

**AMALAN 24 JAM DALAM KEHIDUPAN RASULULLAH SAW.** Oleh: Zulkarnain Dollah. 2012. PTS Publishing House Sdn. Bhd. Halaman 88. E-ISBN: 978-967-411-615-6

Masa merupakan nikmat yang sangat besar daripada Allah SWT kepada seluruh manusia. Manusia bertanggungjawab untuk menguruskan masa dengan sebaiknya. Sesungguhnya masa ialah aset paling utama untuk setiap usaha (al-Qaradhawi, 1996). Pengurusan masa yang efisien dalam Islam ialah apabila seseorang itu mampu melaksanakan kewajipan kepada Allah SWT tepat pada waktunya dan amanah terhadap tanggungjawab yang diberikan.

Rasulullah SAW, insan agung yang dikurniakan banyak keistimewaan oleh Allah SWT menjadi suri teladan dalam segala aspek kehidupan termasuklah dalam aspek pengurusan masa. Masa dari segi konsepnya bukan mengukur dari sudut tempoh yang dihabiskan dalam melakukan sesuatu, akan tetapi bagaimana seseorang menguruskan masa dengan efisien. Maka sebagai tanda cinta dan kasih kita kepada baginda SAW, wajarlah kita menghidupkan dan mengamalkan sunnahNya agar kita tidak termasuk dalam golongan yang kerugian.

Rasulullah SAW telah berpesan yang bermaksud:

Maksudnya: “Rebutlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara. Masa sihat sebelum sakit. Masa kaya sebelum datangnya masa sempit (miskin). Masa lapang sebelum tiba masa sibuk. Masa mudamu sebelum datang masa tua dan masa hidup sebelum tiba masa mati.” (HR al-Hakim dan al-Baihaqi)

Buku bertajuk “Amalan 24 Jam dalam Kehidupan Rasulullah SAW” ini mempunyai 88 halaman dan terdiri daripada 4 bab. Penulisan ini meliputi sunnah-sunnah Rasulullah dalam amalan seharian dan sunnah Rasulullah ketika solat. Selain itu, turut dibahaskan sunnah-sunnah Rasulullah pada waktu pagi dan petang serta sunnah Rasulullah dalam situasi tertentu. Penulis buku merupakan seorang guru dan mempunyai beberapa karya lain seperti 40 Hadis Kelebihan Zikrullah dan 30 Kisah Menarik daripada Hadis.

Justeru, karya ini dilihat menjadi keperluan bagi individu Muslim supaya dapat mengamalkan sunnah-sunnah Nabi SAW secara konsisten dalam kehidupan seharian. Ini bersesuaian dengan sabda nabi Muhammad SAW yang bermaksud:

Maksudnya: “Amalan yang paling dicintai oleh Allah Taala adalah amalan yang berterusan walaupun jumlahnya sedikit”. (HR al-Bukhari)

Secara keseluruhannya, ia disusun dengan penulisan yang sistematik dengan memberi gambaran kepada pembaca mengenai perjalanan kehidupan Nabi Muhammad SAW bermula dari bangun tidur. Sunnah-sunnah Rasulullah SAW disusun secara teratur dengan didahului sunnah ketika bangun tidur, diikuti dengan sunnah ketika mandi dan keluar dari bilik mandi, sunnah ketika berwuduk, bersugi dan lain-lain. Perincian berkaitan sunnah Rasulullah ketika berwuduk adalah berkisar perkara-perkara sunat ketika wuduk seperti memulai dengan bismillahirrahim, membasuh tangan hingga ke pergelangan tangan, berkumur-kumur dan memasukkan air ke dalam hidung serta menghembusnya dengan tangan kiri.

