

Tidur Berkualitas Dan Pengaruhnya Pada Kualitas Ibadah Seseorang 2 Selesai

<"xml encoding="UTF-8?>

Tubuh Memiliki Ritmenya Sendiri

Tubuh manusia adalah ciptaan yang unik, penuh misteri bahkan tidak kalah unik dibanding semesta raya. Organ tubuh baik organ luar maupun organ dalam masing-masing memiliki kekhususannya, manusia ketika mengenali kekhususan, kebutuhan dan apa-apa yang harus .dihindari agar organ itu tetap sehat dan terjaga

Tubuh ini juga bisa diajari dan dilatih, seperti halnya dilatih agar ototnya menjadi kuat, menjadi besar, menjadi lebih tinggi, tubuh juga bisa dilatih dengan ritme keteraturan tertentu. Bisa .karena terbiasa, bisa karena dibiasakan

Istihbab Bangun Salat Tahajud

Dalam ajaran Islam ada ajaran mustahab untuk melakukan salat tahajud, dimana waktu terbaik untuk melakukannya adalah pada sepertiga akhir malam. Dari sini dapat diambil pemahaman bahwa tidur pada sepertiga akhir malam bukanlah tidur terbaik bagi tubuh manusia. Jadi bisa dihindari dengan memajukan waktu memulai jam tidurnya, misal ingin tidur selama 6 jam, maka tidur sejak jam delapan lalu bangun jam 02:00, dua jam lainnya dilakukan pada siang hari .jika ingin tidur selama 8 jam setiap harinya

Di Jepang perusahaan-perusahaan menyediakan ruang tidur di kantor-kantor mereka, sehingga karyawan bisa tidur melepas lelah untuk 30 sampai 60 menit, sehingga bisa fresh bekerja kembali setelahnya. Tidur ditempat kerja disebut dengan inemuri. Istilah inemuri mulai populer setelah dikaji oleh Brigitte Steger (dosen senior dari Downing College, Cambridge) [yang pernah tinggal di Jepang pada akhir periode 1980-an.[1

Karahah Tidur Setelah Salat Subuh

Sebaiknya sejak dari sepertigamalam tidak tidur hingga matahari terbit. Jadi sepertiga malam karena adanya amalan sunah melakukan salat tahajud sampai salat subuh, setelah salat subuh .tidak tidur karena hukumnya makruh tidur setelah subuh

Dengan adanya hukum ini maka memberi gambaran bahwa tidur sejak sepertiga malam hingga terbit matahari adalah waktu kurang berkualitas. Jadi agar mendapatkan tidur berkualitas waktu ini bisa dihindari. National Sleep Foundation menyarankan bahwa jam tidur yang baik dimulai pukul 08.00 malam hingga tengah malam.[2] Pernyataan ini mendukung pernyataan kita bahwa tidur dari sepertiga malam atau bahkan juga pada waktu untuk melakukan salat tahajud hingga terbit matahari sebagai waktu yang kurang baik untuk tidur

Karahah Tidur Menjelang Maghrib

Di Indonesia ada sebuah budaya turun temurun yakni mengaji sebelum salat Maghrib, jadi belajar sore atau belajar membaca Quran itu dilakukan setelah salat Asar hingga menjelang salat Maghrib. Disebutkan bahwa tidur pada waktu ini bisa berakibat pada kegilaan. Kegilaan disini bisa jadi tidak menjadi orang gila sebagaimana umum dipahami, gila adalah kondisi stress, jadi tidur pada waktu menjelang maghrib ini akan membuat orang alih-alih menjadi segar dan fresh sebaliknya malah membuat kepala pusing dan stress

Tidur Berlebihan

Tidur berlebihan adalah efek dari terlalu banyak minum, terlalu banyak minum adalah efek dari terlalu banyak makan. Hal ini membuat diri seseorang terasa berat, hati pun menjadi lelah, untuk beribadah juga terasa berat, ini juga berdampak pada berkurangnya kemampuan berpikir .(seseorang[3], kemampuan untuk memiliki basyirah (ketajaman hati

Mengurangi Jumlah Tidur

Ada beberapa orang yang memiliki jumlah tidur yang lebih tinggi dari rata-rata, mereka bisa tidur pulas kapan pun mereka mau, asalkan ada sandaran maka mereka bisa tidur dengan nikmat

