Experts

Ramadan Bantu Rawat Minda Bertih

Tue, 03/25/2025 - 15:32

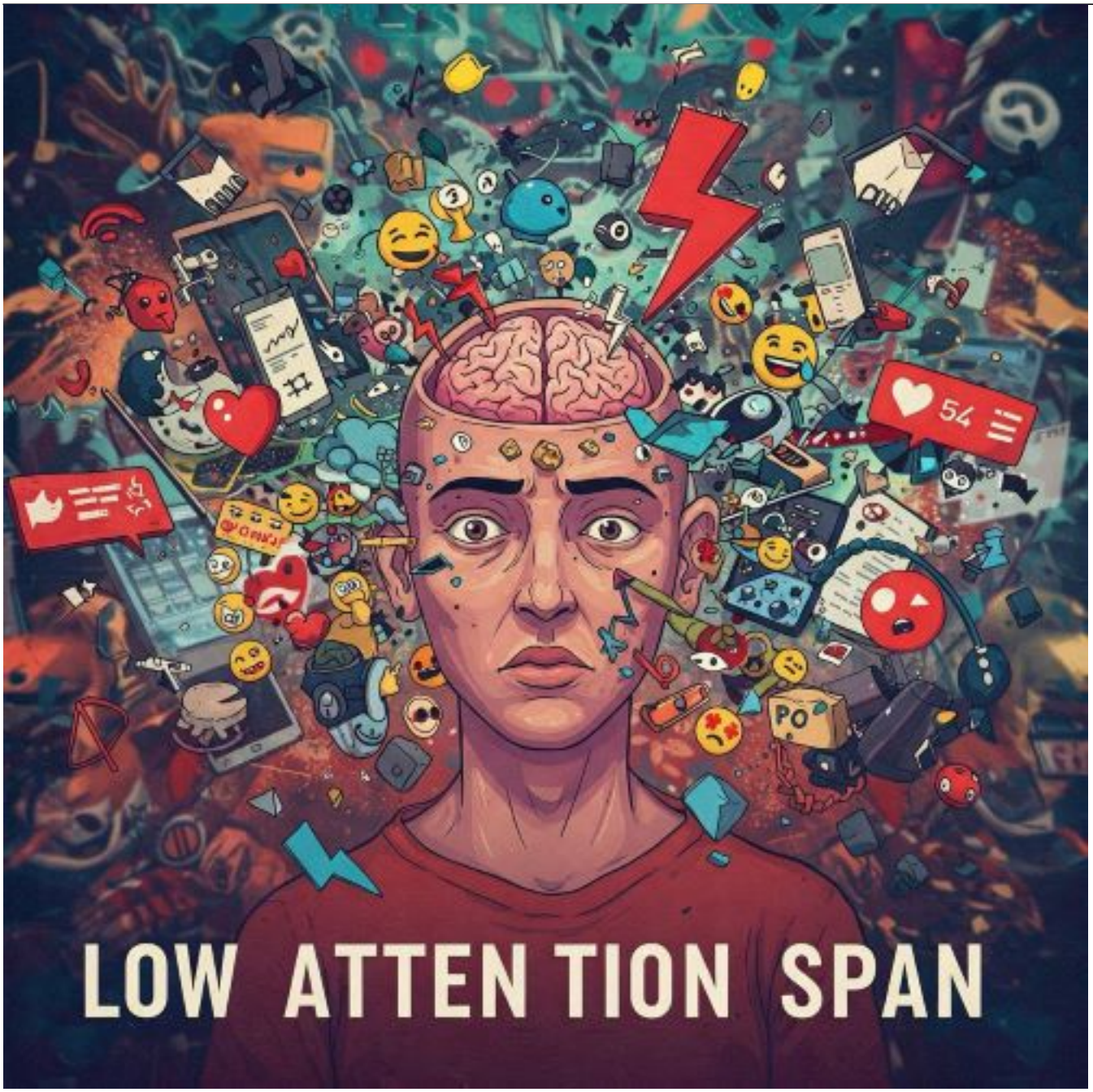
Minda bertih atau *popcorn brain*,, merupakan satu konsep yang menggambarkan keupayaan otak yang terjejas untuk memberikan tumpuan, kelembapan dalam menyerlahkan emosi dan gangguan hubungan sosial di dunia nyata. Konsep ini mula dipopularkan oleh Dr. David Levy, profesor psikologi dari University of Washington.

Minda bertih juga boleh difahami sebagai keadaan fikiran yang sentiasa aktif, melompat-lompat dari satu idea ke satu idea lain secara tidak tersusun akibat pendedahan berlebihan kepada teknologi digital dan rangsangan segera

Antara simptom minda bertih ialah rentang perhatian (*attention span*) yang semakin berkurangan. Menurut Dr. Gloria Mark, secara purata, manusia zaman sekarang hanya mampu memberikan fokus perhatian kepada satu skrin selama 47 saat sahaja! Angka ini amat membimbangkan, jika dibandingkan dengan 2.5 minit yang pernah dikaji pada tahun 2004.

