

Manfaat *Qailulah* Dari Sudut Islam Dan Sains



Oleh: Amirah Mardhiyyah Zahari

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 28 Jun 2021

Jam di tangan menunjukkan tepat pukul 1 tengah hari. Mata terasa berpinar-pinar. Kepala pula terasa berat sahaja. Dunia bagaikan berpusing-pusing. Fikiran semakin bercelaru.

Segala kerja terpaksa diberhentikan dan tidak menjadi. Badan memberi isyarat untuk lena seketika. Dalam fikiran hanya terbayangkan tidur sahaja caranya.

“Oh tidak! Tugas masih banyak perlu dilangsaikan dek tempoh menghantarnya semakin dekat,” kata Amnah (bukan nama sebenar) dalam hatinya.

Amnah seorang mahasiswi yang tidak lekang daripada pelbagai tugas yang diberikan oleh pensyarah. Tanpa disedari, akhirnya dia terlelap di hadapan komputer ribanya. Dia terjaga semula kerana teringat kelas dalam talian selepas zohor.

Apabila Amnah terjaga semula dari lenanya, dia berasa seolah-olah berlaku perubahan drastik pada dirinya. Fikiran yang tumpul menjadi tajam, badan menjadi cergas, kerja yang tertunggak tadi terasa semakin mudah untuk disiapkan.



Gambar hiasan.

Tidur sebentar juga disebut *qailulah* dalam bahasa Arab. Istilah tersebut bermaksud tidur sebentar kira-kira 30 minit sehingga sejam sebelum masuk waktu zohor.

Amalan ini memberi impak positif yang sangat besar pada diri kita, lagi-lagi kepada golongan berkerjaya dan pelajar. Namun, masih ramai dalam kalangan masyarakat kita memandang enteng terhadap amalan ini.

Selain tidur yang berkualiti dan mencukupi pada waktu malam, tidur sebentar pada waktu siang juga membantu mempermudah urusan seharian kita.

Kajian mendapati badan kita mempunyai pusingan biologi yang dikawal oleh hormon-hormon yang ada dalam badan. Pada masa yang sama, jenis hormon yang berbeza ini berfungsi mengikut masa tertentu.

Misalnya, hormon kortisol yang meningkat pada waktu pagi dan kembali menurun mendadak pada tengah hari menjadikan sistem dalam badan manusia lemah dan memerlukan rehat. Keadaan ini memberi isyarat supaya manusia tidur sekejap selepas melakukan aktiviti harian.

Sesetengah orang menganggap kuantiti sarapan pagi yang diambil oleh seseorang menjadi faktor individu tersebut mengantuk. Walau bagaimanapun, andaian itu tidak semestinya benar.

Amalan tidur seketika ini turut diamalkan oleh negara-negara maju seperti Jepun dan Amerika Syarikat sehinggakan para saintis mengkaji mengenai kesannya.

David F. Dinges dalam bukunya yang bertajuk *Sleep and Alertness: Chronobiological, Behavioral and Medical Aspect of Napping* menyatakan, tidur pada waktu siang mengurangkan risiko mendapat serangan penyakit jantung.

Lebih menarik, seorang doktor di Greece, Dr Manolis Kallistratos menjalankan kajian terhadap pesakit hipertensi di pertengahan usia dan beliau mendapati, pesakit yang mengambil tidur lebih lama pada waktu siang mempunyai kawalan tekanan darah yang lebih baik.

Selain itu, Islam menganjurkan dan menggalakkan *qailulah* kerana ia juga salah satu sunah Rasulullah SAW. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang bermaksud: "Lakukanlah *qailulah* kerana sesungguhnya syaitan itu tidak melakukan *qailulah*." (Hadis Riwayat al-Tabarani)

Sebagai manusia, kita tidak boleh disamakan dengan komputer atau robot. Badan kita memerlukan rehat. Perbuatan terlalu memaksa badan bekerja keras boleh mengundang keletihan.

Seterusnya, kelebihan luar biasa yang diperoleh seseorang yang memanfaatkan waktu tengah hari untuk berehat adalah peningkatan dari segi kemampuan pembelajaran dan daya ingatan.

Hal ini kerana, otak dapat direhatkan seketika setelah seharian bekerja keras. Tabiat ini amatlah disarankan untuk diamalkan kepada para pelajar supaya setiap ilmu yang dipelajari dapat diingat untuk jangka masa yang lama.



Gambar hiasan.

Penyelidik berkaitan tidur di Universiti California, Dr Sara C. Mednick dalam bukunya yang bertajuk *Take A Nap! Change Your Life* berpendapat bahawa manusia mempunyai keperluan biologi untuk tidur siang.

Bukan itu sahaja, Mednick menggunakan elektroensefalografi (EEG) dan pengimejan resonans (fMRI) untuk mengukur aktiviti otak semasa tidur dan sedar

Akhir sekali, kita disarankan untuk mengamalkan aktiviti tidur siang kerana ia mempunyai pelbagai manfaat. Cuma perlu kawal dari segi masa yang diambil untuk tidur agar tidak terlalu lama sehingga boleh menjejaskan produktiviti kita.

