

Tidur Siang, Yuk! (*Sunnah Qailulah*)



Qailulah adalah istirahat atau tidur siang. Qailulah dilaksanakan setelah dzuhur.

Qailulah akan berpahala jika kita niatkan untuk mengikuti sunnah Rasulullah
shalallahu 'alaihi wa sallam. Jika tidak, tidur siang kita tidak berpahala.



Qailulah Allah sebutkan di dalam Al Qur'an:

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan" (Ar-Ruum :23)



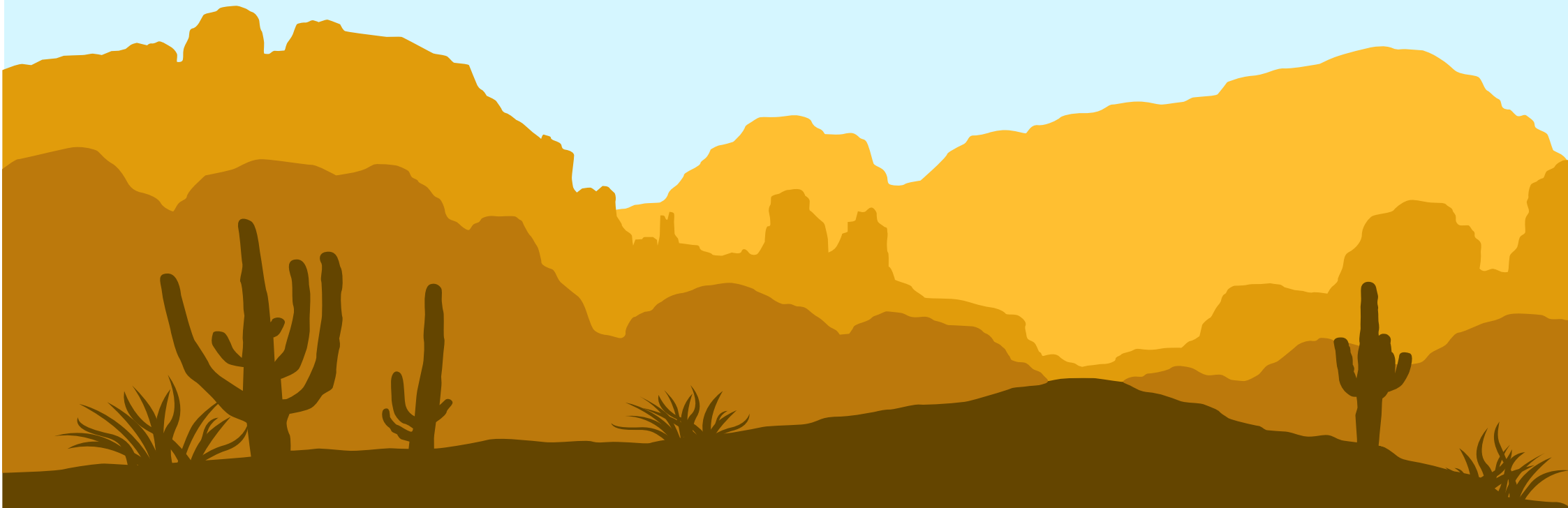
Setan tidak biasa tidur siang. Tentu adik-adik tidak mau kan, mengikuti kebiasaan setan?

Rasulullah shalallahu 'alaihi wa sallam bersabda yang artinya, " "Qailulah-lah (istirahat sianglah) kalian, sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang."

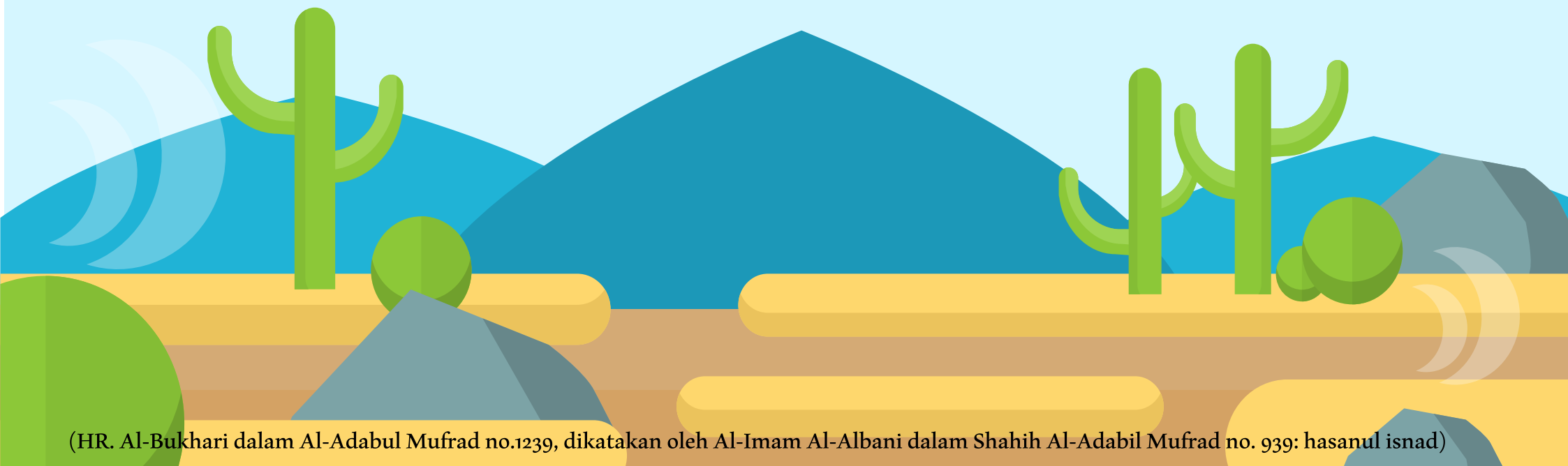


(HR. Abu Nu'aim dalam Ath-Thibb, dikatakan oleh Al-Imam Al-Albani dalam Ash-Shahihah no. 1637: isnadnya shahih)

Para shahabat radhiyallahu 'anhum juga istirahat siang lho. “Pernah suatu ketika ada orang-orang Quraisy yang duduk di depan pintu Ibnu Mas’ud. Ketika tengah hari, Ibnu Mas’ud mengatakan, “Bangkitlah kalian (untuk istirahat siang), Yang tertinggal hanyalah bagian untuk setan.” Kemudian tidaklah Umar melewati seorang pun kecuali menyuruhnya bangkit.”



Dahulunya 'Umar bila melewati kami pada tengah hari atau mendekati tengah hari mengatakan, “Bangkitlah kalian! Istirahat sianglah! Yang tertinggal menjadi bagian untuk setan.”



Tidur siang sangat bermanfaat. Badan akan terasa segar. Insya Allah kita juga lebih mudah untuk bangun untuk shalat malam. Maka dari itu, yuk tidur siang!

- Selesai -



Sumber: <https://muslimafiyah.com/tiduristirahat-siang-qailulah-sehat-dan-sunnah.html>