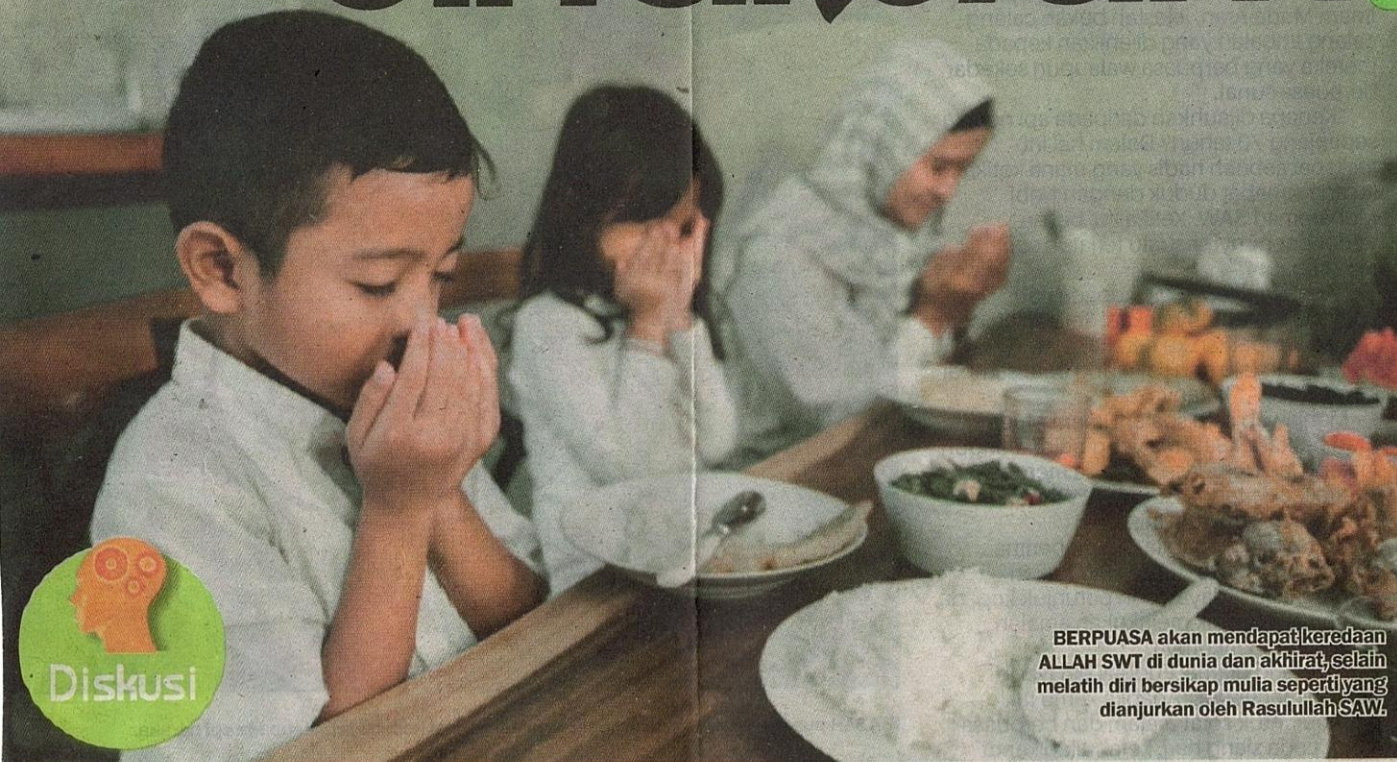


SinarIslam



BERPUASA akan mendapat keredaan ALLAH SWT di dunia dan akhirat, selain melatih diri bersikap mulia seperti yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW.

Diskusi

Fadilat terbesar puasa Isnin, Khamis

bagi melakukan perkara yang membawa kerosakan kepada diri dan aktiviti-aktiviti lain yang tidak bermanfaat. Pada masa sama, berpuasa memberi ruang dan peluang untuk seseorang Muslim menyucikan jiwa mereka, selain membangunkan kesedaran kemanusiaan dan spiritual," katanya kepada *Sinar Islam*. Plus baru-baru ini.

