

Inilah Pola Tidur Sehat yang Diajarkan Agama Islam

<"xml encoding="UTF-8?">

Tentunya tidur di awal malam setelah shalat Isya dan makan malam juga tidur sebentar di .tengah hari merupakan pola tidur yang diajarkan agama Islam

«النَّوْمُ أَوَّلَ النَّهَارِ خُرْقٌ وَ الْفَائِلَةُ نِعْمَةٌ وَ النَّوْمُ بَعْدَ الْعَصْرِ حُمَقٌ وَ النَّوْمُ بَيْنَ الْعِشَاءَيْنِ يَحْرِمُ الرِّزْقَ»

Imam Baqir ra berkata, "Tidur di pagi hari akan menyebabkan kemiskinan dan tidur sebentar di pertengahan hari merupakan sebuah nikmat dan tidur di waktu Ashar menyebabkan kebodohan dan tidur di antara waktu Magrib dan Isya akan menyebabkan terhalang dari (rezeki." (Kitab Man layahdurul faqih, jild 1, hal 502

Hadits di atas merupakan salah satu hadits yang mempunyai muatan lifestyle atau gaya hidup. Adapun hadits ini mengajarkan pada kita untuk mengatur pola tidur kita lebih tepatnya adalah .kapan kita harus tidur dan kapan kita tidak boleh tidur

Hadits di atas mengajarkan pada kita sebaiknya kita tidak boleh tidur di pagi hari, setelah Ashar, dan diantara waktu magrib juga Isya. Tentunya larangan ini mempunyai poin .bermanfaat bagi kita

Imam Baqir ra menjelaskan bahwa ketika kita tidur di pagi hari maka kita akan menjadi miskin. Di sebagian penerjemah ada yang menerjemahkan bahwa tidur di pagi hari akan menyebabkan diri kita menjadi orang yang kurang ilmu seperti yang diterjemahkan oleh Syeikh Jawadi Amuli .(dalam kitabnya Mafatihul Hayat (hal 193

Jika kita resapi maka kita akan memahami bahwa terjemahan dari keduanya bisa diterima. Maksudnya jika seseorang tidur di pagi hari ketika matahari terbit maka ia akan kehilangan kesempatan untuk bekerja dan belajar. Bekerja untuk mencari rezeki yang halal dan belajar untuk menjadi orang yang berpengetahuan. Untuk kebanyakan orang pagi hari merupakan waktu emas karena mereka masih dalam keadaan segar secara badan dan pikiran. Itu semua karena mereka baru bangun dari istirahat semalaman. Maka dari itu orang yang tidur kembali .di pagi hari maka ia akan rugi

Selanjutnya Imam menjelaskan bahwa tidur sebentar di pertengahan hari merupakan sebuah nikmat. Alangkah baiknya jika dalam waktu istirahat kita dari kerja atau sekolah di pertengahan hari, isilah waktu tersebut dengan tidur sepuluh menit atau 15 menit. Hal ini diyakini merupakan sebuah nikmat yang mana bisa membuat kita kembali segar di tengah hari untuk .menjalani aktivitas kita yang lain

Kemudian Imam melarang kita untuk tidur setelah Ashar dan di antara Magrib dan Isya. Imam dengan ilmu dari Bagina Nabi Muhammad saw menjelaskan pada kita bahwa tidur di waktu ini .akan mengakibatkan kebodohan dan kita jauh dari rezeki

Lalu kapan saja kita harus tidur? Tentunya tidur di awal malam setelah shalat Isya dan makan .malam juga tidur sebentar di tengah hari merupakan pola tidur yang diajarkan agama Islam