

Siri Khidmat Isteni

CINTA YANG BERBUAH SYURGA

Kisah Isteni

Dan

Amalan Hartannya

Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)

PENDAHULUAN

Di sebalik rutin harian seorang isteri — solat lima waktu, berpuasa di bulan Ramadan, menjaga kehormatan diri, dan taat kepada suami — tersimpan satu janji besar daripada Allah ﷻ yang jarang disedari: pintu Syurga yang terbuka luas, malah dia dipersilakan memilih sendiri pintu mana yang dia suka.

Cinta yang dizahirkan melalui amalan harian yang konsisten inilah yang dimaksudkan dengan 'cinta yang berbuah syurga' — bukan cinta yang hanya berupa kata-kata manis, tetapi cinta yang dibuktikan melalui ketaatan kepada Allah ﷻ dan kesetiaan kepada suami dalam kehidupan seharian yang berterusan.

eBook kedua belas dalam Siri Khidmat Isteri ini membicarakan tentang kisah isteri dan amalan hariannya — bagaimana empat perkara ringkas yang boleh diamalkan setiap hari membawa kepada ganjaran yang paling besar: Syurga Allah ﷻ.



EMPAT AMALAN, SYURGA DARI PINTU MANA SAHAJA

Rasulullah ﷺ menggariskan dengan jelas empat amalan harian yang jika dijaga oleh seorang isteri, membawa kepada satu ganjaran yang paling besar — kebebasan memilih pintu Syurga yang mana sahaja yang dia kehendaki. Hadith ini menjadi asas utama kepada tajuk eBook ini:

أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ مُوسَى الْجَوَالِيقِيُّ بِعَسْكَرٍ مُكْرَمٍ ، قَالَ : حَدَّثَنَا دَاهِرُ بْنُ نُوحٍ الْأَهْوَازِيُّ ، قَالَ : حَدَّثَنَا أَبُو هَمَامٍ مُحَمَّدُ بْنُ الزَّبْرِقَانِ ، قَالَ : حَدَّثَنَا هُدْبَةُ بْنُ الْمِنْهَالِ ، عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ عُمَيْرٍ ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " إِذَا صَلَّتِ الْمَرْأَةُ خَمْسَهَا ، وَصَامَتْ شَهْرَهَا ، وَحَصَّنَتْ فَرْجَهَا ، وَأَطَاعَتْ بَعْلَهَا دَخَلَتْ مِنْ أَيِّ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ شَاءَتْ " ، قَالَ أَبُو حَاتِمٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : تَفَرَّدَ بِهَذَا الْحَدِيثِ عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عُمَيْرٍ مِنْ حَدِيثِ أَبِي سَلَمَةَ ، وَمَا رَوَاهُ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ إِلَّا هُدْبَةُ بْنُ الْمِنْهَالِ وَهُوَ شَيْخُ الْأَهْوَازِيِّ

SANAD (RANGKAIAN PERAWI):

Diriwayatkan oleh 'Abdullah bin Ahmad bin Musa al-Jawaliqi, daripada Dahir bin Nuh al-Ahwazi, daripada Abu Hammam Muhammad bin az-Zibrigan, daripada Hudbah bin al-Minhal, daripada Abdul Malik bin 'Umar, daripada Abu Salamah, daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

MATAN (TEKS HADITH):

"Apabila seorang isteri mendirikan solat lima waktunya, berpuasa di bulannya (Ramadan), menjaga kehormatan dirinya, dan taat kepada suaminya, akan dikatakan kepadanya: Masuklah ke dalam Syurga daripada pintu mana sahaja yang engkau suka."

