

Siri Khidmat Isteni

**BANTAL YANG DIGEMUKKAN
DENGAN KASIH**

Menjaga Keselesaan

&

Kesihatan Suami

— ♦ —
Hj Che Alim Hj Che Haron

AK (Kelantan)

PENDAHULUAN

Suami pulang bekerja dalam keadaan letih. Badannya penat, fikirannya bercelaru dengan pelbagai urusan, dan yang paling dia perlukan hanyalah satu tempat untuk berehat dengan selesa. Di sinilah peranan seorang isteri menjadi amat bernilai — bukan sekadar menyediakan makanan, tetapi turut menjaga keselesaan tidur dan kesihatan suaminya.

Bantal yang digemukkan kemas, selimut yang disediakan rapi, ruang tidur yang tenang — semuanya kelihatan seperti tugas rumah tangga yang biasa. Namun di sisi Islam, menjaga hak jasad dan rehat suami adalah sebahagian daripada memenuhi hak yang telah ditetapkan oleh Allah dan Rasul-Nya, dan turut disokong oleh kajian sains moden tentang kepentingan tidur yang berkualiti dalam sesebuah perkahwinan.

eBook kelima dalam Siri Khidmat Isteri ini membicarakan tentang keutamaan menjaga keselesaan dan kesihatan suami — bagaimana perkara sekecil bantal yang digemukkan dengan penuh kasih boleh menjadi ibadah yang bernilai besar di sisi Allah.



BADANMU, MATAMU, ISTERIMU — SEMUANYA ADA HAK

Rasulullah ﷺ pernah menegur seorang sahabat, Abdullah bin 'Amr رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, yang terlalu keras dalam ibadah sehingga mengabaikan rehat dan hak isterinya. Teguran Baginda ini menjadi asas penting bahawa menjaga kesihatan diri dan memenuhi hak pasangan adalah sebahagian daripada ajaran Islam yang sebenar:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا الْأَوْزَاعِيُّ، قَالَ حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ ". قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ " فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَفُمْ وَفَمْ، فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْوَاجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا ".

SANAD (RANGKAIAN PERAWI):

Telah menceritakan kepada kami **Muhammad bin Muqatil**, telah mengkhabarkan kepada kami **Abdullah bin al-Mubarak**, telah mengkhabarkan kepada kami **Al-Auza'i**, telah menceritakan kepadaku **Yahya bin Abi Kathir**, telah menceritakan kepadaku **Abu Salamah bin Abdul Rahman**, telah menceritakan kepadaku **Abdullah bin 'Amr bin al-'As** رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, beliau berkata, Rasulullah ﷺ bersabda:

MATAN (TEKS HADITH):

“Wahai Abdullah, tidakkah aku dikhabarkan bahawa engkau berpuasa sepanjang siang dan solat sepanjang malam? Janganlah engkau berbuat demikian — berpuasalah dan berbukalah, solatlah dan tidurlah, kerana sesungguhnya badanmu mempunyai hak ke atasmu, matamu mempunyai hak ke atasmu, dan isterimu mempunyai hak ke atasmu.”

NOTA:

- Hadith ini menunjukkan bahawa menjaga kesihatan badan (termasuk tidur yang cukup) bukan bertentangan dengan ibadah, malah ia sebahagian daripada tuntutan agama yang seimbang.
- Rasulullah ﷺ meletakkan hak isteri sejajar dengan hak badan dan hak mata (tidur) — menunjukkan bahawa layanan baik kepada pasangan adalah setanding pentingnya dengan menjaga kesihatan diri sendiri.
- Prinsip ini turut terpakai secara timbal balik: sebagaimana suami dituntut menjaga hak isteri, isteri turut memainkan peranan penting menjaga rehat dan kesihatan suami di rumah.

SANAD:

Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab an-Nikah, Bab 'Isterimu Ada Hak ke Atasmu', Hadith No. 5199, daripada Abdullah bin 'Amr bin al-'As رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ. Turut diriwayatkan dalam Kitab as-Saum, Hadith No. 1975, dan oleh Imam Muslim, Hadith No. 1159.

