

TIDUR BUKAN SEKADAR MEMEJAMKAN MATA

Sering saya nasihatkan anak-anak (remaja) dengan nasihat yang diberikan oleh guru-guru saya. Antaranya, jika teratur tiga perkara ini maka teraturlah hidup kamu. Tiga perkara itu adalah waktu solat, waktu makan dan waktu tidurmu. Alam remaja, alam yang begitu dinamik, agresif dan 'adventurous' – alam transisi yang serba kemungkinan. Remaja tidak suka diatur...Pada waktu itu sering peraturan dianggap satu 'kekalutan'.

Namun, anak-anakku dengar pesan ini... atur ketiga-tiga perkara ini. Atur solat demi kesihatan jiwa mu. Atur makan demi kesihatan badan mu. Dan atur tidur demi kesegaran dan ketangkasan minda, fizikal dan mentalmu. Kali ini beri laluan untuk saya bercakap tentang tidur...kerana... **TIDUR BUKAN SEKADAR MEMEJAMKAN MATA.**

Dalam Al-Quran, Allah SWT telah menyatakan bahawa malam Allah khususkan untuk tidur. Jadi, kita gunakanlah masa itu untuk tidur. Ini fitrah asal manusia. Manusia perlukan tidur sepertimana manusia perlukan makanan, minuman dan lain-lain. Tidak ada manusia yang sanggup melawan fitrahnya.

Jika kita melawannya, juga kita akan kalah. Jadi, tidak hairanlah tanpa tidur pada waktu malam kita akan keletihan pada siang hari. Dari segi kesihatan pula tidur yang cukup adalah asas dalam kesihatan badan. Manusia normal memerlukan 6 hingga 8 jam tidur dalam sehari.

Masalahnya, ada remaja yang suka berjaga larut malam. Istilah yang selalu kita gunakan untuk mereka ini ialah, 'kutu embun'. Malam-malam mereka gunakan untuk aktiviti-aktiviti yang tidak sihat seperti lumba haram, bergaul bebas, berbual kosong, video games, dan sebagainya. Percayalah... ini memudaratkan. Seeloknya, tidur awal dan bangun awal. Manfaatkan waktu selepas Subuh yang berkat itu.

Manusia selepas Isyak dikatogerikan kepada tiga. Pertama, yang mengisi malam-malamnya dengan aktiviti yang berfaedah seperti menelaah pelajaran, berbincang sesuatu yang bermanfaat dan lain-lain amal kebaikan. Mereka ini mendapat pahala.

Yang kedua, mereka yang melakukan perkara-perkara harus seperti dan terus tidur., mereka ini tidak memperolehi apa-apa, berdosa pun tidak berpahala pun tidak. Tetapi yang malangnya ialah mereka yang menggunakan waktu dengan aktiviti-aktiviti maksiat, maka mereka ini berdosa. Jadi, gunakanlah akal dan hati kita untuk menimbang, kita ini dalam golongan yang mana?

Remaja punya tanggungjawab asasi, maka dahulukan dan utamakanlah tanggungjawab yang asasi. Apakah tanggungjawab yang utama? Ya kebanyakannya para remaja masih belajar. Setelah itu, jika ada masa, ada tenaga dan ada kesempatan maka eloklah dibuat amalan-amalan sunat seperti qiamullail dan sebagainya. Cuma harus diingatkan bahawa keutamaan tetap pada

menuntut ilmu, jangan sampai kita bangun untuk solat tahajjud pada malam harinya tetapi mengantuk hingga tidak dapat belajar dengan baik pada esok paginya.

Itu kurang tepat! Kewajiban belajar lebih utama daripada sembahyang sunat. Tapi ingat... yang saya katakan ialah solat sunat, tetapi jika solat wajib tidak ada kompromi. Ia wajib dilaksanakan dalam apa jua keadaan. Jangan tinggalkan solat wajib. Solat Subuh misalnya, jangan sekali-kali ditinggalkan atas alasan tidak cukup tidur...