Berdasarkan kepada justifikasi berkenaan, ujar MK Azman, maka tidak hairanlah seorang Muslim yang benar-benar berpuasa dan patuh kepada agama semestinya akan menjadi orang yang baik dan disenangi semua lapisan masyarakat.

"Itulah faedah-faedah terbesar berpuasa dalam agama Islam. Ia bukan sahaja memberi manfaat kepada diri sendiri, bahkan seluruh masyarakat sekitarnya tanpa mengira agama dan bangsa," katanya.

Menyambung hujah, pendakwah itu menjelaskan, sebenarnya ada sebab mengapa hari Isnin dan Khamis dipilih untuk kita menunaikan puasa sunat.

Ketahuiilah bahawa pada hari Isninlah Nabi Muhammad SAW dilahirkan, dilantik menjadi rasul dan hari berkenaan juga menjadi saksi al-Quran diturunkan kepada baginda sebagaimana disebutkan dalam Hadis Riwayat Muslim, jelasnya.

Sesungguhnya, begitu istimewa hari-hari berkenaan dalam kehidupan Rasulullah SAW.

MK Azman menambah, orang yang berpuasa sunat pada hari Isnin juga akan mendapat keredaan ALLAH SWT waima di dunia mahupun akhirat.

"Di samping itu, ia dapat melatih diri mereka bersikap mulia seperti yang digalakkan Rasulullah SAW," katanya.

Amalan dibentangkan

Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda: "Dibentangkan amalan-amalan di hadapan ALLAH pada hari Isnin dan Khamis. Maka aku menyukai dibentangkan amalku (di hadapan ALLAH) ketika aku berpuasa." (Riwayat at-Tirmizi)

Melihat ungkapan hadis berkenaan,

- Akan mendapat keredaan ALLAH SWT di dunia dan akhirat
- Amalan mingguan seseorang akan dibentangkan kepada ALLAH SWT pada dua hari berkenaan
- Dari sudut saintifik, ia memberi kesan positif kepada sistem tubuh manusia



MK AZMAN



IMAM MUDA ARAN



Oleh NURULFATIHA MUAH

S ELAIN ibadah puasa yang difardukan pada bulan Ramadan, umat Islam amat digalakkan berpuasa sunat. Terdapat beberapa hari yang dianjurkan jika kita mahu melazimkannya.

Jika diteliti, terdapat puasa sunat yang bersifat tahunan, bulanan mahupun mingguan. Antara yang biasa kita dengar ialah puasa pada hari Isnin dan Khamis.

Masakan tidak, itu adalah antara ibadah yang sering diamalkan oleh kebanyakan daripada kita.

Barangkali kerana ia mudah diingat dan berulang saban minggu, berbanding puasa-puasa sunat lain yang adakalanya memerlukan kalendar sebagai rujukan atau tanda ingatan.

Ketahuilah bahawa Rasulullah SAW menjadi orang yang paling banyak berpuasa sunat pada dua hari berkenaan. Sudah tentu baginda mempunyai sebab tersendiri mengapa Isnin dan Khamis menjadi pilihan melakukan amalan mulia itu.

Mengapakah hari Isnin dan Khamis menjadi pilihan baginda SAW untuk mengerjakan puasa sunat? Bolehkah jika kita melakukan puasa sunat sehari sahaja sama ada pada hari Isnin atau Khamis?

Sinar Islam Plus mengajak **pendakwah Mohd Khairul Azman Md Daud** atau lebih dikenali sebagai MK Azman untuk mengupas lanjut tentang topik berkenaan.

Jelas beliau, walaupun umat Islam telah disyariatkan dengan puasa fardu setiap kali tibanya Ramadan, namun kita tetap digalakkan berpuasa sunat,

Pedoman Hari Ini

"Sesungguhnya ALLAH AZZA WA JALLA kasih apabila seseorang daripada kamu melakukan sesuatu amalan atau pekerjaan hendaklah buat secara tekun."

(Riwayat al-Baihaqi)

misalnya pada hari Isnin dan Khamis.

