Ramadhan, Momen Memperbaiki Diri

<"xml encoding="UTF-8?>

Banyak sekali manfaat puasa, baik lahiriah maupun maknawiah. Sesungguhnya menahan makan dan minum merupakan sarana pengobatan berbagai penyakit. Dan ini telah dibuktikan dalam pengobatan, baik tradisional maupun modern. Dan para dokter juga menganjurkan hal .ini

Sebab banyaknya penyakit adalah berlebih-lebihan dalam memakan makanan. Puasa adalah salah satu bentuk istirahat bagi pencernaan. Istirahat ini merupakan sebuah keharusan, karena pencernaan terus bekerja selama satu tahun penuh yang pada akhirnya mengakibatkan lemahnya pencernaan dan mudah terserang penyakit. Dengan berpuasa maka sistem .pencernaan dapat beristirahat sementara waktu dan ini akan menghindarkan dari penyakit

Banyak sekali kemuliaan dan keutamaan yang dimiliki oleh bulan Ramadhan.Rasulullah (saw) .”bersabda, “Berpuasalah maka kalian akan sehat

Namun, dengan segudang kemuliaan dan manfaat yang dimiliki bulan Ramadhan, apakah kita ?akan meraih kemuliaan dan manfaat ketika telah melewati bulan ini

Sering kali kehidupan dan iman kita bergantung pada suatu kondisi dan keadaan tertentu. Misalnya kita bertekad akan meninggalkan rokok setelah sang anak lahir, kita akan rutin melaksanakan shalat berjamaah apabila terkabulkan doa, kita akan melaksanakan shalat tahajud apabila himpitan hidup terselesaikan, kita mulai mentadarus al-Quran ketika sudah masuk bulan Ramadhan, dll.Dan dikarenakan cara ini, biasanya kita akan dihinggapi rasa putus asa dan kecewa saatmencicipi kegagalan,yang pada akhirnya kita tidak berhasil meninggalkan merokok, sering terlambat shalat,jarang sekali membaca al-Quran, dll dan setelah beberapa .hari atau sepekan kemudian akhirnyakembali lagi ke kondisi semula

Jelas ini semua karena didasari sebuah motivasi tiba-tiba, yang tidak diatur berdasarkan sebuah pijakan serius. Tidak memprogram bulan Ramadhan dan hanya sekedar melangkah .dan belum menggunakan semaksimal mungkin bulan mulia ini

Dengan jujur apabila bulan Ramadhan ini ini usai, apakah akan ada pengaruh permanen dalam ?kehidupan kita

Di bawah ini ada sejumlah langkah agar kita dapat meraih segudang kemuliaan dan manfaat .sertalebih siap untuk menyambut bulan suci Ramadhan

MengenalBulan Ramadhan -1

Tak kenal maka tak sayang". Langkah pertama adalah mengenal dengan baik bulan" Ramadhan. Mengenal disini bukan hanya sekedar kenal dan tahu bulan Ramadhan adalah salah satu bulan Hijriah, yang didalamnya kaum muslim diwajibkan untuk berpuasa selama sebulan penuh. Ada shalat malam. Tidurnya orang yang berpuasa mendapat ganjaran. Ini tidaklah cukup. Namun, semestinya disertai dengan penghayatan yang dibarengi dengan kajian serta mempelajari segala nilai dan hal-hal yang beraromakan Ramadhan. Sehingga hal ini akan semakin mendorong seseorang untuk memanfaatkan semaksimal mungkin bulan suci Ramadhan. Dan tentunya buah dari mengenal ini adalah akan merasa sangat bersedih saat harus berpisah dengan bulan mulia ini. Sebagaimana seseorang yang lagi mabuk asmara, yang akan merasa kehilangan dan bersedih ketika hendak berpisah dengan sang kekasih dambaan .hati

MemprogramBulan Ramadhan -2

Saat Ramadhan tiba, seringnya adalah menforsir segenap tenaga untuk mendongkrak nilai spiritual. Selesai Tarawih langsung bertadarus atau begadang sampai tengah malam. Kemudian dilanjutkan dengan shalat malam sampai sahur. Siang hari mata selalu terjaga dan mulut tidak menggosip dan sibuk dengan berzikir. Rutinitas ini terus bergulir selama sebulan .penuh

Semestinya tidaklah demikian. Memang benar bulan Ramadhan merupakan momen untuk meningkatkan spiritual. Seorang yang berpuasa akan mengalami peningkatan spiritual secara pesat. Namun selepas Ramadhan apakah spiritual tersebut akan tetap utuh? Apakah shalat ?malamnya masih terus berlanjut? Apakah siang hari akan tetap sibuk dengan berzikir

Hal yang semestinya dilakukan bukanlah menforsir tenaga, namun mempersiapkan sejumlah daftar kinerja yang hendakdikerjakan pada bulan ini, baik membaca al-Quran, shalat, menelaah buku, mengundang keluarga untuk berbuka dan membantu orang-orang yang membutuhkan. Bikin program mingguan atau sepuluh hari dengan target dan tujuan-tujuan yang bagus. Yang terpenting adalah tujuan-tujuan ini realistis dan jangan terlalu merubah pola hidup pada bulan .ini sehingga nantinya dapat dilanjutkan seusai Ramadhan

Ketahuilah sesungguhnya bulan Ramadhan sangat efektif untuk sebagian aktivitas. Jika kita memiliki ujian saat bulan Ramadhan atau harus bermain olahraga semisal bermain bola pada bulan ini, maka semestinya harus memprogramterlebih dahulu sehingga tidak terjadi .kerancauan

Tinggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk -3

Bulan Ramadhan momen yang tepat untuk melakukan intropeksi diri. Pada bulan ini hendaknya seseorang berhati-hati dan menjaga segenap perilakuserta segalatutur kata yang akan keluarkan. Jangan menzalimi, jangan menggunjing, jangan menggosip.Hindarilah ucapan- .ucapan yang sia-sia,baik secara langsung maupun lewat sosial media

Kenali biasaan-kebiasaan buruk dan hentikan mulai dari sekarang. Jangan menunggu sampai usai bulan Ramadhan. Jika menggunjing, maka hentikan. Jika malam hari terlambat tidur, danacapkali berselancar di sosial media, maka matikan. Perbaikilah kebiasaan-kebiasaan ini .secara bertahap

Alih-alih kita bekerja pada waktu shalat, luangkanlah untuk ibadah pada jam kerja. Jangan bawa Hp ke tempat ibadah dan selalu ingat Allah dan keagungan-Nya, yang kesemuanya ada .di tangan-Nya

Komitmen dan Keseriusan -4

Ibarat motor, Ramadhan bagi sebagian orang adalah sebuah pemanasan. Setelah dipanaskan, maka motor sudah siap untuk diajak menempuh perjalanan. Setelah meninggalkan hal-hal yang buruk dan selalu ingin berbuat kebaikan selama satu bulan penuh, maka hendaknya ada komitmen dan keseriusan untuk terus menjaga amalan-amalan yang sudah dibina selama satu .bulan penuh sampai tiba bulan Ramadhan berikutnya

Dengan demikian, apabila seseorang sudah mengenal dengan baik bulan Ramadhan, kemudian dilanjutkan dengan memprogram sejumlah aktivitas-aktivitas baik yang sesuai dengan kemampuannya dan meninggalkan kebiasaan-kebisaan buruk, kemudian dilanjutkan sampai terbentuk karakter mulia pada seseorang tersebut, maka akan dapat menunai hasil Ramadhan yang telah dibina selama sebulan penuh ini. Dan semoga kita termasuk orang-orang yang .dapat memperbaiki diri menuju kebaikan