NOTA:

- Hadith ini digredkan **SAHIH** oleh Syeikh al-Albani dalam Sahih al-Jami' (No. 660), bersumberkan riwayat Ibn Hibban (4163) dan at-Tabarani dalam al-Mu'jam al-Awsat (4715).
- Terdapat riwayat sokongan yang hampir sama maksudnya daripada Abdul Rahman bin 'Auf رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ (Musnad Ahmad; digredkan Hasan oleh al-Haithami dan al-Mundziri kerana terdapat perawi Ibn Lahi'ah), mengukuhkan lagi kedudukan hadith ini.
- Empat amalan ini merangkumi tanggungjawab kepada Allah ﷻ (solat, puasa), tanggungjawab kepada diri sendiri (menjaga kehormatan), dan tanggungjawab kepada suami (ketaatan) — gabungan yang seimbang antara hablun minallah dan hablun minannas.
- Ganjaran 'memilih pintu Syurga yang mana sahaja' adalah satu penghormatan istimewa — kebanyakan hadith lain menyebut hamba dipanggil daripada pintu tertentu sahaja mengikut amalannya, tetapi di sini isteri solehah diberi kebebasan memilih.

Sanad: Riwayat Imam Ibn Hibban dalam Sahih Ibn Hibban, Hadith No. 4163, dan Imam at-Tabarani dalam al-Mu'jam al-Awsat, Hadith No. 4715, daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

سند (جاوي): رواية إمام ابن حبان دلم صحيح ابن حبان ٨٤١٦٣ حديث نومبور ٨٤١٦٣ دررد أبو هريرة رضي الله عنه

Perawi: Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ (turut disokong riwayat daripada Abdul Rahman bin 'Auf رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)

Darjat: Sahih (dinilai Sahih oleh Syeikh al-Albani dalam Sahih al-Jami', No. 660)

Rujukan: Sahih Ibn Hibban, No. 4163 (tiada di sunnah.com) — <https://dorar.net/hadith/sharh/119219>

Rujukan (alt): <https://dorar.net/hadith/sharh/119219>

Berikut ialah **huraian dan pengajaran utama** daripada hadis ini

(Sahih al-Jami' 660; Sahih):

1 SOLAT LIMA WAKTU: TUNJANG UTAMA AMALAN HARIAN

Solat lima waktu disebut pertama dalam hadis ini kerana ia adalah tunjang utama agama. Isteri yang menjaga solatnya dengan konsisten, walaupun sibuk menguruskan rumah tangga, sedang meletakkan asas yang kukuh untuk amalan-amalan lain yang disebut selepasnya.

- ✓ Jaga solat lima waktu tepat pada waktunya walaupun sibuk dengan kerja rumah
- ✓ Jadikan solat sebagai keutamaan, bukan perkara yang ditangguh-tangguhkan

2 PUASA RAMADAN DAN MENJAGA KEHORMATAN: DISIPLIN DIRI

Puasa Ramadan dan menjaga kehormatan diri (hifz al-farj) kedua-duanya memerlukan disiplin diri yang tinggi. Kedua-dua amalan ini mengajar isteri untuk mengawal hawa nafsu dan menjaga kesucian dirinya, sifat yang amat dihargai dalam Islam.

- ✓ Sempurnakan puasa Ramadan dan gantikan hari yang tertinggal kerana uzur
- ✓ Jaga kehormatan diri daripada perkara yang haram, dan hargai kepercayaan yang diberikan suami

3 TAAT KEPADA SUAMI: AMALAN YANG SERING DIPANDANG REMEH

Ketaatan kepada suami dalam perkara yang makruf (bukan maksiat) diletakkan sejajar dengan solat dan puasa dalam hadis ini — menunjukkan bahawa ia bukan sekadar adab sosial, tetapi ibadah yang bernilai besar di sisi Allah ﷻ, setanding dengan tiang-tiang ibadah yang lain.

- ✓ Taat kepada suami dalam perkara yang baik dan tidak bercanggah dengan syariat
- ✓ Fahami bahawa ketaatan ini adalah ibadah, bukan sekadar tuntutan sosial semata-mata

✦ PENGAJARAN BESAR

- ✓ Empat amalan harian yang ringkas — solat, puasa, menjaga kehormatan, dan taat suami — membawa ganjaran Syurga yang besar.
- ✓ Isteri solehah yang menjaga keempat-empat amalan ini diberi kebebasan memilih pintu Syurga yang dia suka.
- ✓ Cinta yang berbuah Syurga adalah cinta yang dibuktikan melalui konsistensi amalan harian, bukan kata-kata semata-mata.
- ✓ Ketaatan kepada suami dalam perkara makruf adalah ibadah yang setanding kedudukannya dengan solat dan puasa.