Masa yang diperuntukan untuk tidur sekurang-kurangnya 6 jam yakni $\frac{1}{4}$ daripada umur kita. Ertinya jika kita hidup 40 tahun, 10 tahun telah dihabiskan untuk tidur. Pertama, hendaklah kita jaga niat, kaedah serta adab-adabnya. Sebelum tidur hendaklah kita niatkan untuk mendapat kerehatan, agar kita dapat bangun untuk solat Subuh pada hari keesokkannya. Sebaik-baiknya kita berwudhuk.. Air wudhuk itu akan menyejukkan hati kita, merehatkan emosi kita dan menstabilkan fikiran kita. Bacalah doa tidur, yang maksudnya, segala puji Allah yang menghidupkan dan mematikan daku.

Ya, menyentuh soal ini teringat pesanan yang pernah disampaikan oleh Rasulullah SAW kepada isterinya Siti Aishah RA. Baginda diriwayatkan telah berkata, wahai Aishah, janganlah engkau tidur sehingga kau melakukan 4 perkara ini, pertama, setelah habis membaca seluruh isi Al-Quran. Kedua, mengambil aku dan para Nabi sebagai penolongmu di hari kiamat. Ketiga, sehingga semua orang Islam redha dan memaafkanmu. Keempat, hingga kau selesai mengerjakan umrah.

Apabila Saiyidatina Aishah bertanya bagaimana? Rasulullah SAW menjelaskan bahawa jika kita tidak membaca surah Al-Ikhlas 3 kali samalah fadhilat dengan membaca keseluruhan isi Al-Quran. Bila kita berselawat ke atas nabi Muhammad SAW dari para nabi yang lain, maka mereka nanti akan membela keadaan kita di hari kiamat. Bila kita beristighfar dan memohon ampun untuk orang mukmin maka mereka juga akan redha terhadap kita kelak. Dan dengan membaca Allah hu Akhbar, Alhamdulillah, dan Subhanallah, samalah pahalanya seperti kita mengerjakan umrah.

Kemudian tidurlah dengan baik, seeloknya mengiring dengan pipi mengiring ke kanan dan muka menghadap kiblat. Kalau terlentang, letakkan kaki kanan di atas kaki kiri. Itu sebelum atau awal-awal nak tidur.. dan apabila sudah tidur tentulah gaya bebas (kita tidak ingat apa-apa lagi). Tapi, elakkan daripada tidur meniarap, Rasulullah melarang sahabatnya tidur meniarap kerana itu gaya tidur ahli neraka.

Ya, itulah sebahagian cara tidur dalam Islam. Jika kita lakukan Insya-Allah Allah akan redha kepada kita sepanjang waktu kita tidur itu. ertinya, Allah kurniakan pahala. Begitulah pemurahnya Allah, Dia Maha Pengasih kepada kita. Jadi, bagi remaja apa salahnya kalau kita tidur dengan adab-adab yang saya sebutkan tadi.. Siapa tak mahu, rehat pun dapat.. Jika 40 tahun kita hidup, 10 tahun kita mengaut pahala dalam tidur sahaja.

Pada keseluruhannya, kisah ini membuktikan kehebatan dan kekuasaan Allah. Pertama, Allah mampu menidurkan seorang manusia lebih lama daripada biasa. Artinya, hukum biologi dan fisiologi telah Allah batalkan dalam kes ini. Logikanya, tanpa makanan, tanpa pergerakan, dan tanpa buang air, tentulah pemuda-pemuda itu akan mati.

Kedua, ini membuktikan betapa Allah membela pemuda-pemuda yang beriman dengan cara yang cukup mudah. Iaitu cara tidur. Bayangkan Raja dan bala tenteranya telah memburu pemuda-pemuda beriman ini untuk dibunuh.. mereka begitu terdesak. Tetapi kuasa Allah telah menidurkan mereka. Setelah mereka bangun semuanya telah berubah. Inilah bantuan yang telah Allah berikan untuk orang-orang yang beriman.

Dalam Al-Quran Allah telah menyatakan bahawa Dia tidak rasa mengantuk apatah lagi tertidur. Artinya, Allah sentiasa berjaga. Dia tidak letih, tidak rasa lapar, tidak rasa bosan, dan tidak rasa sakit sepertimana manusia. Mengantuk ini melambangkan kekurangan dan kelemahan, Maha Suci Allah daripada sebarang kelemahan dan kekurangan. Oleh itu, atas sifat-sifat kesempurnaan-Nya, Allah tidak tidur walaupun sedikit.

