuka luas. Oleh itu, Muslim perlu menjiwai hadis ini sebagai panduan menjaga lidah agar pahala puasa tidak hangus atas sebab yang remeh. Sabda Nabi:

Dan sesiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhirat maka hendak dia berkata (yang) baik (sahaja) atau diam (Sahih Muslim, 47).

Ulas atau komen yang baik sahaja. Jika godaan untuk mengulas banyak isu panas dalam media sosial tak mampu dihentikan, elok juga semua akaun itu ‘dipuasakan’ seketika dalam bulan ini. Mudah-mudahan selepas Ramadan, kita berjaya

mendiamkan terus semua aktiviti dosa lidah fizikal dan maya secara kekal abadi.

Mengakhiri rencana ini, saya ingin berkongsi hadis menarik dari Rasulullah yang mengandungi metafora betapa lidah punyai peranan penting dalam hidup manusia:

Setiap pagi apabila anak Adam bangun tidur, semua anggota badannya tunduk (hormat serta mengharap kebaikan) lidah seraya berkata ‘takutlah kamu kepada Allah pada kami, kerana (nasib) kami tergantung padamu. Jika engkau lurus, kami akan turut lurus. Jika engkau menyimpang, kami juga turut menyimpang’ (Sunan al-Tirmidhi, 2407).

Apa maksud hadis ini?

Lidah mempunyai tanggung jawab besar pada seluruh anggota badan manusia. Jika lidah silap melakukan dosa, seluruh anggota badan akan merana dibakar dalam neraka kelak.

Ayuh semua! Hayatilah kem disiplin Ramadan ini agar perut dan lidah kita keluar di akhir Ramadan kelak dengan diri mukmin yang baharu.

PENULIS adalah Timbalan Pengarah Pembangunan Pelajar dan Libat Urus Komuniti Pusat Bahasa Universiti Islam Antarabangsa Malaysia.