سند (جاوي): رواية إمام البخاري دلم صحيح البخاري ٨ كتاب النكاح ٨ حديث نومبور ٨٥١٩٩ دررد عبد الله بن عمرو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

PERAWI:

Abdullah bin 'Amr bin al-'As رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

DARJAT:

Sahih (Muttafaqun 'Alaih)

RUJUKAN: <https://sunnah.com/bukhari:5199>

RUJUKAN (alt): <https://sunnah.com/muslim:1159a>

Berikut ialah huraian dan **pengajaran utama** daripada hadis ini

(Sahih al-Bukhari 5199; Muttafaqun 'Alaih):

1 TIDUR YANG CUKUP ADALAH HAK, BUKAN KELALAIAN

Ramai yang menyangka rehat dan tidur adalah tanda kemalasan, terutamanya dalam konteks ibadah. Hadith ini menegaskan sebaliknya — mata (tidur) mempunyai hak yang mesti ditunaikan. Seorang isteri yang memastikan suaminya cukup tidur dan berehat sebenarnya sedang membantu suaminya menunaikan hak ini.

- ✓ Sediakan ruang tidur yang selesa dan tenang untuk suami berehat
- ✓ Elakkan mengganggu waktu rehat suami dengan perbualan yang tidak perlu
- ✓ Galakkan suami tidur awal jika keletihan, bukan memaksanya terus bekerja

2 HAK ISTERI SEJAJAR DENGAN HAK BADAN

Amat menarik bahawa Rasulullah ﷺ menggandingkan 'hak isterimu' bersama 'hak badanmu' dan 'hak matamu' dalam satu nafas — menunjukkan bahawa layanan baik dalam rumah tangga adalah setanding pentingnya dengan menjaga kesihatan fizikal. Ini turut bermaksud, seorang isteri yang menjaga keselesaan suaminya sebenarnya membantu suami menunaikan tuntutan agama itu sendiri.

- ✓ Menjaga hubungan yang baik dengan suami adalah sebahagian daripada keseimbangan hidup yang dituntut Islam
- ✓ Keselesaan rumah tangga bukan perkara remeh, tetapi sebahagian daripada ibadah

3 BANTAL YANG DIGEMUKKAN: PERKARA KECIL, KESAN BESAR

Tindakan sekecil menggemukkan bantal, melicinkan cadar, atau memastikan bilik tidur kemas dan selesa adalah manifestasi praktikal daripada prinsip 'hak mata' dan 'hak badan' yang disebut dalam hadith ini. Ia membantu suami mendapat rehat yang berkualiti, yang seterusnya memberi kesan kepada kesihatan fizikal dan mentalnya.

- ✓ Bantal dan tilam yang kemas menyumbang kepada tidur yang lebih berkualiti
- ✓ Suasana bilik yang tenang membantu suami pulih daripada keletihan seharian
- ✓ Perhatian kecil ini adalah tanda kasih sayang yang sering tidak disedari nilainya

✦ PENGAJARAN BESAR

- ✓ Tidur dan rehat yang cukup adalah hak badan yang dituntut oleh Islam, bukan tanda kemalasan.

- ✓ Hak isteri/suami dalam rumah tangga sejajar kedudukannya dengan hak menjaga kesihatan diri.
- ✓ Menjaga keselesaan tidur pasangan adalah bentuk khidmat yang bernilai ibadah.
- ✓ Perkara kecil seperti bantal yang kemas membawa kesan besar kepada kesihatan dan ketenangan rumah tangga.

RENUNGAN

Berapa kerapkah kita memikirkan bahawa menggemukkan bantal atau mengemaskan cadar adalah ibadah? Rasulullah ﷺ mengajar bahawa menjaga hak badan dan hak pasangan adalah sebahagian daripada iman yang seimbang. Jadikan setiap usaha menjaga keselesaan suami sebagai satu bentuk zikir tangan — kerja yang senyap namun disaksikan Allah.



RUMAH: TEMPAT BERSEMADI YANG TENANG

Al-Quran turut menegaskan bahawa rumah adalah nikmat Allah sebagai tempat bersemadi dan berehat — satu konsep yang menekankan kepentingan ketenangan dan keselesaan dalam kehidupan berumah tangga:

وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا
تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ ۖ وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا
وَأَشْعَارِهَا أَثْنَا وَمِثَالًا إِلَىٰ حِينٍ ﴿٨٠﴾

Maksudnya:

“Dan Allah menjadikan bagi kamu rumah-rumah (yang kamu dirikan itu) tempat tinggal; dan Ia menjadikan bagi kamu dari kulit binatang-binatang ternak: khemah-khemah (tempat berteduh), yang kamu mendapatinya ringan (di bawa ke mana-mana) semasa kamu merantau dan semasa kamu berhenti; dan (Ia juga menjadikan bagi kamu) dari berjenis-jenis bulu binatang-binatang ternak itu, berbagai barang perkakas rumah dan perhiasan, (untuk kamu menggunakannya) hingga ke suatu masa.”