Tujuannya adalah untuk membantu seseorang menghayati kehidupan golongan yang kurang bernasib baik dengan berlapar dan rasa dahaga sebagaimana dirasai oleh mereka, unguhnya.

Sucikan jiwa

"Dalam erti kata lain, kita akan lebih bersyukur dengan kesenangan hidup dan tidak lokek membantu mereka yang hidup serba kekurangan.

"Bahkan, pendekatan sebegini juga memberi seseorang kemampuan untuk mengawal kehendak diri dan nafsu.

"Masakan tidak, semasa berpuasa, umat Islam belajar mengawal kehendak diri seperti lapar dan dahaga serta mengelak daripada berbuat jahat.

"Seterusnya, ia mengekang Muslim

MK Azman berkata, disebabkan itulah kita disunatkan berpuasa sunat pada dua hari berkenaan.

"Antara makna hadis itu adalah setiap amalan akan diangkat dan dibentangkan kepada ALLAH SWT.

"Bagi amalan tahunan, ia akan diangkat pada bulan Syaaban. Sememula, amalan mingguan diangkat pada hari Isnin dan Khamis.

"Bayangkan betapa indahnya apabila amalan-amalan kita dibentangkan di hadapan ALLAH SWT dalam keadaan kita sedang berpuasa," jelasnya.

Menjawab satu soalan lain, MK Azman berkata: "Sebenarnya Rasulullah SAW tidak melarang kita berpuasa pada hari Jumaat. Syaratnya, kita hendaklah puasa beriringan dengan hari Khamis atau Sabtu."

Sabda baginda SAW: "*Hari Jumaat itu adalah hari al-Aid (hari raya), maka janganlah jadikan al-Aid kamu itu sebagai hari kamu berpuasa, kecuali kamu berpuasa sebelumnya atau sesudahnya.*" (Riwayat Ahmad)

Seperkara lagi, MK Azman menjelaskan, tiada masalah jika segelintir dalam kalangan kita mahu berpuasa sepanjang tahun jika mampu melakukannya.

"Jumhur ulama berpendapat, harus berpuasa sepanjang tahun asalkan seseorang itu tidak memudaratkan dirinya dan mengabaikan tanggungjawabnya terhadap ibu bapa, isteri, anak-anak dan keluarganya.

"Bahkan menurut sejarah Islam, ramai dalam kalangan para sahabat, tabiin dan salafus soleh yang mengerjakan puasa sepanjang tahun kecuali pada hari-hari yang diharamkan puasa," terangnya.

Dijauhkan dari neraka

Adakah kita wajib berpuasa sunat pada kedua-dua hari iaitu Isnin dan Khamis atau ia boleh dilakukan secara tunggal iaitu pada salah satu hari berkenaan?

Menjawab persoalan itu, pendakwah Ahmad Hazran Ahmad Kamal atau lebih dikenali sebagai Imam Muda Aran menjelaskan, tidak disyaratkan kepada sesiapa yang berpuasa sunat pada hari Isnin untuk mengerjakannya pada hari Khamis. Begitu juga sebaliknya.

"Ini kerana ia bukanlah amalan berangkai atau yang saling melengkap. Mudah kata, puasa sunat Isnin dan Khamis merupakan amalan sunat yang berasingan.

"Andai kita berpuasa pada hari Isnin, maknanya pahala yang bakal diraih adalah untuk pada hari berkenaan sahaja. Begitu juga dengan puasa sunat hari Khamis.

"Justeru, tiada masalah jika kita ingin berpuasa pada salah satu daripada hari tersebut. Seandainya kita hanya berpuasa pada salah satu hari sama ada Isnin atau Khamis, ia tidak akan mencacatkan amalan sunatnya kerana ia bukanlah amalan yang berkait," ujarnya.

Kepada mereka yang melazimkan diri dengan berpuasa, jelas beliau, ALLAH SWT akan menjauhkan wajahnya daripada api neraka selama 70 tahun.