Bagi para santri waktu sangatlah berharga, memanfaatkan waktu selama belajar materi-materi agama secara efektif dan efisien akan membantu kemampuan santri untuk menjadi lebih baik dalam waktu lebih singkat

Untuk mengurangi jumlah tidur seseorang pernah bertanya kepada Ulama Irfan almarhum .Ayatullah Bahjat Quddisa sirruh

Suatu ketika Ayatullah Bahjat ditanya bagaimana agar bisa sedikit tidur, beliau menjawab tidurlah dalam posisi duduk. Anak Ayatullah Bahjat mengisyaratkan pada sebuah kursi yang

Jadi agar bisa sedikit tidur atau bisa bangun tidur dengan mudah dan tidak bermalas-malasan
.maka bisa menggunakan cara ini, dengan cara tidur posisi duduk

Sebenarnya kita bisa merasakan pengalaman ini ketika kita naik kereta api ekonomi, kita hanya
menempati kursi selama perjalanan. Dalam perjalanan kita bisa dengan mudah terbangun
walau sebenarnya sangat mengantuk, salah satu alasan mengapa kita dengan sangat mudah
bisa terbangun sesuai nasihat Ayatullah Bahjat adalah karena posisi tidur kita. Karena kita
tidak tidur telentang, dimana ketika kita tidur telentang maka kita harus memiliki semangat
lebih banyak untuk bisa sampai posisi duduk, jika berhasil sampai duduk dengan lebih mudah
.kita bisa bangun dari tidur

Ini adalah saran yang sangat sederhana namun sangat berharga, utamanya bagi orang yang
ingin mengurangi kemalasan, awalnya sangat suka berlama-lama tidur lalu ingin mengatur
waktu tidur sesuai yang diinginkan. Misal ingin bangun pada sepertiga malam, sementara jika
tidur dengan telentang maka kemungkinan besar tidak bisa bangun, hal ini bisa menggunakan
.solusi dari ayatullah Bahjat agar berhasil bangun pada sepertiga malam

Sebuah kenyataan adalah para maksumin merupakan orang-orang yang menghidupkan malam
dengan ibadah. Jelas mereka pasti pada sepertiga malam pasti tidak tidur, mereka sibuk
melakukan salat dan doa. Jika tidak ada juga yang berkeliling kota membagi-bagikan sembako
bagi keluarga yang tidak mampu, sebagaimana dilakukan Nabi Muhammad Saw dan juga
.Imam Ali AS

Dokter yang mengawal ayatullah Bahjat menyebutkan bahwa tubuh beliau sehat tapi agak
terdengar suara berisik, anak beliau menjawab, itu karena beliau tidak terlalu banyak makan
.dan minum

.Jadi beliau mengamalkan makanlah dan minumlah tapi jangan berlebih-lebihan

Kesimpulannya. Tidur seseorang sangatlah penting, untuk memiliki tidur berkualitas maka
beberapa hal harus diketahui, seperti cara tidur, waktu tidur terbaik, kuantitas tidur dll. Dengan
tidur berkualitas maka seseorang bisa menaikkan kualitas kehidupannya, bisa menaikkan
kualitas ibadahnya, dengan tidur berkualitas tubuh juga akan lebih fit dan bugar, jelas tubuh
lebih siap untuk beribadah mengabdikan kepada Allah SWT. Tidak berlebihan dalam makan dan
minum membuat tidur menjadi berkualitas, sehingga badan bisa digunakan untuk beribadah

.secara lebih optimal

:CATATAN

[1]

<https://kumparan.com/absal-bachtiar/inemuri-tradisi-tidur-saat-bekerja-di-jepang-1536421221191198967>

[2]

<https://lifestyle.kompas.com/read/2019/11/24/213120520/berapa-durasi-jam-tidur-yang-baik-sesuai-kelompok-usia?page=all>. Dilihat pada 02 07 2020 01:05

Hujjatul Islam wal muslimin Agaye Panahiyan pada ceramah malam bulan muharam di [3]
.Universitas Teheran, Iran

[4] <http://www.qudsonline.ir/news/87224> راهکار-آیت-الله-بهجت-برای-کم-خوابیدن