Ada banyak jenis tidur...ada yang tidur mati. Ini tidur habis-habisan. Tak sedar diri. Macam orang mati. Orang ini kalau kita ingin kejutkan tak boleh main panggil, tapi kena gegar, kena siram baru boleh. Kalau tidur ayam, kecap tidur, kecap tidak,. Mudah terjaga , tertidur tetapi macam tidak tidur. Tidur ayam ini lawan kepada tidur mati tadi.

Apa maksud saya menceritakan dua jenis tidur ini? Tidur ini lambang kelemahan insan. Kalau tidur mati tadi, kalau orang datang nak bunuh senang sahaja. Manakala, yang tidur ayam pula bahaya juga, kalau pandu kereta Insya-Allah akan menemui kemalangan. Jadi, di sinilah rasionalnya Allah itu tidak tidur. Allah sentiasa dalam keadaan jaga kerana perjalanan alam ini dan seluruh makhluknya sangat bergantung kepada-Nya.

Allah diperlukan oleh setiap makhluk pada setiap masa dan ketika. Penglihatan, pendengaran dan lain-lain sifat kesempurnaan Allah sentiasa berperanan. Allah tidak perlukan tidur, kerana Dia Maha Kuat dan tidak perlu berehat. Pernah diceritakan bagaimana pada suatu ketika Nabi Musa AS pernah terdetik bagaimana kalau Allah tertidur... Ini bukan soal keraguan hati tetapi sekadar lintasan hati.

Untuk menjawabnya, Allah memerintahkan Nabi Musa membawa segelas susu dan menunggu-Nya di suatu tempat. Lama benar Nabi Musa menunggu akhirnya baginda mengantuk, dan bila mengantuk, segelas susu di tangannya pun terlepas dan lalu pecah.. Ketika itulah Allah menjelaskan bahawa keadaan itulah yang akan terjadi kepada dunia dan segala isinya jika Allah tertidur. Maha Suci Allah!

Pencuri, perompak dan lain-lain jenis penjenayah, selalunya mengambil kesempatan sewaktu orang lain sedang tidur atau alpa. Begitu juga orang-orang yang melakukan maksiat, selalunya secara sorok-sorok. Misalnya, pada waktu malam, di tempat tersembunyi, ketika 'black out' dan sebagainya.

Ini semua kerana mereka ini ingin mengelakkan diri daripada penglihatan dan pendengaran orang. Tetapi, sebaliknya, jika mereka yakin bahawa Allah tidak tidur, sentiasa berjaga, sentiasa melihat dan mendengar, maka mereka tidak akan berani melakukan kejahatan. Walaupun orang lain sudah tidur, lampu telah terpadam, hari telah gelap...tetapi mereka yang benar-benar yakin bahawa Allah tidak tidur, tetap tidak akan melakukan kejahatan. Inilah kesannya kalau kita benar-benar yakin yang Allah itu tidak tidur..

Manusia begitu lemah. Pada ketika yang dia hendak berjaga, adakalanya dia mengantuk dan terlelap. Ada masanya dia hendak tidur, tetapi mata terus berjaga dan gelisahlah dia kerana tidak boleh tidur. Tidur itu sesungguhnya adalah separuh daripada kematian – kerana orang yang tidur tidak mampu mempertahankan diri daripada sebarang bahaya. Esok paginya apabila dia terjaga, dia seolah-olah dihidupkan semula.

Justeru Rasulullah mengajar kita berdoa dengan lafaz ini sebaik bangun daripada tidur... Segala pujian bagi Allah yang menghidupkan kami selepas mematikan kami (tidur). Dan kepadaNya lah kami akan dikembalikan. Ya, tidur itu sayugianya mengingatkan kita kepada kematian yang hakiki, kemudian kita akan dibangkitkan semula menuju padang perhimpunan yang besar... Padang Mahsyar. Di sanalah nanti kita semua akan dikembalikan dan dihimpunkan.

Awas anak-anak ku, jangan leka, jangan alpa...mungkin tidur mu nanti adalah tidur yang selamalamanya.Sudahkah kita bersedia?

Penulis : Pahrol Mohd. Juoi (Diskusi Mukmin Profesional di Radio IKM.FM hari isnin, 5.15-6.00 ptg.)