Bagi sunnah memakai pakaian, Rasulullah mengajarkan kita berdoa sebelum memakainya. Terdapat juga doa yang diajarkan oleh baginda SAW apabila memakai pakaian baru (Majlis

Tertinggi Urusan Keislaman, 2016). Ucapan puji-pujian kepada Allah Taala ketika memakai pakaian baru akan membantu kita mendapat keampunan dari dosa-dosa yang terdahulu sebagaimana yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW dalam sabdanya yang bermaksud:

Maksudnya: Barang siapa memakai pakaian, lalu diucapkannya, *alhamdulillahilladzi kasani hadza warazaqanihi min ghairi haulin minni wala quwwah.*' (Segala puji bagi Allah yang telah memberi saya pakaian ini dan mengurniaknya kepada saya tanpa daya dan tenaga saya), maka Allah akan mengampuni dosanya yang terdahulu." (HR Ahmad dan Tirmizi)

Seterusnya, Rasulullah mengajar 10 sunnah ketika pergi masjid. Antaranya ialah membaca doa ketika memulakan perjalanan ke masjid, berjalan kaki dan berjalan dengan tenang. Orang yang tergopoh-gapah atau berlari menuju masjid hukumnya makruh. Imam al-Nawawi menyatakan hikmah mendatangi solat dalam keadaan tenang dan tidak tergopoh gapah seperti berikut: "Hikmah mendatangi solat dalam keadaan tenang dan larangan mendatangnya dalam keadaan berlari kerana, seseorang yang pergi menunaikan solat dengan tujuan untuk mendapatkan (pahala ibadat) solat, maka hendaklah dia memelihara adab dan adab solat dalam bentuk yang paling sempurna" (Muhammad Fahmi Rusli, 2018).

Selain itu, perkara yang perlu diambil perhatian juga adalah adab dan sunnah sebelum tidur. Terdapat 17 sunnah Rasulullah sebelum tidur. Antaranya ialah tidur di atas rusuk atau lambung kanan. Kajian saintifik menunjukkan bahawa tidur ke arah kanan adalah posisi yang terbaik di mana paru-paru kiri yang lebih kecil daripada sebelah kanan memberi tekanan yang sangat kecil kepada jantung. Dari segi perubatan, tidur mengiring ke kanan membantu pembuangan rebusan mukus pada *bronkhiolus respiratorius* kiri. Cabang bronkus kanan dan kiri tidak simetri. Sebelah kanan lebih lurus sedangkan sebelah kiri berposisi lebih vertikal sehingga pengeluaran mukus menjadi lebih sukar. Dengan tidur mengiring ke kanan, maka pembuangan pengumpulan mukus menjadi lebih mudah bagi bronkus sebelah kiri (Adi Hashman, 2011).

Allah SWT menjadikan malam sebagai waktu istirahat. Dalam fisiologi, sepanjang malam badan kita melalui proses detoksifikasi. Pada pukul sembilan hingga 11 malam, proses predikasi atau pemusnahan toksin dalam badan dilakukan oleh kelenjar limfa. Dari jam 11 malam hingga satu pagi detoksifikasi dilakukan oleh hati, manakala dari jam satu hingga tiga pagi detoksifikasi dilakukan oleh hempedu, diikuti dengan detoksifikasi oleh paru-paru pada tiga hingga lima pagi. Sebab itulah antara jam tiga hingga lima pagi, seseorang kerap batuk kerana banyak racun dikeluarkan dari paru-paru (Adi Hashman, 2011).

Bab berikutnya adalah sunnah ketika solat. Ia dilihat menjadi kemuncak kepada kandungan buku kerana ibadat solat adalah manifestasi hubungan antara hamba dengan Tuhannya tanpa sebarang perantara (Noraini, 2022). Pengabaian solat boleh menimbulkan pelbagai kesan negatif dalam kehidupan. Justeru, solat perlu dilakukan dengan sebaik yang mungkin. Sunnah-sunnah dalam solat menjadi pelengkap kepada ibadat ini.

Bab ini dimulai dengan sunnah ketika azan. Antara sunnah yang diajarkan oleh Rasulullah adalah berdoa selepas azan. Sesiapa yang berdoa akan mendapat syafaat Nabi SAW pada hari kiamat. Selain itu, sunnah untuk kita berdoa untuk diri sendiri sebagaimana sabda nabi yang bermaksud:

Maksudnya: Ucapkanlah sebagaimana yang diucap oleh *muazzin* yang melaungkan azan, selepas selesai maka pohonlah apa-apa yang ingin dipohon, pasti hajat kamu akan diperkenankan. (HR Abu Daud)

Seterusnya, bab ini membahaskan solat sunat yang dilakukan oleh Rasulullah pada waktu siang dan malam, sunnah baginda dalam mengerjakan *qiyamullail*, solat witr, sunat fajar dan lain-lain. Bagi *qiyamullail*, Rasulullah memulakan solat dua rakaat yang ringkas. Ini membantu memberi kecergasan dan kesegeran badan dalam melaksanakan solat yang seterusnya. Antara solat yang dianjurkan untuk dilakukan ialah solat sunat tahajud. Solat tahajud mempunyai keistimewaan seperti diperkenankan doa, diampunkan dosa, diangkatkan darjatnya selain mendapat pahala. Seseorang yang konsisten dalam melakukan solat tahajud akan dapat mengawal emosinya kerana solat tersebut mampu memberi ketenangan dan kedamaian jiwa.

