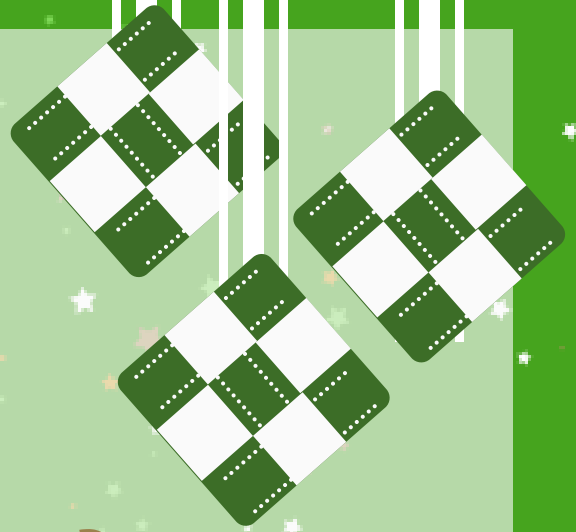




*Selamat Hari
Kaya Aidilfitri
& Maaf Zahir
dan Batin*

**dari Pusat Bahasa Moden dan
Sains Kemanusiaan**

AHLAN WA SAHLAN YA RAMADHAN

Unit HELWA dan Portal PBMSK, UMP



Ramadhan dan Kegembiraan

BY MARDHIYYAH BINTI ZAMANI

Kehadiran Ramadhan pada setiap tahun adalah sesuatu yang amat dinanti-nantikan oleh seorang mukmin. Inilah yang diajar oleh Nabi junjungan s.a.w tatkala Baginda menzahirkan kegembiraan setiap kali Ramadhan semakin hampir. Baginda memberitahu para sahabat:

قَدْ جَاءَكُمْ رَمَضَانُ، شَهْرٌ مُبَارَكٌ، افْتَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ، تَفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ، وَتُغْلَى فِيهِ الشَّيَاطِينُ، فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مَنْ حُرِمَ خَيْرَهَا فَقَدْ حُرِمَ

"Telah datang kepada kalian Ramadhan, bulan yang diberkahi. Allah mewajibkan atas kalian berpuasa padanya. Pintu-pintu surga dibuka padanya. Pintu-pintu Jahim (neraka) ditutup. Setan-setan dibelenggu. Di dalamnya terdapat sebuah malam yang lebih baik dibandingkan 1000 bulan. Siapa yang dihalangi dari kebbaikannya, maka sungguh ia terhalangi."

(Hadis Riwayat Ahmad)

Bagaimana mungkin seorang mukmin tidak berasa gembira, sedangkan tetamu yang bakal mengunjunginya membawa bersama begitu banyak kebaikan dan keberkatan, dengan terbukanya pintu-pintu syurga, tertutupnya pintu-pintu neraka,

terbelenggunya syaitan, gandaan pahala, pengampunan dosa, pelepasan dari api neraka, peluang-peluang doa menjadi mustajab, malam lailatul Qadr dan pelbagai lagi tawaran menarik yang disediakan oleh Allah Rabbul Jalil untuk hamba-hambaNya agar mereka berjaya meraih taqwa?

Kegembiraan inilah yang ditunjukkan oleh para salaf sebelum ini. Yahya bin Abi Katsir meriwayatkan bahwa orang-orang salaf terdahulu selalu mengucapkan doa: "Ya Allah sampaikanlah aku dengan selamat ke Ramadhan, selamatkan Ramadhan untukku dan selamatkan aku hingga selesai Ramadhan". Sampai dan bertemu dengan Ramadhan adalah suatu kebahagiaan yang luar biasa bagi mereka, kerana bulan itu mereka boleh mengejar nikmat dan kurnia Allah yang tidak terkira banyaknya.

Sepanjang bulan inilah seorang mukmin dididik untuk meninggalkan sesuatu yang harus baginya dan disukai nafsu syahwatnya hanya semata-mata untuk mengejar redha Tuhannya. Lalu, dia berpuasa di siang hari dan menghidupkan pula malamnya dengan munajat dan qiyamullail kerana menagih cinta dan redha RabbNya.