Surah An-Nahl (16), Ayat 80

Perkataan 'سَكَنًا' (sakanan) dalam ayat ini membawa maksud tempat ketenangan dan kedamaian.

Seorang isteri yang menjaga keselesaan bilik tidur dan kesihatan suaminya sebenarnya sedang merealisasikan fungsi rumah sebagai 'sakan' — tempat suami pulang untuk mendapat ketenangan daripada segala kepenatan dunia luar.



TELADAN: SALMAN MENASIHATI ABU DARDA'

Sejarah Islam turut mencatatkan teladan agung tentang kepentingan mengimbangi ibadah dengan rehat. Kisah Salman al-Farisi رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ menasihati Abu Darda' رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ini menjadi rujukan penting tentang hak badan dan hak keluarga:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ عَوْنٍ، حَدَّثَنَا أَبُو الْعُمَيْسِ، عَنْ عَوْنِ بْنِ أَبِي جُحَيْفَةَ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ
 أَخَى النَّبِيِّ ﷺ بَيْنَ سَلْمَانَ، وَأَبِي الدَّرْدَاءِ، فَرَزَّ سَلْمَانُ أَبَا الدَّرْدَاءِ، فَرَأَى أُمَّ الدَّرْدَاءِ مُتَبَدِّلَةً. فَقَالَ لَهَا مَا
 شَأْنُكِ قَالَتْ أَخَوُكَ أَبُو الدَّرْدَاءِ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ فِي الدُّنْيَا. فَجَاءَ أَبُو الدَّرْدَاءِ، فَصَنَعَ لَهُ طَعَامًا. فَقَالَ كُلْ. قَالَ
 فَإِنِّي صَائِمٌ. قَالَ مَا أَنَا بِأَكِلٍ حَتَّى تَأْكُلَ. قَالَ فَأَكَلَ. فَلَمَّا كَانَ اللَّيْلُ ذَهَبَ أَبُو الدَّرْدَاءِ يَقُومُ. قَالَ نَمْ. فَنَامَ،
 ثُمَّ ذَهَبَ يَقُومُ. فَقَالَ نَمْ. فَلَمَّا كَانَ مِنَ آخِرِ اللَّيْلِ قَالَ سَلْمَانُ فِيمَ الْآنَ. فَصَلَّيَا، فَقَالَ لَهُ سَلْمَانُ إِنَّ لِرَبِّكَ
 عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ. فَأَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ " صَدَقَ سَلْمَانُ " .

SANAD PENUH (RANGKAIAN PERAWI):

Telah menceritakan kepada kami [Muhammad bin Basysyar](#), telah menceritakan kepada kami [Ja'far bin 'Aun](#), telah menceritakan kepada kami [Abul 'Umais](#), daripada ['Aun bin Abu Juhaifah](#), daripada [bapanya](#), katanya:

MATAN (TEKS HADITH):

Nabi ﷺ telah mempersaudarakan antara **Salman** dan **Abu Ad-Darda'**.

Maka Salman menziarahi Abu Ad-Darda', lalu beliau melihat **Ummu Ad-Darda'** dalam keadaan tidak terurus. Salman bertanya kepadanya:

|| **"Apa yang berlaku kepadamu?"**

Ummu Ad-Darda' menjawab:

|| **"Saudaramu Abu Ad-Darda' tidak mempunyai keinginan terhadap dunia."**

Kemudian Abu Ad-Darda' datang lalu menyediakan makanan untuk Salman. Salman berkata:

|| **"Makanlah."**

Abu Ad-Darda' berkata:

|| **"Sesungguhnya aku sedang berpuasa."**

Salman berkata:

|| **"Aku tidak akan makan sehingga engkau makan."**

Maka Abu Ad-Darda' pun makan.

Apabila tiba waktu malam, Abu Ad-Darda' hendak bangun untuk solat malam. Salman berkata:

|| **"Tidurlah."**

Maka beliau pun tidur. Kemudian beliau hendak bangun lagi, lalu Salman berkata:

|| **"Tidurlah."**

Apabila sampai bahagian akhir malam, Salman berkata:

|| **"Sekarang bangunlah."**

Lalu mereka berdua pun solat.