Dalam sebuah lagi hadis lain, Rasulullah SAW bersabda: "Puasa adalah perisai dari neraka sebagaimana perisai salah seorang di antara kalian untuk perang" (Riwayat

Ahmad)

Berdasarkan hadis berkenaan, ujar Imam Muda Aran, jelaslah bukan calang-calang imbalan yang dijanjikan kepada mereka yang berpuasa walaupun sekadar berpuasa sunat.

"Kenapa dijauhkan daripada api neraka sepanjang 70 tahun? Dalam hal ini, terdapat sebuah hadis yang mana ketika itu ada sahabat duduk dengan Nabi Muhammad SAW. Ketika itu, beliau terdengar bunyi sesuatu terjatuh seperti terhempas.

"Apabila ditanyakan kepada nabi, baginda SAW menyatakan: 'Ini adalah batu yang dilemparkan ke neraka sejak 70 tahun yang lalu dan sekarang baru sampai ke dasarnya,'" katanya.

Menjawab satu soalan, Imam Muda Aran berkata: "Sesiapa yang boleh bangun malam dan berpuasa sunat, ia merupakan antara tanda-tanda ALLAH SWT menerima amalan kita sebelum ini.

"Ketahuilah, apabila DIA menerima amalan kita, maka ALLAH SWT akan memberikan hidayah dan petunjuk kepada hamba-NYA untuk melakukan amalan soleh yang berikutnya.

"Seorang ulama, Fudhail bin Iyadh pernah menyebut: 'Apabila kamu tak mampu untuk solat malam dan berpuasa sunat pada siang hari, ketahuilah kamu telah terhijab. Dosa-dosa kamu telah membelenggu dirimu'."

Sebelum mengakhiri bicara, Imam Muda Aran menitipkan pesan agar kita membetulkan niat ketika berpuasa sunat. Biarlah ia dilakukan ikhlas semata-mata



IBADAH puasa termasuk puasa sunat menjadi perisai kepada kita daripada api neraka.

kerana ALLAH SWT demi meraih keredaan-NYA.

"Jangan pula kita berpuasa kerana ikut orang lain apatah lagi bertujuan untuk menunjuk-nunjuk. Bukan apa, kita bimbang jika niat tadi tidak dibetulkan,

sia-sialah amalannya itu.

"Bagi mereka yang istiqamah berpuasa sunat, beruntunglah kerana berpeluang untuk dimasukkan ke dalam syurga ar-Rayyan yang dikhususkan khas untuk 'kaki puasa' dengan izin-NYA," katanya.

Puasa beri impak positif pada tubuh manusia

ANEKDOT

HARI DISUNATKAN, DIHARAMKAN DAN MAKRUH BERPUASA

1. Puasa sunat

- Puasa enam bulan Syawal
- Puasa Isnin dan Khamis.
- Puasa Hari Putih iaitu pada hari ke-13, 14 dan 15 dalam setiap bulan Hijrah.
- Puasa Hari Arafah (9 Zulhijah) bagi orang yang tidak mengerjakan ibadah haji.
- Hari kelapan Zulhijah.
- Memperbanyak puasa pada bulan-bulan haram iaitu Muharam, Rejab, Zulkaedah dan Zulhijah.
- Puasa pada bulan Syaaban.
- Puasa Asyura (10 Muharam).

2. Hari diharamkan dan makruh berpuasa

- Hari Raya Aidilfitri (1 Syawal).
- Hari Raya Aidiladha (10 Zulhijah).
- Hari Tasyrik (11, 12 dan 13 Zulhijah).
- Puasa hari Jumaat, Sabtu atau Ahad secara tunggal.
- Puasa hari Syak (30 Syaaban).
- Puasa sunat seorang wanita tanpa izin suami.
- Ulama Mazhab Syafie berpendapat, haram berpuasa pada separuh akhir bulan Syaaban, melainkan kepada mereka yang biasa berpuasa sepanjang tahun atau berpuasa pada hari tertentu seperti Isnin dan Khamis. Begitu juga kepada mereka yang berpuasa nazar atau qada, ia dibenarkan.