🌿 RENUNGAN

Empat amalan dalam hadis ini bukanlah perkara yang sukar atau memerlukan pengorbanan besar yang jarang-jarang — ia adalah rutin harian yang boleh dilakukan oleh setiap isteri Muslimah. Namun ganjarannya adalah

Syurga, dipilih sendiri pintunya. Jadikan setiap hari sebagai peluang menanam benih cinta yang akan berbuah Syurga di akhirat kelak.



SIFAT-SIFAT HARIAN MUSLIMIN DAN MUSLIMAT

Al-Qur'an turut menyenaraikan sifat-sifat dan amalan harian yang membawa kepada keampunan dan ganjaran besar, disebut secara sama rata untuk lelaki dan wanita yang beriman:

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ
وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ
وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ
وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا
عَظِيمًا ﴿٣٥﴾

Maksudnya:

“Sesungguhnya lelaki dan perempuan yang Islam, lelaki dan perempuan yang beriman, lelaki dan perempuan yang taat, lelaki dan perempuan yang benar, lelaki dan perempuan yang sabar, lelaki dan perempuan yang khusyuk, lelaki dan perempuan yang bersedekah, lelaki dan perempuan yang berpuasa, lelaki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, dan lelaki dan perempuan yang banyak menyebut nama Allah — Allah telah menyediakan bagi mereka keampunan dan pahala yang besar.”

Surah Al-Ahzaab (33), Ayat 35

Ayat ini menyenaraikan sepuluh sifat yang menjadi amalan harian seorang mukmin dan mukminah — termasuk sabar, khusyuk, bersedekah, berpuasa, dan memelihara kehormatan, tepat selari dengan hadith yang telah dibincangkan. Allah ﷻ menjanjikan keampunan dan pahala yang besar buat sesiapa yang konsisten mengamalkannya, tanpa membezakan lelaki atau perempuan.



ISTERI SOLEHAH: SEBAIK-BAIK KESENANGAN DUNIA

Rasulullah ﷺ turut menegaskan kedudukan istimewa seorang isteri solehah — bukan sekadar teman hidup, tetapi sebaik-baik kesenangan yang dikurniakan Allah ﷻ kepada seorang lelaki di dunia ini:

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة" ((رواه مسلم)).

MAKSUDNYA:

"Dunia ini adalah kesenangan (yang sementara), dan sebaik-baik kesenangan dunia adalah isteri yang solehah."

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab ar-Radha', Bab Sebaik-Baik Kesenangan Dunia Adalah Isteri Solehah, Hadith No. 1467, daripada Abdullah bin 'Amr bin al-'As رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا.

سند (جاوي): رواية إمام مسلم دلم صحيح مسلم ٨ حديث نومبر ١٤٦٧ دررد عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما

PERAWI:

Abdullah bin 'Amr bin al-'As رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا

DARJAT:

Sahih

RUJUKAN: <https://sunnah.com/riyadussalihin:280>

Berikut ialah **huraian dan pengajaran** daripada hadis ini (Riyad as-Salihin 280 — diriwayatkan oleh Muslim):

TEKS HADIS

Daripada 'Abdullah bin 'Amr bin al-'Ash رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

الدُّنْيَا مَتَاعٌ، وَخَيْرُ مَتَاعِهَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ

Maksudnya:

"Dunia ini adalah perhiasan/kesenangan sementara, dan sebaik-baik perhiasan dunia ialah wanita yang solehah."

1 DUNIA INI HANYA KESENANGAN SEMENTARA

Sabda Nabi ﷺ:



"Dunia ini adalah kesenangan sementara."

Perkataan **مَتَاعٌ** membawa maksud sesuatu yang dimanfaatkan buat sementara waktu.