Kemudian Salman berkata kepadanya:

“**Sesungguhnya Tuhanmu mempunyai hak ke atasmu, dirimu mempunyai hak ke atasmu, dan keluargamu mempunyai hak ke atasmu. Maka berikanlah kepada setiap yang berhak akan haknya.**”

Kemudian Abu Ad-Darda' datang kepada Nabi ﷺ dan menceritakan perkara itu kepada Baginda.

Maka Nabi ﷺ bersabda:

“**Salman benar.**”

NOTA:

- Hadith ini menekankan konsep **keseimbangan (tawazun)** dalam Islam — antara hak Allah (ibadah), hak diri sendiri (kesihatan, rehat), dan hak keluarga — tanpa mengabaikan mana-mana satu demi yang lain.
- Sangat sesuai dijadikan rujukan dalam bab **penyakit hati** berkaitan keghairahan ibadah yang keterlaluan (ifrat) sehingga mengabaikan tanggungjawab keluarga, atau dalam siri "Khidmat Isteri" berkaitan hak isteri dalam rumah tangga.

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab as-Saum, Hadith No. 1968, daripada 'Aun bin Abi Juhaifah, daripada bapanya. Kata-kata Salman al-Farisi رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ kepada Abu Darda' رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, yang disahkan oleh Rasulullah ﷺ: 'Salman benar.'

سند (جاوي): روايت إمام البخاري دلم صحيح البخاري ٨ كتاب الصوم ٨ حديث نومبر ١٩٦٨

PERAWI:

'Aun bin Abi Juhaifah, daripada bapanya (Abu Juhaifah)

DARJAT:

Sahih

RUJUKAN: <https://sunnah.com/bukhari:1968>

Berikut ialah **huraian dan pengajaran utama** daripada hadis ini (Sahih al-Bukhari 1968):

RINGKASAN HADIS

Nabi ﷺ telah mempersaudarakan **Salman al-Farisi** رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ dengan **Abu ad-Darda'** رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

Suatu hari Salman menziarahi Abu ad-Darda'. Beliau melihat Umm ad-Darda' dalam keadaan tidak terurus. Salman bertanya sebabnya. Umm ad-Darda' menjawab bahawa Abu ad-Darda' tidak lagi memberi perhatian kepada urusan dunia.

Apabila Abu ad-Darda' pulang, beliau menyediakan makanan untuk Salman. Salman menyuruhnya makan bersama, tetapi Abu ad-Darda' berkata bahawa beliau sedang berpuasa. Salman berkata:

“Aku tidak akan makan sehingga engkau makan.”

Maka Abu ad-Darda' pun berbuka dan makan.

Pada waktu malam, Abu ad-Darda' mahu bangun untuk solat malam, tetapi Salman menyuruhnya tidur. Hal itu berlaku beberapa kali. Pada akhir malam, barulah Salman berkata:

“Sekarang bangunlah.”

Mereka pun solat bersama.

Kemudian Salman menasihati Abu ad-Darda':

“Sesungguhnya Tuhanmu mempunyai hak ke atasmu, dirimu mempunyai hak ke atasmu, dan keluargamu mempunyai hak ke atasmu. Maka berikanlah kepada setiap yang mempunyai hak akan haknya.”

Apabila perkara itu diceritakan kepada Nabi ﷺ, baginda bersabda:

“Salman benar.”

1 ISLAM ADALAH AGAMA KESEIMBANGAN

Hadis ini adalah dalil besar bahawa Islam tidak mengajar kehidupan yang melampau.

Seorang Muslim tidak boleh mengabaikan dunia sepenuhnya atas alasan ibadah, dan tidak boleh pula tenggelam dalam dunia hingga lupa akhirat.

Islam mengajar keseimbangan antara:

- ☒ Hak Allah
- ☒ Hak diri sendiri
- ☒ Hak keluarga
- ☒ Hak masyarakat
- ☒ Hak tubuh badan
- ☒ Hak jiwa dan rohani

Ibadah yang benar bukan hanya banyak amalan, tetapi amalan yang dilakukan dengan ilmu, hikmah dan keseimbangan.

