

14/09/1997

Makan biar berpada

Muda Yusof

SEWAKTU menggulung perbahasan di Perhimpunan Agung Umno ke-51, Ahad lalu, Perdana Menteri, Datuk Seri Dr Mahathir Mohamad, mungkin secara berseloroh mengaitkan tabiat makan dengan soal awet muda dan kesihatan, tetapi dari situ banyak pengajaran yang boleh diambil.

Malah, dalam Islam sendiri dijelaskan mengenai kaedah dan peraturan berkaitan adab makan. Dalam hubungan ini, Islam menegah umatnya memakan apa saja makanan secara keterlaluan. Maka, konsep 'hidup untuk makan' tentu sekali bercanggah dengan Islam.

Kaedah makan yang dianjurkan Islam lebih bermotifkan untuk mengekalkan kesihatan. Justeru, kita perlu makan pada kadar yang berpada - tidak membiarkan terlalu lapar dan tidak pula makan hingga terlalu kenyang.

Rasulullah pernah bersabda, maksudnya: "Makanlah apabila lapar dan berhenti sebelum kenyang."

Inilah cara dan kaedah makan yang disyorkan Islam. Makan hanya pada kadar berpatutan dan bukan bermotifkan untuk sangat kenyang supaya tidak memudaratkan kesihatan. Rasulullah yang secara total dijadikan contoh dan teladan kepada kalangan sahabat dikhabarkan tidak pernah makan sehingga kenyang.

Masruq meriwayatkan seperti berikut: "Aku pergi menemui Aisyah. Beliau menghidangkan makanan lalu berkata: "Tidak pernah aku makan kenyang, tetapi jika aku terasa hendak makan, mulalah aku menangis."

Masruq bertanya mengapa dia menangis? Aisyah berkata: "Keadaan Rasulullah tatkala baginda berpisah daripada kami, terbayang di ruangan mata di mana keadaannya tidak pernah makan kenyang dua kali sehari, sama ada daging atau roti."

Abu Hurairah pula meriwayatkan bahawa Rasulullah tidak pernah makan kenyang tiga hari berturut-turut (sahih Bukhari).

Ibn Batal menyebut kadang kala Rasulullah makan kenyang untuk menunjukkan bahawa dibolehkan makan kenyang, tetapi tidaklah baik untuk memuaskan nafsu sepuas-puasnya kerana baginda juga menyatakan bahawa seseorang yang memuaskan nafsunya di dunia ini akan kelaparan di akhirat.

Tabari menyatakan bahawa ada batas untuk memenuhi perut seseorang dan makan melebihi batasan, termasuklah dalam pembaziran. Memuaskan selera dengan terlampau banyak makan sehingga perut terlalu penuh, badan menjadi berat serta lebih makan sehingga tidak seimbang dan berpenyakit, adalah haram hukumnya.

Sebahagian ulama berpendapat bahawa baginda tidaklah memuaskan nafsu kelaparannya semata-mata untuk makan, tetapi dibuat kajian oleh kalangan sarjana bahawa terdapat alasan tertentu yang baginda tidak makan kenyang.

Pertama, apa sahaja yang diterimanya akan diberikannya kepada orang miskin dan yang berkeperluan. Kedua, untuk memuaskan kelaparan dengan sekenyang-kenyangnya adalah sesuatu yang tidak baik.

Fudhail Ibn Iyadah berkata, makan sekenyang-kenyangnya adalah kelakuan yang buruk dan mendatangkan kemudaratkan. Imam Syafie pula memerhatikan bahawa menerusi kelaparan, hati akan menjadi bersih.

Huzaifah meriwayatkan bahawa seseorang yang makan kurang, perutnya akan sentiasa sihat dan hatinya menjadi bersih, sebaliknya orang yang rakus mahu memenuhi perut sekenyang-kenyangnya, perutnya akan sakit dan hatinya menjadi keras.

Sebuah hadis menyebutkan bahawa: "Janganlah dibunuh hati kamu seumpama buah, malah seumpama ladang yang binasa akibat terlampau banyak air."

