

Puasa ujian psikologikal

Roh puasa sebenarnya mempunyai kuasa yang besar untuk mengawal tabiat buruk yang lain. Banyak perokok yang mampu menahan diri daripada merokok, walaupun ia sangat sukar untuk dilakukan pada waktu yang lain.

tinggi, termasuk hubungan kasih sayang dan sebagainya.

Keindahan psikologi

Manusia yang hidup di kem pelarian atau dilanda kebuluran teruk, motif hidup mereka hanya untuk memastikan survival sahaja iaitu mendapatkan makanan.

Mereka tidak akan memikirkan soal-soal lain, bahkan mengabaikan faktor keselamatan. Kita lihat, banyak pendatang asing tanpa izin yang sanggup merentas samudera dengan sampan kecil semata-mata untuk sampai ke tempat lain yang mampu memberikan mereka keperluan hidup yang lebih baik. Semua itu pada asasnya untuk memenuhi keperluan fisiologikal.

Disebabkan itulah, apabila kita berpuasa, dengan kelaparan yang kita alami, kita mampu menghindarkan daripada melakukan banyak hal lain. Sepanjang hari kita 'berjuang' untuk mengawal perasaan lapar.

Motivasi kita juga berubah. Kalau sebelum ini, kita berfikir mengenai kereta baharu atau rumah besar, ketika berpuasa, kita akan lebih terangsang dengan air tembikai yang dijual di tepi jalan atau mi goreng yang dijual di pasar malam. Semua itu ialah keindahan psikologi manusia yang hanya boleh kita dapatkan dengan hanya berpuasa.

Roh puasa juga



PEROKOK biasanya dapat menahan diri daripada meneruskan tabiat itu pada bulan Ramadan sedangkan ia sukar dilakukan pada bulan lain.

Kosmo 20/1/12 MS 24.
sebenarnya mempunyai kuasa yang besar untuk mengawal tabiat buruk yang lain. Banyak perokok yang mampu menahan diri daripada merokok, walaupun ia sangat sukar untuk dilakukan pada waktu yang lain.

Begitu juga, kalau sebelum ini, kita banyak melakukan tabiat buruk yang lain, puasa seolah-olah telah menjadikan kita manusia baharu.

Sebenarnya, puasa secara psikologikal telah menukar cara kita mentafsirkan diri. Kita tahu bahawa kita ialah 'orang lain' sebaik sahaja berpuasa.

Malangnya, pada bulan yang lain, ada antara kita yang kembali seperti biasa. Kita meneruskan tabiat lama. Semangat puasa yang sepatutnya

kekal sepanjang tahun itu padam dan luput begitu sahaja.

Moga kita semua tidak seperti itu. Puasa merupakan renjatan psikologi yang sepatutnya menjadikan kita manusia yang lebih baik dan istimewa.

■ **PENULIS** ialah pensyarah psikologi di Jabatan Antropologi dan Sosiologi, Universiti Malaya. Beliau memiliki kelulusan PhD dalam bidang psikologi dari University of South Australia. Beliau telah memulakan kerjaya dalam pelbagai organisasi swasta sebelum menceburkan diri dalam dunia akademik. Kajian beliau banyak tersiar di beberapa buah jurnal antarabangsa.