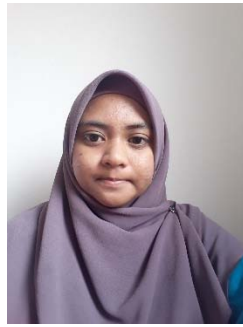


## Menjadikan Tidur Sebagai Satu Ibadah



Oleh: Maisarah Ghazali

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 23 Julai 2021*

Tidur merupakan satu kemestian bagi kita semua dalam kehidupan seharian, tetapi bagaimana pula mahu menjadikan tidur itu sebagai ibadah?

Tidur bermaksud dalam keadaan yang tidak sedar dengan mata terpejam dalam sesuatu tempoh. Ia juga salah satu proses yang mudah untuk berehat serta memulihkan tenaga agar kekal sihat dan cergas.

Makna ibadah pula menurut Imam at-Thabari adalah ketundukan kepada Allah SWT dengan menjalankan ketaatan dan merendahkan diri kepada-Nya dengan kepasrahan.

Sheikh Ibn Taimiyah pula menyatakan, ibadah asalnya makna kehinaan, tetapi ibadah yang diperintah Allah SWT atau yang disyariatkan ke atas manusia merangkumi makna kehinaan dan kecintaan bersama iaitu kemuncak kehinaan diri seseorang apabila berhadapan dengan Allah SWT dan kemuncak kecintaannya kepada-Nya.



Gambar hiasan

Setiap perbuatan yang kita lakukan, jika diniatkan kerana Allah SWT maka ia akan dikira sebagai ibadah. Apa sahaja perbuatan seperti makan atau masuk tandas jika dimulakan dengan doa maka ia dikira sebagai ibadah.

Begitu juga apabila kita tidur kerana Allah SWT bagi membantu organ dalaman 'mengecas' semula tenaga yang diperlukan setelah penat seharian bekerja.

Jika kita tidur kerana-Nya, setiap nafas kita semasa dalam tidur pun akan dikira sebagai ibadah dan dicatat oleh malaikat penjaga amal.

Banyak sunah yang ditinggalkan oleh baginda SAW untuk kita amalkan dalam kehidupan seharian. Dalam sekecil-kecil perkara seperti tidur ada cara yang tersendiri supaya setiap perbuatan kita mendapat ganjaran.

Amalan pertama yang dilakukan oleh baginda SAW adalah berwuduk atau membasuh kaki sebelum masuk tidur.

Perbuatan membasuh kaki sebelum tidur boleh menyebabkan gelombang otak diturunkan ke tahap yang rendah dan menjadikan seseorang lebih tenang sebelum melelapkan mata.

Rasulullah SAW bersabda, "Barang siapa tidur di malam hari dalam keadaan suci (berwuduk) maka malaikat akan tetap mengikuti, lalu ketika ia bangun nescaya malaikat itu akan berucap, 'Ya Allah ampunilah hamba-Mu si fulan, kerana ia tidur di malam hari dalam keadaan selalu suci'." (Hadis riwayat Ibnu Hibban dan Ibnu Umar r.a.)



Gambar hiasan

Seterusnya, sunah dan adab-adab sebelum tidur yang diajarkan oleh Nabi SAW adalah membersihkan tempat tidur atau mengibas tilam dengan kain.

Langkah itu bagi menghalau haiwan atau serangga yang berbisa yang mungkin ada di atas katil dan boleh membahayakan orang yang tidur di atasnya.

Nabi Muhammad SAW bersabda, "Jika salah seorang dari kamu ingin mendatangi tempat tidur kamu, maka ambillah sebahagian kain lalu dikibaskannya (bagi membersihkan tempat tidur itu)." (Hadis riwayat Muslim)

Perkara yang kita perlu lakukan adalah berdoa kerana setiap perbuatan yang dilakukan oleh baginda SAW dimulakan dengan doa atau basmalah. Begitu juga sebelum tidur, kita perlu berdoa untuk mengelakkan diri daripada angkara kejahatan manusia ketika tidur.

Seperti yang diketahui umum, ada sunah yang baginda SAW tinggalkan mengenai cara tidur. Baginda tidur dalam posisi mengiring ke kanan dan meletakkan tangan kanannya di pipi kanan. Rasulullah SAW bersabda, “Berbaringlah di atas rusuk sebelah kananmu.” (Hadis riwayat al-Bukhari dan Muslim)

Nabi SAW melarang tidur secara meniarap seperti riwayat daripada Ya'ish daripada bapanya, Tikhfah bin Qaysi al-Ghifari RA bahawa pada suatu hari ketika beliau sedang tidur di dalam masjid dalam keadaan meniarap, “Lalu ada seseorang yang menggerakkanku (membangunkanku) dengan menggunakan kaki lalu berkata: Sesungguhnya ini adalah cara tidur yang dimurkai Allah. Kemudian Tikhfah RA berkata: “Lalu aku melihat lelaki itu (yang membangunkanku) adalah Rasulullah SAW.”

Setiap sunah yang ditinggalkan oleh Nabi SAW, pasti ada hikmah yang tersembunyi dan rugi jika kita mensia-siakannya. Jadi, tidurlah dalam keadaan yang selesa dan betul mengikut sunah Nabi Muhammad SAW.

Semoga kita menjadi mukmin yang sentiasa dalam perlindungan Allah SWT dan tidur kita dinilai sebagai ibadah yang diberi ganjaran pahala oleh-Nya.