



**State Mufti's Office**  
*Prime Minister's Office*  
**Brunei Darussalam**

## **BEBERAPA KESILAPAN YANG DILAKUKAN SEMASA BERPUASA RAMADHAN**

### **(Bahagian Akhir)**

*(Dengan nama Allah, Segala puji bagi Allah, Selawat dan salam ke atas Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam, keluarga, sahabat dan para pengikut Baginda)*

#### **6) Berlebih-lebihan ketika berbuka puasa**

Dalam kegembiraan menanti waktu berbuka, umat Islam kadangkala tidak menyedari bahawa mereka telah melanggar etika sepertimana yang dianjurkan Islam.

Salah satu kesilapan yang sering berlaku di kalangan umat Islam ialah berlebih-lebihan ketika berbuka puasa, baik dalam penyediaan juadah berbuka mahupun ketika menikmatinya. Adakalanya waktu berbuka itu menjadi seolah-olah pesta makan.

Sebenarnya sepanjang bulan Ramadhan, umat Islam digalakkan untuk memakan makanan yang berkhasiat semasa berbuka dan bersahur bagi tujuan mendapatkan kekuatan dan kesihatan yang membolehkan mereka menjalani ibadat puasa dengan baik.

Namun begitu, sudah menjadi tradisi, para suri rumah akan menyediakan aneka juadah bagi hidangan berbuka tanpa menitikberatkan nilai dan kuantiti pemakanan. Adakalanya, disebabkan terlalu banyak hidangan yang tidak habis dimakan, akhirnya terbuang begitu sahaja. Perkara seumpama ini tidak sehaluan dengan kehendak Islam.

Selain itu, amalan berbuka puasa di hotel-hotel dan restoran-restoran juga seakan menjadi ‘trend’ kini. Terdapat banyak hotel dan restoran yang menawarkan hidangan buffet untuk berbuka puasa.

Memandangkan tawaran ini dikenakan kadar bayaran, sesetengah orang beranggapan mereka perlu makan dan minum seberapa banyak yang mungkin agar berbaloi dengan wang yang dikeluarkan dan akhirnya mengakibatkan makan dan minum secara berlebihan.

Berlebih-lebihan ketika berbuka boleh membawa kepada pembaziran dan mengundang penyakit. Islam amat melarang umatnya melakukan pembaziran sebagaimana firman Allah Ta‘ala:

وَلَا تُبَدِّرْ تَبْدِيرًا ﴿٢٦﴾ إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ط وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾  
(27-26: )

**Tafsirnya:** “*Janganlah engkau membelanjakan hartamu dengan boros yang melampau. Sesungguhnya orang-orang yang boros itu adalah saudara-saudara syaitan, sedang syaitan itu pula adalah makhluk yang sangat kufur kepada Tuhannya.*”

(Surah al-Isra’: 26-27)

Allah *Subhanahu wa Ta‘ala* juga berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾  
(31: )

**Tafsirnya:** “*Dan makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas.*”

(Surah al-A‘raf: 31)

Kadang-kadang apa yang berlaku kepada setengah orang, oleh kerana terlalu asyik menikmati juadah sungkai dan menjadi terlalu kenyang menyebabkannya merasa sukar dan malas untuk menunaikan sembahyang dan pergi ke masjid.

Oleh itu, umat Islam seharusnya bijak dan pandai mengawal diri agar situasi sedemikian ini tidak menyalahi konsep Ramadhan.

### **7) Bersikap malas dengan alasan berpuasa**

Sesungguhnya ibadat puasa itu adalah kekuatan, jihad, kemenangan dan kerajinan di dalam perbuatan mahupun pekerjaan, bukannya kelemahan, kekalahan, keletihan, kemalasan dan 'batu loncatan' untuk lari dari tanggungjawab.

Memang tidak dinafikan bahawa dengan berpuasa sedikit sebanyak akan mengurangkan tenaga tubuh badan kita disebabkan badan tidak mendapat zat yang mencukupi kerana tidak makan dan minum di siang hari.

Namun begitu, hal ini bukanlah sebagai alasan untuk bersikap tidak produktif, bermalasan dan menghabiskan masa dengan banyak tidur, melakukan aktiviti-aktiviti yang melalaikan dan sia-sia seperti bermain 'game', bermain dam, menonton program hiburan sepanjang hari agar tidak terasa letih menjalani puasa.

Kajian saintifik banyak menemukan keputusan positif mengenai puasa dan hikmah di sebalik puasa itu sendiri.

Antaranya, kajian biologi mendapati otak tidak dapat berfungsi dengan baik ketika perut dan usus melakukan proses pencernaan, kerana tenaga dan pengaliran darah tertumpu kepada kerja-kerja penghadaman makanan. Apabila kita makan sampai terlalu kenyang, otak akan menjadi lemah untuk berfikir dan tubuh pun akan rasa mengantuk dan malas.

Ketika berpuasa, tenaga dan pengaliran darah tertumpu kepada otak. Ini menjadikan otak dapat bekerja dengan lancar dan memberi peluang kepada diri kita untuk melaksanakan aktiviti-aktiviti yang menggunakan mental dan fizikal yang berkesan.

Penyelidikan psikologi pula membuktikan bahawa puasa mempengaruhi darjah kecerdasan seseorang. Ujian pernah dilakukan terhadap sekumpulan orang yang rajin berpuasa dan sekumpulan orang yang tidak berpuasa. Keputusannya, ternyata menunjukkan bahawa orang yang rajin berpuasa memperolehi markah yang jauh lebih tinggi dalam ujian berbanding dengan orang yang tidak berpuasa.