Ini mengingatkan kita bahawa semua nikmat dunia:

- harta,
- rumah,
- kenderaan,
- kedudukan,
- kecantikan,
- kesihatan,
- kemasyhuran,
- hubungan,
- keselesaan hidup,

semuanya bersifat sementara.

Dunia bukan tempat kekal.

Ia tempat ujian, tempat beramal, dan tempat menyediakan bekalan untuk akhirat.

Maka seorang Muslim menggunakan dunia, tetapi tidak diperhambakan oleh dunia.

2 WANITA SOLEHAH ADALAH NIKMAT BESAR

Nabi ﷺ menyebut bahawa sebaik-baik kesenangan dunia ialah **wanita solehah**.

Ini menunjukkan kedudukan tinggi seorang wanita yang beriman, berakhlak dan menjaga agama.

Wanita solehah bukan hanya dilihat daripada rupa, harta, keturunan, atau status sosial, tetapi daripada kebaikan agama dan akhlaknya.

Dia menjadi nikmat kerana membawa ketenangan, membantu dalam ketaatan, menjaga maruah keluarga, dan menjadi sebab kebaikan dalam rumah tangga.

3 MAKSUD WANITA SOLEHAH

Wanita solehah ialah wanita yang berusaha mentaati Allah ﷻ, menjaga agamanya, dan menunaikan tanggungjawabnya dengan baik.

Antara sifat wanita solehah:

- ✓ beriman kepada Allah,
- ✓ menjaga solat,
- ✓ menjaga kehormatan diri,

- ✓ menjaga maruah suami dan keluarga,
- ✓ amanah,
- ✓ berakhlak baik,
- ✓ lembut tetapi kuat prinsip,
- ✓ sabar dalam ujian,
- ✓ bijak menjaga rumah tangga,
- ✓ mendidik anak-anak dengan kebaikan,
- ✓ membantu suami dalam ketaatan,
- ✓ tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama.

Kesolehan bukan bermaksud sempurna tanpa salah, tetapi sentiasa berusaha kembali kepada Allah ﷻ dan memperbaiki diri.

MENGAPA DISEBUT SEBAIK-BAIK PERHIASAN DUNIA?

Kerana pasangan hidup memberi kesan besar kepada perjalanan seseorang menuju Allah ﷻ.

Isteri yang solehah boleh menjadi sebab:

- suami lebih dekat kepada Allah ﷻ,
- rumah lebih tenang,
- anak-anak terdidik dengan iman,
- harta digunakan pada jalan yang baik,
- dosa dijauhi bersama,
- ujian ditanggung dengan sabar,
- kehidupan dunia menjadi bekal akhirat.

Rumah tangga bukan sekadar tempat tinggal, tetapi madrasah iman dan akhlak.

Apabila seorang lelaki dikurniakan isteri solehah, dia mendapat nikmat yang membantu dunia dan akhiratnya.

HADIS INI MEMULIAKAN WANITA

Hadis ini bukan merendahkan wanita sebagai “barang dunia”. Sebaliknya, ia memuliakan wanita solehah sebagai nikmat terbaik di dunia.

Dalam bahasa Arab, متاع bukan semata-mata bermaksud barang, tetapi sesuatu yang dinikmati dan dimanfaatkan dalam kehidupan sementara.

Nabi ﷺ ingin menunjukkan bahawa antara semua nikmat dunia, wanita solehah adalah yang paling bernilai kerana manfaatnya melangkaui dunia hingga akhirat.

Ini menunjukkan Islam memandang wanita solehah sebagai sumber rahmah, sakinah dan kebaikan.

6 KESOLEHAN LEBIH BERNILAI DARIPADA KECANTIKAN SEMATA-MATA

Dunia sering menilai wanita melalui kecantikan, fesyen, populariti, kekayaan, atau perhatian manusia.

Tetapi Nabi ﷺ mengajar ukuran yang lebih tinggi:

Yang paling bernilai ialah kesolehan.

Kecantikan boleh pudar.

Harta boleh hilang.

Populariti boleh berubah.

Tetapi agama dan akhlak yang baik menjadi asas kebahagiaan.

Sebab itu dalam memilih pasangan, Islam menekankan agama sebagai keutamaan.

