

Adab Sebelum Tidur

Daripada Aisyah r.a, Nabi saw bersabda : "Jika salah seorang di antara kamu berasa mengantuk , hendaklah kamu tidur sehingga hilang rasa mengantuk . Jika seseorang bersembahyang ketika mengantuk berkemungkinan dia membaca istighfar sedangkan sebenarnya dia sedang mencaci dirinya sendiri". (HR Bukhari & Muslim)

HURAIAN

Islam mementingkan tidur dan rehat agar ibadat dan aktiviti seharian dapat dilakukan dengan baik dan seimbang . Malah tidur dapat menentukan kesihatan dan menghasilkan kecergasan dalam diri seseorang . Bukan itu sahaja , tidur bagi seorang muslim juga dikira sebagai satu ibadat sekiranya ia memenuhi adab-adab dalam Islam antaranya : -

1. Berwuduk

Sebaik-baik gosok gigi anda sebelum masuk tidur. Malah biasakan diri untuk mengambil wuduk sebelum tidur kerana menjadi amalan yang sangat dirahmati. Insha Allah tidur anda akan sentiasa dilindungi daripada gangguan syaitan dan iblis.

2. Perut Tidak Terlalu Kenyang

Pastikan perut anda tidak terlalu kenyang ketika mengambil makan malam. Bukan sahaja tidak elok untuk kesihatan malah boleh menyebabkan perut anda cepat rasa sebu. Perut yang kenyang juga boleh menyebabkan anda cepat berasa mengantuk mahupun menghadapi masalah sukar untuk bangun.

3. Mengingati Kesilapan

Sebaik sahaja anda meletakkan kepala ke bantal, cuba anda ingat semula perkara yang telah anda lakukan sepanjang harian. Sekiranya anda melakukan perkara-perkara yang baik, tingkatkan keazaman untuk terus mengekalkan perbuatan yang baik. Tetapi sekiranya anda banyak melakukan

kesilapan dan perbuatan mungkar, berazamlah untuk berubah dan beristighfar memohon keampunan daripada Allah S.W.T.

4. Membaca Doa dan Surah Tertentu

Ketika ingin melelapkan mata, amalkan membaca doa atau surah-surah tertentu terlebih dahulu. Pastikan kedudukan tidur anda mengiring ke kanan dan seeloknya menghadap ke kiblat.

Rasulullah S.A.W sering mengamal membaca surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq dan Al-Nas dan kemudiannya dihembuskan bacaan itu di kedua-dua belah tangannya lalu digosok ke seluruh badannya di mana tangannya dapat sampai. Bacaan dan perbuatan baginda ini diulang sebanyak tiga kali berturut-turut.

5. Berazam Untuk Bangun Awal

Anda juga digalakkan untuk membaca surah Al-Kausar sebanyak tiga kali sambil berniat di dalam hati mahu bangun awal. Berazam untuk bangun awal bagi membersihkan diri dan menunaikan solat subuh.

6. Bangun Pagi

Setelah terjaga dari tidur pada waktu paginya, ucapkanlah rasa syukur kepada Allah kerana telah memanjangkan usia lalu berdoa : "Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami sesudah mematikan kami. KepadaNya kami akan dibangkitkan" Kemudian lakukan sedikit regangan untuk melonggarkan otot-otot badan.