2 HAK ALLAH KE ATAS HAMBA

Salman berkata:

إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“Sesungguhnya Tuhanmu mempunyai hak ke atasmu.”

Hak Allah ialah kita menyembah-Nya, mentauhidkan-Nya, taat kepada perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Ini termasuk:

- ☒ Solat fardu
- ☒ Puasa Ramadan
- ☒ Zakat jika wajib
- ☒ Haji jika mampu
- ☒ Menjaga halal dan haram
- ☒ Berzikir dan bersyukur
- ☒ Ikhlas dalam ibadah

Hak Allah adalah hak yang paling agung.

Namun, menunaikan hak Allah tidak bermaksud mengabaikan hak-hak lain yang juga Allah perintahkan untuk dijaga.

3 HAK DIRI SENDIRI

Salman berkata:

وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“Dirimu mempunyai hak ke atasmu.”

Diri kita juga ada hak.

Antaranya:

- ☒ Rehat yang cukup
- ☒ Tidur yang diperlukan
- ☒ Makanan yang halal dan baik
- ☒ Menjaga kesihatan
- ☒ Tidak membebankan tubuh secara berlebihan
- ☒ Menjaga emosi dan akal
- ☒ Tidak memaksa diri dengan ibadah sunat sehingga memudaratkan

Tubuh bukan milik kita secara mutlak.
Ia amanah daripada Allah.

Maka menyiksa diri tanpa keperluan syarie bukanlah tanda lebih warak.

4 HAK KELUARGA

Salman berkata:

وَلَا أَهْلَكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“Keluargamu mempunyai hak ke atasmu.”

Isteri, suami, anak-anak dan ahli keluarga mempunyai hak yang wajib dijaga.

Dalam kisah ini, Abu ad-Darda’ terlalu fokus kepada puasa dan solat malam sehingga isterinya terabai.

Maka Salman menegur bahawa keluarga juga mempunyai hak.

Hak keluarga termasuk:

- ☒ Nafkah zahir
- ☒ Kasih sayang
- ☒ Perhatian
- ☒ Masa bersama
- ☒ Hubungan suami isteri
- ☒ Pendidikan agama
- ☒ Perlindungan
- ☒ Komunikasi yang baik
- ☒ Tidak mengabaikan emosi pasangan

Ibadah sunat tidak boleh dijadikan alasan untuk menzalimi keluarga.

5 IBADAH SUNAT TIDAK BOLEH MENGHILANGKAN HAK WAJIB

Abu ad-Darda’ melakukan amalan mulia: berpuasa dan solat malam.

Namun apabila amalan sunat itu menyebabkan hak diri dan keluarga terabai, maka ia perlu diseimbangkan.

Kaedah penting:

Amalan sunat tidak boleh merosakkan kewajipan.

Contohnya:

- ☒ Berpuasa sunat hingga lemah daripada bekerja mencari nafkah wajib
- ☒ Solat malam hingga meninggalkan solat Subuh
- ☒ Sibuk dakwah hingga mengabaikan isteri dan anak

- ✗ Menuntut ilmu hingga menzalimi kesihatan dan tanggungjawab keluarga
- ✗ Beribadah tetapi tidak memberi hak pasangan

Ibadah yang benar ialah ibadah yang menjadikan seseorang lebih adil, lebih penyayang dan lebih bertanggungjawab.

6 TEGURAN SALMAN ADALAH TEGURAN YANG BERHIKMAH

Salman tidak terus memarahi Abu ad-Darda'.

Beliau:

- ✓ Menziarahi saudaranya
- ✓ Memerhatikan keadaan rumah
- ✓ Bertanya dengan baik
- ✓ Mengajak makan bersama
- ✓ Mengatur waktu tidur dan solat
- ✓ Menasihati dengan kalimah yang ringkas tetapi mendalam

Ini mengajar adab menegur:

- fahami keadaan dahulu,
- pilih masa yang sesuai,
- gunakan pendekatan lembut,
- beri nasihat yang membina,
- jangan membuka aib tanpa keperluan.

Teguran yang benar ialah teguran yang lahir daripada kasih sayang, bukan daripada ego.

7 NABI ﷺ MEMBENARKAN SALMAN

Apabila Abu ad-Darda' menceritakan hal itu kepada Nabi ﷺ, baginda bersabda:

صَدَقَ سَلْمَانُ

"Salman benar."