Sumber: <https://today.salamweb.com/ms/hari-hari-yang-diharamkan-dan-dimakruhkan-berpuasa/>, <https://today.salamweb.com/ms/hari-hari-yang-disunatkan-berpuasa/> & <https://www.jawi.gov.my/index.php/my/component/content/article?id=1290>

MASIH ada segelintir orang yang menganggap berpuasa merupakan bebanan besar dan menyiksa diri kerana tidak makan serta minum selama lebih kurang 14 jam.

Hakikatnya, **Pensyarah Kanan, Sekolah Pendidikan, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Prof Madya Dr Zainal Abidin Zainuddin** menjelaskan, amalan berpuasa sama ada fardu atau sunat memberi kesan positif ke atas tubuh manusia.

Jelas beliau, ia menjadi signifikan buat masa ini untuk mengawal berat badan dan penjagaan kesihatan. Malah, pendekatan berpuasa sebagai rawatan atau tujuan kesihatan banyak dikaji dan diamalkan.

Katanya, terdapat tiga bentuk kajian iaitu berpuasa penuh, berpuasa berkala dan amalan diet seperti berpuasa.

"Beberapa kajian saintifik mendapati ia sangat berkesan untuk tujuan

kesihatan seperti kawalan berat badan, kawalan tumpuan, penyakit berkait kardiovaskular, kawalan dan menghilangkan tahap kesakitan, membantu dalam terapi kanser serta memberi kesan positif ke atas faktor penuaan," katanya kepada *Sinar Islam Plus*.

Bukan itu sahaja, Dr Zainal Abidin menjelaskan, kajian yang dijalankan turut membuktikan kesan positif puasa terhadap kesihatan.

Antaranya memperbaiki tekanan darah, lemak dan kolesterol badan, kawalan gula dalam darah dan insulin, fungsi otak dan banyak lagi.

"Keadaan berpuasa menghalang sistem tubuh bekerja keras sehingga sampai ke tahap menghasilkan keradangan.

"Dalam keadaan biasa, ia (keradangan) merupakan tindak balas tubuh dalam proses pencernaan dan proses menghalang jangkitan daripada berlaku.

"Keradangan yang berlarutan pula boleh merencatkan tahap kesihatan

seseorang dan membawa kepada penghasilan penyakit seperti sakit jantung, darah tinggi, kanser dan reumatoid arthritis," katanya.

Menyambung hujah, ujar beliau, kajian mendapati, amalan berpuasa secara berkala dalam tempoh sebulan berupaya mengurangkan tahap keradangan, seterusnya mengurangkan potensi untuk menghadapi masalah seperti yang disebutkan tadi," ujarnya.

Sebelum melakukan pembedahan pun kata Dr Zainal Abidin, doktor akan meminta pesakit berpuasa antara enam hingga 10 jam.

Dari segi teori, puasa yang diperlukan adalah minimum dua jam sebelum pembedahan. Walaupun masih terdapat perbezaan pendapat tentang perkara itu, tetapi bagi tujuan keselamatan dan mengelakkan risiko, seseorang dinasihatkan berpuasa, ujarnya.

"Ini kerana asas kepada keperluan berpuasa ini sangat berkait rapat dengan bius (anestesia). Ia disyorkan untuk pembedahan yang melibatkan bius kerana ia akan menyebabkan pesakit tidak sedarkan diri dan tiada deria rasa. Malah, tidak berasa apa-apa semasa prosedur dijalankan.

"Kesannya menyebabkan gabungan sistem dalam tubuh badan tidak menerima apa-apa rangsangan untuk bertindak balas normal. Makanan yang diambil akan melibatkan banyak sistem sebelum diproses dan dicerna.

"Jika perut penuh dengan makanan sebelum pembedahan, kemungkinan kita akan muntah semasa di bawah pengaruh bius adalah tinggi," katanya.

Kajian saintifik mendapati berpuasa sangat berkesan untuk tujuan kesihatan seperti kawalan berat badan, kawalan tumpuan, penyakit berkait kardiovaskular, kawalan dan menghilangkan tahap kesakitan, membantu dalam terapi kanser serta memberi kesan positif ke atas faktor penuaan."