Begitulah hati akan binasa dengan banyak makan dan minum."

Madi Karab meriwayatkan bahawa cukuplah makanan yang sekadar dapat menjadikan belakangnya lurus.

Imam Ghazali menulis di dalam kitab Ihyaul-Ulum, sesudah menulis tujuh perkara beliau pun menulis mengenai perintah (wajib), keizinan (mubah), kejelikan (makruh) dan larangan (haram). Beramallah dengannya dan jagalah kesihatanmu menerusinya. Kamu akan dapat menghargai nilai agama dengannya kerana kehendak-kehendak jasmaniah manusia sudah digariskan di dalamnya. Tujuh perkara itu adalah seperti berikut:

- \* Makan setakat yang boleh meneruskan hidup.

- \* Dengan hidup seseorang itu boleh menyempurnakan tugasnya terhadap solat dan puasa. Menjadi wajib pula menghilangkan kelaparan supaya kedua-dua tugas ini dapat dilaksanakan.

- \* Dengan makan seseorang itu akan memperoleh kekuatan untuk amalan nafil.

- \* Dengan makan seseorang itu memperoleh kekuatan yang seperlunya untuk bekerja dan mencari wang. Makan seperlunya untuk itu adalah mustahak.

- \* Makan untuk memenuh sepertiga perut dibenarkan.

- \* Makan banyak sehingga perut menjadi berat dan menyebabkan rasa mengantuk dikatakan makruh hukumnya.

- \* Makan terlampau kenyang sehingga badan rasa tidak selesa boleh menyebabkan haram.

Dalam satu daripada hadisnya, Rasulullah menyatakan punca segala penyakit ialah makan terlalu kenyang dan terus menerus makan (tanpa mengira lagi).

Abdullah Ibn Umar meriwayatkan bahawa beliau mendengar Rasulullah bersabda bahawa: "Seseorang Muslim makan dengan satu bahagian perut, sedangkan orang kafir makan dengan memenuhi tujuh bahagian perut." - (Riwayat Bukhari).

Abu Hurairah juga meriwayatkan bahawa seorang yang "kaki makan" sebelum Islam, mula makan sedikit selepas memeluk Islam. Apabila Rasulullah mendengar hal itu, baginda bersabda: "Seorang Islam makan dengan satu bahagian perut sedangkan orang kafir makan dengan tujuh bahagian perut.

Alamah Qurtubi pula menyatakan bahawa pada diri manusia itu ada tujuh nafsu makan yang dibahagikan seperti berikut: nafsu semula jadi, hawa nafsu, nafsu mata, nafsu mulut, nafsu telinga, nafsu hidung dan nafsu lapar.

Sebab itu, orang Islam membaca Bismillah sebelum makan supaya syaitan tidak berkongsi makanannya dan mencuri berkat makanan itu. Lantaran itu, walaupun sedikit dimakan, selernya dapat terpenuhi, sedangkan orang yang makan tanpa membaca Bismillah menyebabkan syaitan makan bersamanya dan mencuri berkat makanannya. Ini menyebabkan selernya tidak dapat terpenuhi dan dia akan terus menerus makan hingga sangat kenyang.

Orang Islam yang sempurna juga apabila menghadapi hidangan makanan, satu daripada tujuannya ialah untuk melaksanakan kewajipan yang sudah diletakkan Allah ke atasnya. Maksudnya, dia makan dengan memikirkan akhirat.

Sebaik-baiknya orang Islam ketika makan, hendaklah berniat bahawa kekuatan dan tenaga yang terhasil daripada makanan itu akan digunakan untuk melaksanakan hak Allah dan hamba-hambanya. Dengan berbuat demikian, mereka dapat menjadikan amalan makan itu sebagai ibadat.

Cara mengawal makan berlebihan pula boleh dilakukan dengan berpuasa. Dengan berbuat demikian, perut dapat berehat serta dalam waktu yang sama dapat membantu mengekalkan kesihatan.

Justeru, jika dapat dibiasakan berpuasa sunat sekali seminggu atau sebulan, maka ada masa bagi perut untuk berehat seketika.

(END)