Seterusnya bab tiga membicarakan tentang sunnah-sunnah Rasulullah pada waktu pagi dan petang. Bab ini merangkumi zikir-zikir yang dibaca Rasulullah pada waktu tersebut. Antara zikir yang diajarkan ialah seperti zikir berikut yang bermaksud:

“Memadailah Allah untukku, tiada tuhan melainkan Dia, kepada-Nya aku bertawakal, dan Dia-lah Tuhan 'arasy yang Maha Agung.”(Hadith direkodkan oleh Ibnu Sunni sebagai hadith marfu' dan Abu Daud sebagai hadith mauquf)

Zikir tersebut dibaca sebanyak tujuh kali pada waktu pagi dan petang. Bagi yang mengamalkannya, pasti akan mendapat kelebihan zikir tersebut iaitu Allah SWT akan mencukupkan kepentingan urusan dunia dan akhiratnya. Selain itu, kita digalakkan untuk membaca zikir ini bagi tujuan perlindungan dari sebarang mara bahaya. Sesiapa yang membacanya sebanyak tiga kali pada waktu pagi dan tiga kali pada waktu petang, pasti dia tidak akan ditimpa sebarang kemudaratan. Zikir ini bermaksud:

“Dengan nama Allah yang dengan nama-Nya tidak memudaratkan sesuatu pun apa yang ada di bumi dan apa yang ada di langit dan Dialah Tuhan yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”. (HR Abu Daud, al-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad)

Di samping itu, kita juga dianjurkan membaca doa yang bermaksud, “Aku berlindung dengan kalimah Allah yang sempurna daripada kejahatan yang diciptakan”. Dalam hadis yang lain, Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud:

Maksudnya: Barangsiapa yang tiba di suatu tempat, lalu dia membaca: Aku memohon perlindungan daripada kalimah-kalimah-Mu yang sempurna daripada sebarang kejahatan yang diciptakan. Maka dia tidak akan ditimpa mudarat sehinggalah dia keluar daripada tempat tersebut.” (HR Muslim (2708), Imam al-Tirmizi (3437) dan Imam Ibn Majah (3547))

Menurut Imam al-Nawawi, maksud kalimah-kalimah Allah ialah kalimah kesempurnaan yang mana padanya tidak terdapat kekurangan dan keaiban. Dinyatakan juga bahawa kalimah tersebut adalah kalimah yang bermanfaat serta memberi kesembuhan. Selain itu, dikatakan juga bahawa kalimah-kalimah tersebut adalah al-Quran (Muhammad Mushfique, 2020).

Bab terakhir pula adalah menjelaskan sunnah-sunnah Rasulullah dalam situasi tertentu. Antaranya ialah sunnah menghadirkan niat yang baik dalam segala amalan, mengerjakan

beberapa amalan dalam satu waktu, mengingati Allah pada setiap masa, memikirkan nikmat kurniaan Allah adalah sunnah Rasulullah dan mengkhataamkan al-Quran pada setiap bulan. Manjadi sunnah Rasulullah untuk memikirkan nikmat kurniaan Allah SWT. Bagi suptopik ini, dinyatakan bahawa antara nikmat yang diberikan oleh Allah SWT ialah sentiasa berada dalam nikmat iman dan dapat melaksanakan ketaatan kepada Allah. Selain itu, nikmat alam dikurniakan kepada manusia agar dapat hidup dengan selesa.