Dalam sebuah hadis lain, Rasulullah s.a.w bersabda:

"Setiap amalan baik anak Adam adalah untuk dirinya, setiap kebaikan digandakan dengan sepuluh kali ganda bahkan sampai seratus kali ganda. Allah berfirman; kecuali puasa; ia adalah untukKu dan Akulah yang akan membalasnya. Sungguh dia telah meninggalkan syahwatnya, makannya dan juga minumnya demi Aku. Untuk setiap orang yang puasa ada dua kegembiraan; kegembiraan ketika berbuka dan kegembiraan ketika bertemu Allah. Perubahan bau mulut orang yang berpuasa lebih baik bagi Allah di bandingkan wangian kasturi." (HR Bukhari dan Muslim).

Pasukan Editorial

E-NEWSLETTER
[AHLAN WA SAHLAN YA
RAMADHAN

UNIT
[HELWA DAN PORTAL PUSAT
BAHASA
MODEN & SAINS
KEMANUSIAAN

EDITOR
[HUSNA BINTI HASHIM

PENOLONG EDITOR
[FARAH FARHANI
BINTI WAN ZIN

GRAFIK DAN TEKNIKAL
[NAJJAHUL HUDA BINTI
HASSAN
[AZIZAH BINTI RASIT

PENULIS
[DR. ANITA BINTI ABDUL RANI
[DR. ROHANA BINTI HAMZAH
[MARDHIYYAH BINTI ZAMANI
[EZI HASLINDA NGAH
[ROSJULIANA HIDAYU BINTI
ROSLI
[WAN JUMANI FAUZI

Hadis ini antaranya menjelaskan kegembiraan yang bakal dikecapi seorang mukmin apabila dia berpuasa sepertimana yang diperintahkan Allah s.w.t kepadanya. Kegembiraan pertama ialah kegembiraannya ketika berbuka, iaitu kegembiraan dengan nikmat yang telah Allah s.w.t kurniakan kepadanya dengan menyempurnakan puasanya. Ibadah ini termasuk rukun Islam dan amal soleh yang paling utama, namun masih ramai orang yang terhalang dari mengerjakan ibadah puasa.

Selain itu, dia juga bergembira dengan apa yang kembali dihalalkan Allah kepadanya ketika berbuka. Manakala kegembiraan kedua ialah kegembiraannya ketika berjumpa dengan Rabb-nya dengan keredhaan dan rahmahNya. Dia gembira kelak dengan membawa pahala puasanya. Lalu ketika dikatakan kepadanya, “Mana orang-orang yang berpuasa, hendaklah dia masuk syurga dari pintu Ar-Rayyan, yang hanya dimasuki oleh orang-orang yang berpuasa.”

Ramadhan Bulan Tidak Produktif?

BY ROHANA BINTI HAMZAH

Jawapannya mungkin benar sekiranya berlaku perubahan berikut dalam hidup kita:

- Lebih banyak makanan berbanding bulan-bulan yang lain.
- Lebih banyak tidur berbanding bulan-bulan yang lain.
- Lebih banyak membazir berbanding bulan-bulan yang lain
- Lebih banyak fikir tentang baju raya, langsir raya, perabot raya berbanding fikir dan zikir kepada Allah SWT.

Ramadhan dikatakan bulan mulia bulan penuh barakah. Namun untuk mendapat nikmat keberkatan tersebut, kita diuji dengan cabaran lapar dan dahaga. Bukan sahaja kita perlu meneruskan rutin harian untuk bekerja seperti biasa tetapi kita dituntut untuk menambah aktiviti seperti solat-solat sunat di malam hari, membaca al-Quran dan mentadabur maknanya, lebih banyak bersedekah dan lain-lain lagi.

Sekiranya kita berfikir secara logik mana mungkin kita mampu menempuh dan melaksanakan pelbagai tuntutan beribadah dan menjadi lebih produktif disaat kita diuji dengan kepayahan. Sudah tentu kita merasakan lebih mudah kita melakukan kebaikan dalam keadaan kita senang, bertenaga atau lebih masa. Inilah hebatnya Islam agama ciptaan Tuhan. Bulan Ramadhan adalah bulan yang berupaya melatih kita untuk menjadi lebih produktif. .

Erti produktif dalam Islam bukan sekadar melihat dari sudut kuantiti tetapi juga kualiti. Produktif berkait rapat dengan kebijaksanaan manusia untuk membuat pilihan dalam mengurus tenaga, fokus dan masa untuk mencapai hasil yang bermanfaat. Oleh itu produktif juga bukan hanya bermaksud menyibukkan diri tetapi juga menjawab persoalan untuk apa kita sibuk. Produktif perlu bersandarkan tujuan kita hidup.