Para pendidik di sekolah juga ramai melaporkan kebimbangan yang serupa. Antara cabaran mereka ialah berhadapan dengan generasi yang tidak berminat untuk membaca buku. Selain itu, kebanyakan generasi muda sekarang cepat lupa dengan kandungan yang baharu dipelajari semalam. Tambahan pula, ramai yang menzahirkan ekspresi emosi yang janggal.

Orang dewasa juga turut terkesan. Dahulu, rentak kehidupan manusia adalah perlahan dan begitu simplistik. Tetapi dengan kepesatan perkembangan teknologi dan sosial media, serta peluang penghasilan konten yang semakin terbuka, dunia jadi semakin laju.



Kalau dahulu, tiada masalah untuk menghabiskan bacaan buku tebal dalam tempoh yang pantas. Tetapi dengan adanya telefon pintar, ramai yang lemas dalam dunia notifikasi. Ketika cuba membaca, tangan sentiasa meraba-raba mencari telefon pintar. Kadang-kadang, tanpa tujuan.

Kalau dahulu, boleh sahaja mendengar video rakaman ceramah dengan durasi sejam. Tetapi dengan dunia video pendek, jari ketagihan untuk swipe up bagi menonton video seterusnya.

Kalau dahulu, boleh sahaja untuk melakukan kerja-kerja memasak atau mengemas rumah dengan sepenuh jiwa, tetapi sekarang kerap diganggu dengan candu dalam telefon pintar. Baru menumis bawang, sudah datang ketagih untuk memegang gajet.

Alhamdulillah, Allah SWT memberikan bulan Ramadan kepada manusia dengan menawarkan pelbagai kebaikan dan keberkatan. Antara hadis yang paling masyhur mengenai ganjaran Ramadan, ialah pesanan Nabi Muhammad, *“Barang siapa berpuasa Ramadan dalam keadaan penuh keimanan dan ihtisab (pengharapan) maka diampunkan dosanya yang lalu.”*

Para ulamak membahaskan konsep ihtisab sebagai antara peringkat tertinggi dalam menjana ikhlas dan menghadirkan fokus atau khusyuk dalam agama. Menurut al-Nawawi, ihtisab, atau pengharapan, bermaksud seseorang itu berpuasa kerana terlalu menginginkan Allah SWT, dan tidak melakukannya disebabkan ingin dilihat manusia atau apa yang bertentangan dengan makna ikhlas.

Ihtisab ini mampu untuk merawat minda bertih. Dengan menjalani madrasah Ramadan, seorang Muslim itu menahan diri daripada perkara yang membatalkan puasa walaupun dia bersendirian. Mungkin pada awalnya lali dengan menahan lapar, tetapi sampai satu kemuncak akan hadir perasaan betapa puasanya itu hakikatnya kerana Allah SWT, kerana walaupun dia berpeluang untuk makan dan minum sendirian, tetapi dia terus bertahan, fokus kerana Tuhan Maha Kuasa.

Nabi mengajar di sepuluh malam terakhir untuk memburu malam al-Qadar. Bahkan baginda menganjurkan kepada Aishah untuk mengulang doa yang ringkas, tetapi penuh bermakna, iaitu *“Ya Allah Ya Tuhan Kami, sesungguhnya Kamu Maha Pengampun dan amat suka akan keampunan, maka berikanlah keampunan kepadaku”.*

Sekiranya seorang Muslim melalui proses menghidupkan malam Ramadan, dengan solat tarawih dan tahajud, serta memperbanyakkan doa ini, nescaya mindanya yang terlalu sibuk dengan kepelbagaian tarikan dunia, akan kembali fokus.

Ramadan juga bulan al-Quran. Sebahagian salafussoleh menghentikan kelas pengajian semata-mata membolehkan mereka dan anak murid fokus kepada bacaan dan tadabbur al-Quran. Mereka akan mengkhatamkan al-Quran berulang kali. Siang dan malamnya fokus dengan al-Quran, dan akhirnya jiwa mereka berjaya fokus tanpa gangguan luar.

Di penghujung Ramadan ini, amat penting bagi umat Islam sedar betapa kita sudah berada di kemuncak pesta beribadah. Malangnya, segelintir umat Islam diuji dengan sibuk membeli belah dan mencari hiburan menjelang raya. Sedangkan Nabi Muhammad SAW sendiri tidak pernah meninggalkan amalan iktikaf di masjid setiap sepuluh malam terakhir sehingga kewafatannya.

Kesungguhan seperti inilah yang merawat jiwa yang bercelaru dengan pelbagai candu dunia yang mengundang kelalaian. Mudah-mudahan umat Islam dapat menjiwai madrasah Ramadan yang berperanan dalam merawat minda bertih, hingga menjadi fokus kepada amalan yang lebih penting dalam kesejahteraan hidup dunia dan akhirat. Fokuslah beribadat di penghujung Ramadan, nescaya hidup kita akan lebih tenang.



Dr. Ahmad Irfan Bin Ikmal Hisham

E-mel: irfan@umpsa.edu.my
Penulis adalah Pensyarah Kanan, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mencerminkan pandangan rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 113 views

View PDF