Ini menunjukkan bahawa prinsip keseimbangan yang disebut oleh Salman diiktiraf oleh Rasulullah ﷺ.

Bahkan ungkapan Salman ini menjadi kaedah besar dalam kehidupan Islam:

"Berikanlah kepada setiap yang mempunyai hak akan haknya."

8 ISLAM TIDAK MENOLAK DUNIA SECARA MUTLAK

Umm ad-Darda' berkata tentang Abu ad-Darda':

“Saudaramu Abu ad-Darda' tidak mempunyai keperluan terhadap dunia.”

Maksudnya beliau terlalu meninggalkan perkara dunia sehingga keluarganya terkesan.

Islam tidak mengajar manusia membenci dunia secara mutlak.

Yang dicela ialah:

- ✗ Cinta dunia berlebihan
- ✗ Lalai daripada akhirat
- ✗ Mendapat dunia melalui haram
- ✗ Mengutamakan dunia berbanding Allah

Adapun menggunakan dunia untuk kebaikan adalah dibenarkan, bahkan dituntut.

Makanan, pakaian, rehat, perkahwinan, keluarga dan pekerjaan boleh menjadi ibadah jika dilakukan dengan niat yang benar.

9 RUMAH TANGGA MEMERLUKAN AGAMA DAN RAHMAH

Seorang suami atau isteri tidak cukup sekadar menjadi “kuat ibadah” secara peribadi, tetapi juga perlu menjadi pasangan yang menunaikan hak.

Pasangan memerlukan:

- ✓ Perhatian
- ✓ Kasih sayang
- ✓ Perbualan
- ✓ Kelembutan
- ✓ Keintiman halal
- ✓ Bantuan
- ✓ Kehadiran emosi
- ✓ Keseimbangan masa

Kadang-kadang seseorang nampak sangat soleh di luar, tetapi keluarganya terasa terabai di rumah.

Hadis ini mengajar bahawa kesolehan yang benar mesti terlihat juga dalam cara seseorang melayani keluarganya.

10 APLIKASI DALAM KEHIDUPAN HARI INI

Hadis ini sangat relevan untuk zaman moden.

Antara contoh keseimbangan:

- ✓ Bekerja mencari nafkah tetapi tidak sampai lupa solat dan keluarga
- ✓ Beribadah tetapi tetap menjaga kesihatan
- ✓ Berdakwah tetapi tidak mengabaikan anak dan pasangan
- ✓ Belajar agama tetapi tidak meninggalkan tanggungjawab dunia
- ✓ Menjaga kerjaya tetapi tidak mengorbankan akhirat
- ✓ Berehat secukupnya agar ibadah dan kerja lebih berkualiti
- ✓ Memberi masa kepada keluarga sebagai sebahagian daripada ibadah

Keseimbangan bukan bermaksud kurang semangat agama, tetapi tanda memahami agama dengan betul.

✦ PENGAJARAN BESAR

- ✓ Islam mengajar keseimbangan, bukan pelampauan.
 - ✓ Allah mempunyai hak yang wajib ditunaikan.
 - ✓ Diri sendiri juga mempunyai hak, termasuk rehat dan kesihatan.
 - ✓ Keluarga mempunyai hak yang tidak boleh diabaikan.
 - ✓ Amalan sunat tidak boleh menyebabkan kewajipan lain terabai.
 - ✓ Pasangan hidup berhak mendapat perhatian dan layanan baik.
 - ✓ Teguran perlu dilakukan dengan hikmah dan kasih sayang.
 - ✓ Dunia tidak tercela jika digunakan dengan cara halal dan berniat baik.
 - ✓ Nabi ﷺ membenarkan prinsip: **“Berikanlah setiap yang berhak akan haknya.”**
 - ✓ Kesolehan sebenar ialah menunaikan hak Allah dan hak makhluk secara seimbang.
-

🌿 RENUNGAN

Hadis ini mengajar kita bahawa agama bukan hanya tentang banyaknya amalan, tetapi tentang meletakkan setiap perkara pada tempatnya.

Ada waktu untuk solat.

Ada waktu untuk tidur.

Ada waktu untuk keluarga.

Ada waktu untuk mencari nafkah.

Ada waktu untuk diri sendiri.

Dan semuanya boleh menjadi ibadah jika dilakukan kerana Allah.

Salman رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ memahami bahawa ibadah yang melampau sehingga mengabaikan hak lain bukanlah jalan terbaik.