Hamba yang Taat

Tujuan utama kita hidup adalah untuk menjadi hamba Allah. Kehadiran Ramadhan pada hakikatnya memberi kita peluang untuk melatih diri kita untuk benar-benar menjadi hamba Allah. Seorang hamba tidak mempunyai pilihan melainkan menjadi hamba kepada tuannya pada setiap masa baik semasa susah mahupun senang. Di bulan ini kita diberi pengalaman untuk merasai keadaan susah dan senang setiap hari, senang dan seronok ketika berbuka dan susah ketika menahan lapar dan dahaga.

Khalifah di Dunia

Tujuan kita hidup yang kedua adalah untuk menjadi khalifah iaitu pemegang amanah. Seorang pemegang amanah bukan sekadar bermaksud bertanggungjawab untuk menjaga dan melindungi tetapi juga bermaksud mendidik. Oleh itu, Ramadhan melatih kita

Bersambung di muka seterusnya ->

untuk lebih bertanggungjawab untuk menjaga, melindungi dan mendidik diri kita, orang dibawah tanggungjawab kita dan masyarakat.

Mengawal Nafsu

Ramadhan juga hadir bersama ujian paling besar iaitu mengawal hawa nafsu terutamanya nafsu makan. Pada kesempatan bulan Ramadhan inilah seharusnya kita melatih diri untuk membuat pilihan makanan dengan lebih bijak. Makan makanan dengan kuantiti yang banyak pada waktu sahur dengan harapan dapat menahan lapar sepanjang hari bukanlah satu pilihan yang bijak. Tingkatkan kualiti makanan bukan kuantiti. Sebaiknya semasa sahur kita mengambil makanan yang tinggi serat dan lambat hadam.

Manakala semasa berbuka ambillah makanan seimbang mengikut sukatan suku, suku dan separuh. Bermaksud lebihkan sayuran dan buah-buahan (separuh pinggan), suku dari sumber karbohidrat dan suku lagi dari sumber protein. Elakkan pembaziran bukan sekadar dari sudut jumlah makanan yang terbuang tetapi juga dari sudut lebihan tenaga atau kalori yang kita ambil ketika berbuka.

Mengurus Masa

Ramadhan juga melatih diri kita untuk mengurus masa dengan lebih produktif. Kita dituntut bangun awal pagi untuk bersahur.

Rasulullah pernah bersabda sesungguhnya diwaktu pagi itu terdapat keberkatan dan keberuntungan. Oleh itu, inilah masanya untuk kita latih diri untuk tidak tidur selepas bersahur atau solat subuh. Sebaiknya kita memperuntukkan masa tersebut untuk memulakan atau melakukan sesuatu yang penting, sukar dan memerlukan fokus yang tinggi seperti menulis buku dan membaca. Manakala, diwaktu petang kita peruntukkan untuk melakukan aktiviti ringan dan tidak memerlukan daya fikir dan fokus yang tinggi. Maka, untuk lebih produktif rancang aktiviti kehidupan mengikut masa yang bersesuaian dengan tenaga dan fokus kita.

Semoga kita berpeluang mengambil kesempatan Ramadhan kali ini untuk melatih diri menjadi insan yang lebih produktif. Selamat berpuasa, tingkatkan kualiti bukan sekadar kuantiti.

From Fasting to Feasting

BY WAN JUMANI FAUZI

While Ramadan is likened to fighting a battle, physical and spiritual, Syawal is about celebrating the effort. How do we normally celebrate after a month of fasting? With food! By going from one house to another, as is the tradition of Hari Raya! It is, after all, the time the ties between family members as well as friends are strengthened! Some family members or friends, we only get to see once a year.

Even if a house is not ready for guests, the very least guests get when they come

visiting is an array of delectable Raya cookies, be they traditional ones like Semperit, Bangkit, Kueh Kapit, Siput, or modern ones like London Almond, Ombak Rindu, Red Velvet, Cat's Tongue, or even traditional ones with a modern twist, such as Bangkit Cheese, Kueh Kapit Peanut Butter, with a cup of hot tea or Nescafe or a cold sweet drink. Prepared houses would have either nasi minyak, nasi dagang, nasi himpit, laksa, lontong, satay - any food that equated with Hari Raya! By the end of Day 1 of Hari Raya,

many would have gained the 4 or 5 kilograms they had lost in Ramadan, or more! All that hard work reversed! Furthermore, these 'Open houses' or 'Raya Gatherings' (usually at the workplace) tend to go on throughout the whole month of Syawal.

