

Fadilat qailulah dalam kehidupan

Tidur selepas makan tengah hari beri tenaga untuk ibadat malam

Oleh Hernani Abu Bakar

QAILULAH atau tidur sebentar pada siang hari, satu amalan agak jarang bagi masyarakat Malaysia, tetapi di Sepanyol, aktiviti tidur seketika selepas makan tengah hari ataupun pada waktu rehat sudah menjadi budaya yang di panggil 'siesta'.

Bagaimanapun, bagi yang sudah terdedah dengan amalan tidur sebentar pada siang hari, mereka akan merebut fadilat qailulah ini. Mereka akan membahagikan masa dengan baik untuk qailulah, makan dan solat Zuhur dalam waktu rehat yang singkat itu. Selalunya, mereka yang sempat tidur sekejap ini akan merasa lebih segar dan bertenaga.

Qailulah hukumnya sunat berdasarkan dalil daripada hadis Nabi yang bermaksud: "Berqailulahlah kamu semua, kerana sesungguhnya syaitan tidak berqailulah." (Abu Nu'a'im dalam al-Tibb)

Riwayat al-Bukhari dan Muslim daripada Sahl bin Sa'ad yang bermaksud: "Tidaklah kami berqailulah dan makan tengah hari melainkan selepas menunaikan Jumaat (pada zaman Nabi SAW)." (Hadis riwayat Bukhari dan Muslim)

Amalan ini juga mempunyai pelbagai manfaat, kelebihan

dan rahsia tersembunyi antaranya memberi ruang dan galakan kepada orang Islam untuk melakukan ibadat pada malam hari.

Mengikut kajian Dr Norhissam dari Institut Pengurusan Kesihatan Islam Malaysia (IPKIM), seminit qailulah kualitinya bersamaan dengan 45 minit tidur pada waktu malam. Jadi, cukup hanya 15 minit qailulah, kita boleh bangun mengerjakan solat malam dengan penuh kesegaran.

Tokoh cendekiawan Islam, Imam Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* berkata: "Hendaklah seseorang tidak meninggalkan tidur yang sekejap pada siang hari kerana ia membantu ibadah pada malam hari. Sebaik-baiknya hendaklah seseorang itu bangun daripada tidurnya sebelum gelincir matahari untuk menunaikan solat zuhur."

Petikan kata-kata ini menunjukkan bahawa amalan ini sudah

INFO

Faedah tidur tengah hari

- Dapat mengurangkan risiko sakit jantung 30% lebih rendah daripada mereka yang lain.
- Meningkatkan tenaga, tumpuan dan produktiviti
- 92.5% pekerja tidur tengah hari mempunyai daya kreativiti lebih tinggi.



IBADAT dapat dilakukan dengan tekun apabila cukup tidur pada tengah hari.

dititikberatkan sejak zaman dulu lagi sebagai inisiatif kepada umat Islam untuk menunaikan solat pada malam hari.

Pengarang buku *The Art of Napping at Work*, Dr William A Anthony dan Camille W Anthony, berkata mereka yang tidur selama 30 minit sebagai amalan rutin pada waktu tengah hari dapat mengurangkan risiko sakit jantung iaitu 30 peratus lebih rendah berbanding mereka yang lain.

Selain itu, kita juga boleh melihat kepada tahap produktiviti pekerja dalam bidang perindustrian kerana penting bagi mereka untuk fokus serta bertenaga ketika menjalankan tugas. Kualiti sesuatu produk bergantung kepada tahap kualiti pekerja itu sendiri.

Berbandukan kajian saintifik

dipetik daripada *Napping News: 'Scientific Proof Confirms: Napping Enhances Worker Productivity'*, tidur pada waktu tengah hari didapati berkesan bagi meningkatkan tenaga, tumpuan dan produktiviti pekerja.

Hasil kajian selama 25 tahun itu, 92.5 peratus pekerja yang berkesempatan tidur pada waktu tengah hari mempunyai daya kreativiti lebih tinggi berbanding mereka yang lain. Daya kemampuan mereka menyelesaikan masalah juga meningkat dan hasilnya juga positif.

Secara keseluruhannya, amalan qailulah sangat bermanfaat, mempunyai banyak kelebihan dan keistimewaannya. Mungkin ada yang menganggap amalan tidur siang ini satu amalan yang buruk dan negatif, manakala ada juga diang-

gap sebagai pemalas jika tidur pada waktu tengah hari.

Justeru, amalan ini hendaklah dilakukan dengan cara yang betul seperti disarankan iaitu hanya tidur selama 15 hingga 20 minit saja, tidak melebihi satu jam. Selain itu, ia dilakukan pada waktu tengah hari (sebelum masuk waktu Zuhur) ataupun berseesuaian dengan waktu rehat di tempat kerja.

Kita perlu merebut peluang untuk melakukan amalan ini kerana ia adalah sunnah Rasulullah SAW di samping dapat memberi kesan positif kepada kesihatan manusia.

Penulis ialah penuntut Falkulti Bahasa Utama Universiti Sains Islam Malaysia