Lalu Nabi ﷺ mengesahkan:

“Salman benar.”

Semoga Allah menjadikan kita hamba yang seimbang, menunaikan hak Allah, menjaga diri, memuliakan keluarga, dan memberi kepada setiap yang berhak akan haknya.

Dalam kisah ini, Salman al-Farisi رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ melarang Abu Darda' رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ daripada terus beribadat sepanjang malam tanpa tidur, dan menasihatinya supaya berehat terlebih dahulu sebelum bangun solat malam menjelang subuh. Apabila diceritakan kepada Rasulullah ﷺ, Baginda mengesahkan: 'Salman benar.' Kisah ini mengajar bahawa mengimbangi ibadah dengan rehat yang cukup adalah tuntutan agama, bukan penghalang kepadanya.



PERSPEKTIF SAINS MODEN: TIDUR, KESIHATAN DAN PERKAHWINAN

Kajian saintifik moden dalam bidang perubatan tidur turut mengesahkan kepentingan hubungan yang menyokong antara suami isteri terhadap kualiti tidur dan kesihatan — mengukuhkan hikmah di sebalik ajaran Islam tentang hak badan dan hak pasangan.

DOES IMPROVING MARITAL QUALITY IMPROVE SLEEP? RESULTS FROM A MARITAL THERAPY TRIAL

Troxel, W. M. et al. (2016) — Behavioral Sleep Medicine

Kajian ini mendapati bahawa peningkatan kepuasan perkahwinan dikaitkan dengan penurunan risiko insomnia sebanyak 36% dalam kalangan suami. Dapatan ini membuktikan bahawa hubungan suami isteri yang harmoni — termasuk layanan dan keselesaan yang disediakan isteri — memberi kesan langsung kepada kualiti tidur dan kesihatan suami.

Sumber: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5079848/>

MARRIAGE, RELATIONSHIP QUALITY, AND SLEEP AMONG U.S. OLDER ADULTS

Chen, J-H., Waite, L. J., & Lauderdale, D. S. (2015) — Journal of Health and Social Behavior

Kajian ke atas 727 individu berusia ini mendapati bahawa mereka yang melaporkan tahap sokongan pasangan yang lebih tinggi menunjukkan tidur yang kurang terganggu (less sleep fragmentation) dan tempoh terjaga yang lebih singkat pada waktu malam, berbanding mereka yang kurang mendapat sokongan daripada pasangan.

Sumber: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4677485/>

Dapatan-dapatan ini mengesahkan bahawa layanan dan keselesaan yang disediakan seorang isteri — termasuk perkara sekecil menggemukkan bantal dan menjaga suasana bilik tidur — bukan sekadar tradisi, tetapi mempunyai asas saintifik yang kukuh dalam menyumbang kepada kesihatan dan kesejahteraan suami.



KESIMPULAN

Menjaga keselesaan dan kesihatan suami — termasuk perkara sekecil menggemukkan bantal dengan penuh kasih — adalah manifestasi daripada ajaran Islam tentang hak badan, hak mata, dan hak pasangan yang dijelaskan oleh Rasulullah ﷺ sendiri.

Al-Quran menggambarkan rumah sebagai tempat bersemadi yang tenang, dan kajian sains moden mengesahkan bahawa sokongan pasangan memberi kesan langsung kepada kualiti tidur dan kesihatan. Semua ini menunjukkan bahawa khidmat seorang isteri dalam menjaga keselesaan suaminya adalah amalan yang bernilai besar, walaupun kelihatan kecil pada zahirnya.

Semoga setiap isteri yang membaca eBook ini disedarkan bahawa setiap kali dia menggemukkan bantal, melicinkan cadar, atau memastikan suaminya cukup berehat, dia sebenarnya sedang menunaikan satu bentuk ibadah yang dicintai Allah.



RUJUKAN

AL-QURAN

- Surah An-Nahl (16), Ayat 80.