Imagine all the calories being put in after all the cleansing, healing, and repairing processes the body has undergone during Ramadan.

Bersambung di muka seterusnya ->

That is why Praise be to Allah SWT, the Wise, the All Knowing and the All Mighty has recommended Muslims to fast six days in Syawal, and whoever does this will acquire an immense reward as if he had fasted a whole year, as was reported in a saheeh hadith from the Prophet (peace and blessings of Allah be upon him). Abu Ayyub (may Allah be pleased with him) reported that the Messenger of Allah (peace and blessings of Allah be upon him) said: "Whoever fasts Ramadhan and follows it with six days of Syawal, it will be as if he fasted for the whole year. In fasting these six days, there is indeed great virtue.

What this shows is that Ramadan does not mark the end of a physical and spiritual battle. It is the beginning of the real test. Ramadan is actually the month of training and preparation. It is easier to train with the syaitan in 'shackles' and everyone around you is fasting. Although the rest of the year is the real battle, many people do not see that. That is why after Ramadan ends, many people go back to their old ways when they should be facing the rest of the year with a new resolve - the resolution to make the Ramadan routine a habit. What can we take away from Ramadan and carry forward to the months that follow? Really, there are so many sunnahs we could do, as simple as starting our meals with a date.

Perhaps we can fast the six days of Syawal, and then ideally, strive to fast on alternate days, or the very least, every Monday. Why do intermittent fasts when we can fast according to the sunnah of Prophet Muhammad (peace and blessings of Allah be upon him) and reap great rewards from it the way we have done in the month of Ramadan?

Therefore, this year we should strive for a different post-Ramadan year and strive to bring efforts made in Ramadan into the months subsequent. If we could truly have the intention to change our lifestyle till the next Ramadan, and we do indeed act upon it, then only there is a real reason to celebrate. Hope this year's Ramadhan and Syawal mark the beginning of our more positive healthy lifestyles.

Syawal Open House and Raya Gathering Tips

Stay Fit

Exercise when you get up or before leaving your house. Even 4 minutes of Intensity workout will lead to excess post-exercise oxygen consumption or EPOC which means your body will burn calories at a much higher rate, and it will continue to burn after the workout.

Stay Hydrated

Drink water in advance and continue to drink throughout the day. This will also allow you to feel fuller, so you won't eat so much. Requesting warm or plain water will also minimise your sugar intake.

Eat Sparingly

If you are visiting more than one house, eat sparingly. It is impolite to not eat at all at a house. So do not overindulge or make yourself full at the first house.

Plan your visits according to meal times, if you could, so that each time you eat corresponds to a meal time like breakfast, lunch or dinner.

Use a smaller plate, and try not to go back for seconds.

Be mindful of what you eat. E.g. Eat more vegetables, less carbs, and less oils or fat. Remove excess oil or fat in curry or oily dishes or you can opt not to take the curry all together. You can also remove the skin off the chicken.

Eat less cookies. Perhaps limit to two pieces of your favourite cookies per house.

Practising clean eating is easier said than done, but do try to avoid or eat less salty and processed foods.

Chew 40 times just like the sunnah of the Prophet (peace and blessings of Allah be upon him). Savour the food, or in other words, eat slowly. Research shows that people who chewed their food more ate less than people who chewed less.

YA RAMADHAN

Bulan Ramadhan merupakan bulan kebaikan, bulan rahmat dan pengampunan, bulan kasih kecintaan dan tautan kasih silaturahmi.

شهر رمضان، شهر الخير والرحمة والغفران، شهر الحب والتراحم والتواصل
أجمل عبارات التهنية لتبادلوها مع أحبائكم

كل عام وأنتم بخير

Selamat Tahun baru (setiap tahun anda didalam keadaan baik)

مبارك عليكم الشهر

Diberkati keatas kamu bulan ini (Ramadhan)

رمضان كريم

Ramadhan Karim (Ramadhan Bulan Mulia)

Di jawab dengan

الله أكرم

Allah lebih mulia

أعاده الله عليكم أعوام عديدة وأزمنه مديدة

Semoga Allah memberi kamu tahun-tahun yang panjang dan azam yang panjang