Sebagai seorang Muslim, kita perlu bersyukur atas segala nikmat yang dikurniakan oleh Allah SWT. Pengucapan rasa syukur kepada Allah dapat dizahirkan dalam tiga bentuk iaitu memulakan sesuatu perbuatan dengan Bismillah. Kedua ialah dengan cara bertafakkur iaitu merenung dan menyedari bahawa nikmat-nikmat berharga tersebut merupakan mukjizat daripada kekuasaan Allah Yang Maha Esa. Selain itu, setiap Muslim perlu menyedari bahawa pemberian tersebut adalah hadiah dan rahmat Allah SWT, manakala yang terakhir menzahirkan rasa syukur adalah dengan memperbanyakkan ucapan alhamdulillah (Badiuzzaman, 2020).

Penelitian terhadap buku ini mendapati buku ini amat bagus dan perlu dimiliki oleh segenap masyarakat umat Islam. Saiz buku yang kecil memudahkan pembaca membawanya ke mana sahaja. Diharapkan buku ini mampu menjadi rujukan dalam menghayati sunnah baginda SAW. Secara keseluruhannya, kupasan dan olahan ayat dalam buku ini adalah baik dan mudah difahami. Penggunaan tulisan yang bersesuaian dan ilustrasi yang baik mampu menarik masyarakat untuk membacanya. Susunan bahasa yang baik juga menjadikan buku ini lebih dekat kepada pembaca.

Walau bagaimanapun, terdapat perkara yang perlu ditambahbaik oleh penulis seperti penambahbaikan dari aspek isi dan teknikal meliputi susunan isi, ejaan dan format. Dari aspek susunan isi, subtopik “sunnah Rasulullah sebelum tidur” wajar diletakkan pada bahagian akhir selepas sunnah Rasulullah ketika selesai daripada sesuatu majlis.

Selain itu, pada bab dua, kedudukan sunnah-sunnah solat dari segi perkataan dicadangkan supaya diletakkan selepas subtopik “meletakkan penghadang di hadapan ketika solat adalah sunnah Rasulullah”.

Penambahbaikan seterusnya adalah dari aspek teknikal meliputi ejaan. Ejaan s.a.w perlu diselaraskan kepada SAW mengikut edisi Dewan Bahasa dan Pustaka. Ia perlu ditulis huruf besar tanpa diselangi noktah. Begitu juga perkataan s.w.t. Ejaan sebenar ialah SWT. Selain itu, terdapat kesilapan ejaan pada perkataan fardhu pada halaman 52. Ejaan sebenar ialah fardu.

## **BIBLIOGRAFI**

- Adi Hashman. (2011). *Mengapa Rasulullah tidak pernah sakit*. PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Badiuzzaman, Said Nursi. (2020). *Risalah an-Nur*. Terj: Pusat Penterjemah dan Kajian Ilmiah Penerbitan Hayrat. Penerbitan Hayrat.
- Majlis Tertinggi Urusan Keislaman Mesir. (2016). *Sunnah Rasulullah dari kupasan hadis - penyakit perubatan & pakaian*. Pustaka Al-Ehsan.
- Muhammad Fahmi Rusli. (2018). Al- Kafi #754- Hukum Menuju Ke Masjid Dalam Keadaan Berlari. Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan. Akses pada 29 Sept 2024. <https://www.muftiwp.gov.my/ms/artikel/al-kafi-li-al-fatawi/2445-al-kafi-754-hukum-menuju-ke-masjid-dalam-keadaan-berlari>

Muhammad Mushfique Ahmad Ayoub @ Ayub. (2020). Irsyad Al-Hadith Siri Ke-464: Maksud Doa Tolak Waba' (Siri 2). Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan. Akses pada 29 Sept 2024. <https://www.muftiwp.gov.my/ar/artikel/irsyad-al-hadith/4125-irsyad-al-hadith-siri-ke-464-maksud-doa-tolak-waba-siri-2>.

Noraini Junoh & Nor Asmira Mat Jusoh (2018). Falsafah ibadat solat berdasarkan al-sunnah: Analisis pandangan Shah Wali Allah Al-Dihlawi. *Jurnal Pengurusan dan Penyelidikan Fatwa*. SeFPIA 2018. 139-154.

Yusuf al-Qaradhawi. (1996). *Pengurusan masa menurut Islam*. al-Hidayah Publisher.

**Siti Zaleha binti Ibrahim**

Jabatan Kefahaman Islam dan Bahasa Arab,  
Fakulti Sains Sosial,  
Universiti Islam Selangor.