HADITH

- Sahih al-Bukhari, Hadith No. 5199 (Kitab an-Nikah) — <https://sunnah.com/bukhari:5199>
- Sahih Muslim, Hadith No. 1159a (riwayat sokongan) — <https://sunnah.com/muslim:1159a>
- Sahih al-Bukhari, Hadith No. 1968 (Kitab as-Saum, kisah Salman & Abu Darda') — <https://sunnah.com/bukhari:1968>

KAJIAN SAINS

- Troxel, W. M., Braithwaite, S. R., Sandberg, J. G., & Holt-Lunstad, J. (2016). Does Improving Marital Quality Improve Sleep? Results from a Marital Therapy Trial. *Behavioral Sleep Medicine*, 15(4), 330-343. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5079848/>
- Chen, J-H., Waite, L. J., & Lauderdale, D. S. (2015). Marriage, Relationship Quality, and Sleep among U.S. Older Adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 56(3), 356-377. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4677485/>



SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini disediakan secara **PERCUMA** sepenuhnya untuk umat Islam dan tidak sesekali dijual. Sebarang sumbangan amat dialu-alukan bagi menampung kos penyelidikan dan penerbitan eBook-eBook akan datang di quranscience.my — namun ia sama sekali **TIDAK WAJIB**.

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Maksudnya:

“Bandingan (pahala) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah samalah seperti sebiji benih yang menumbuhkan tujuh tangkai; pada tiap-tiap tangkai itu pula terdapat seratus biji. Dan Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Luas (rahmat) kurnia-Nya lagi Maha Mengetahui.”

Surah Al-Baqarah (2), Ayat 261

وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Maksudnya:

“Dan apa sahaja yang kamu belanjakan (pada jalan Allah), maka Allah akan menggantikannya, dan Dialah sebaik-baik Pemberi rezeki.”

Surah Saba' (34), Ayat 39

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَثُوبٍ، وَفُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ " مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ " .

Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah](#), dan [Ibn Hujr](#), mereka berkata: Telah menceritakan kepada kami [Ismail — iaitu Ibn Ja'far](#) — daripada [Al-'Ala'](#), daripada bapanya, daripada [Abu Hurairah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ daripada Rasulullah ﷺ, Baginda bersabda:

“Sedekah tidak akan mengurangkan harta. Tidaklah Allah menambahkan kepada seorang hamba dengan sebab kemaafannya melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendahkan diri kerana Allah melainkan Allah akan mengangkat darjatnya.”

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Hadith No. 2588.

سند (جاوي): رواية إمام مسلم دلم صحيح مسلم، حديث نومبور ٢٥٨٨

PERAWI:

Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

DARJAT:

Sahih

RUJUKAN: <https://sunnah.com/muslim:2588>

إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ " .

Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah](#) — yakni [Ibn Sa'id](#) — dan [Ibn Hujr](#), mereka berkata: Telah menceritakan kepada kami [Ismail](#) — iaitu [Ibn Ja'far](#) — daripada [Al-'Ala'](#), daripada [bapanya](#), daripada [Abu Hurairah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

“Apabila seseorang manusia meninggal dunia, terputuslah daripadanya amalannya kecuali daripada tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya.”

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Hadith No. 1631.

سند (جاوي): رواية إمام مسلم دلم صحيح مسلم حديث نومبور ١٦٣١

PERAWI:

Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

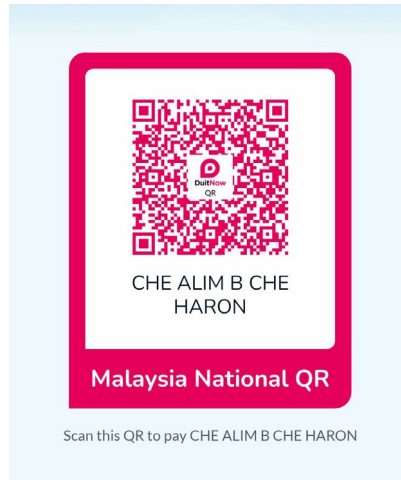
DARJAT:

Sahih

RUJUKAN: <https://sunnah.com/muslim:1631>

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Jazakumullahu Khairan Kathira



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.

❖ PENGHARGAAN ❖

Kepada isteri tercinta

Zaharah Mohd Latif

dan anak-anak yang dikasihi —

Muhammad Hafiz, Noor Hazwani, Abdul Hakim,

Noor Hidayah, Nor Aqila & Nor Atiqah

Juga Menantu Menantu

Fadhilah Malek Hanin Fairizal Firwan

Terima kasih atas segala doa, sokongan dan pengorbanan.

Semoga Allah merahmati kita semua.

وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ

“Dan bahawa sesungguhnya usaha itu akan diperlihatkan (balasannya).”

(Surah An-Najm 53:40)

— • —