### **8) Melebihkan mengaut keuntungan dunia berbanding keuntungan akhirat**

Tidak dinafikan apabila Ramadhan tiba para peniaga tidak kira dalam apa jua jenis perniagaan akan sibuk mengambil peluang untuk mendapatkan pendapatan yang lebih.

Namun bagi umat Islam yang sedang berpuasa janganlah terlalu ghairah merebut peluang untuk mengaut keuntungan pendapatan dan mensia-siakan peluang yang ada untuk mengaut ganjaran pahala yang berganda-ganda.

Islam tidak melarang umatnya berusaha mencari rezeki, bahkan menggalakkan umatnya menceburi bidang perniagaan.

Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* pernah ditanya mengenai pekerjaan yang paling baik, Baginda bersabda:

( )

**Maksudnya:** *“Pekerjaan seseorang yang dilakukan dengan tangannya sendiri dan setiap jual beli yang baik.”*

(Hadits riwayat ath-Thabrani)

Namun, di dalam perniagaan ada adab dan batas-batasnya. Jangan kerana berniaga dan ingin mendapatkan keuntungan lebih, seseorang yang sedang berpuasa melakukan kesilapan seperti meninggalkan sembahyang disebabkan terlalu sibuk, bercakap

bohong atau menipu dan bersumpah palsu demi melariskan barang jualan.

Kerana terlalu sibuk juga, seseorang itu tidak meluangkan masa untuk menghayati dan menghidupkan bulan Ramadhan dengan amalan-amalan yang sepatutnya dilakukan di bulan ini seperti menambah-giatkan amal ibadat, membaca ayat-ayat suci al-Qur'an, berzikir dan memperbanyakkan doa tatkala berpuasa.

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

(10: )

**Tafsirnya:** “Kemudian setelah selesai sembahyang, maka bertebaranlah kamu di muka bumi (untuk menjalankan urusan masing-masing), dan carilah apa yang kamu hajati dari limpah kurnia Allah, serta ingatlah akan Allah banyak-banyak (dalam segala keadaan), supaya kamu berjaya (di dunia dan di akhirat).”

(Surah al-Jumu'ah:10)

Ayat di atas menjelaskan, Allah tidak menghalang seseorang mencari sebanyak mana pun dari nikmatNya, tetapi jangan sekali-kali mengabaikan suruhanNya.

## 9) Tidak mengawal kemarahan

Marah merupakan sifat semulajadi manusia yang terjadi apabila merasa tidak puas hati atau tidak senang akan sesuatu.

Sifat ini adalah normal bagi setiap orang. Akan tetapi jika tidak terkawal, ia boleh membawa padah, kemudharatan atau kesan negatif terhadap diri individu itu sendiri mahupun masyarakat di sekelilingnya.

Marah ada jenis dan peringkatnya. Di dalam keadaan berpuasa, menahan marah adalah sesuatu yang amat dituntut, kerana puasa itu membawa maksud menahan segala hawa nafsu termasuklah juga nafsu amarah.

Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

" :

... "

( )

**Maksudnya:** *"Puasa itu penjaga (perisai), maka janganlah dia berkata-kata buruk dan janganlah berbuat bodoh. Jika dia dimusuhi atau dicaci maki oleh seseorang maka katakanlah: "Sesungguhnya aku ini sedang berpuasa" dua kali ..."*

(Hadits riwayat al-Bukhari dan Muslim)

Orang yang tidak dapat mengemudi kemarahan dan gagal menanganinya itu tergolong dalam orang yang melampaui batas dan orang yang lemah.

Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

( )

**Maksudnya:** *"Bukanlah orang yang kuat itu (dinilai) dengan (kekuatan) dalam pergelutan, sesungguhnya orang yang kuat ialah orang yang dapat menguasai dirinya ketika marah".*

(Hadits riwayat al-Bukhari)

Umat Islam yang berpuasa dengan betul sudah pasti akan dapat mendisiplinkan hawa nafsu mereka dan dapat meletakkan diri mereka jauh dari segala godaan termasuk godaan syaitan yang ternyata boleh memarakan nafsu amarah.

Kelebihan orang yang boleh menahan amarahnya, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah menjanjikan kepadanya syurga sebagaimana firmanNya:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ  
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالصَّغِيرِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ

مُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

(134-133 : )

**Tafsirnya:** “Dan segeralah kamu kepada (mengerjakan amal-amal yang baik untuk mendapat) keampunan dari Tuhan kamu, dan (mendapat) syurga yang bidangnya seluas segala langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang yang bertaqwa;” “Iaitu orang-orang yang mendermakan hartanya pada masa senang dan susah, dan orang-orang yang menahan kemarahannya, dan orang-orang yang memaafkan kesalahan orang. dan (ingatlah), Allah mengasihi orang-orang yang berbuat perkara-perkara yang baik.”

(Surah Ali-'Imran: 133-134)

Sebagai kesimpulan, memandangkan ibadat puasa di bulan Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam yang wajib ditunaikan, umat Islam hendaklah menjaga dan memelihara kesempurnaannya agar ianya diterima Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Oleh kerana itu, umat Islam yang berpuasa hendaklah sentiasa berusaha untuk mendapatkan kesempurnaan ini dengan menghindar dan mengelak dari berlakunya sebarang kesalahan atau kesilapan yang boleh mencatitkan ibadat puasa tersebut iaitu dengan memberi lebih perhatian dan tidak mempermudah-mudahkannya, di samping meninggalkan segala perkara yang dilarang dan melakukan segala perkara yang diwajibkan dan disunatkan ketika berpuasa.