Ini tidak bermaksud rupa, keserasian atau latar belakang tidak penting, tetapi agama dan akhlak mesti menjadi asas utama.

7 WANITA SOLEHAH MEMBANTU SUAMI DALAM AGAMA

Salah satu nikmat besar dalam perkahwinan ialah mempunyai pasangan yang membantu menuju Allah ﷻ.

Isteri solehah bukan hanya menemani kehidupan dunia, tetapi membantu suami mengingati akhirat.

Dia boleh menjadi sebab suami:

- ✓ menjaga solat,
- ✓ menjauhi maksiat,
- ✓ mencari rezeki halal,
- ✓ bersabar ketika susah,
- ✓ bersyukur ketika senang,
- ✓ menjaga hubungan keluarga,
- ✓ mendidik anak dengan agama.

Begitu juga suami soleh menjadi nikmat besar bagi isteri.

Walaupun hadis ini menyebut wanita solehah, maknanya juga mengingatkan bahawa pasangan soleh/solehah adalah antara nikmat terbesar dalam hidup.

8 WANITA SOLEHAH BUKAN SEKADAR UNTUK SUAMI

Kesolehan wanita bukan hanya berkaitan peranannya sebagai isteri.

Seorang wanita solehah bernilai di sisi Allah ﷻ walaupun dia:

- belum berkahwin,
- pernah berkahwin,

- menjadi ibu,
- belum mempunyai anak,
- hidup dalam ujian,
- tidak dikenali manusia.

Kesolehan adalah hubungan dirinya dengan Allah ﷻ.

Hadis ini menyebut wanita solehah dalam konteks nikmat rumah tangga, tetapi kemuliaan seorang wanita tetap berpunca daripada iman, takwa dan amal solehnya.

TANGGUNGJAWAB LELAKI TERHADAP NIKMAT INI

Jika wanita solehah adalah nikmat terbaik dunia, maka lelaki yang dikurniakan isteri solehah wajib menghargainya.

Jangan nikmat itu dibalas dengan:

- ✗ penghinaan,
- ✗ pengabaian,
- ✗ kekasaran,
- ✗ kezaliman,
- ✗ tidak menghargai pengorbanan,
- ✗ membanding-bandingkan,
- ✗ tidak menunaikan nafkah,
- ✗ membuka aibnya.

Sebaliknya, suami perlu:

- ✓ bersyukur kepada Allah ﷻ,
- ✓ melayan isteri dengan baik,
- ✓ menunaikan haknya,
- ✓ menjaga perasaannya,
- ✓ membantu urusan rumah,
- ✓ membimbing dengan kasih sayang,
- ✓ mendoakannya,
- ✓ menghargai kebaikannya.

Nikmat yang tidak disyukuri boleh hilang keberkatannya.

WANITA SOLEHAH JUGA PERLU SUASANA YANG SOLEH

Seorang wanita tidak patut hanya dituntut menjadi solehah, sedangkan persekitarannya penuh tekanan dan kezaliman.

Kesolehan dalam rumah tangga perlu disokong oleh:

- suami yang bertakwa,

- suasana rumah yang baik,
- nafkah yang halal,
- komunikasi yang lembut,
- bimbingan agama,
- saling memaafkan,
- keadilan,
- kasih sayang.

Suami dan isteri saling membantu menjadi lebih baik.

Perkahwinan bukan medan menuntut kesempurnaan pasangan, tetapi medan saling membimbing menuju Allah ﷻ.

PENGAJARAN BESAR

- ✓ Dunia adalah kesenangan sementara.
 - ✓ Jangan jadikan dunia sebagai tujuan akhir.
 - ✓ Antara nikmat terbaik dunia ialah wanita solehah.
 - ✓ Kesolehan lebih bernilai daripada rupa, harta dan status.
 - ✓ Wanita solehah membawa ketenangan dan keberkatan dalam rumah tangga.
 - ✓ Pasangan yang baik membantu kita menuju akhirat.
 - ✓ Hadis ini memuliakan wanita solehah, bukan merendharkannya.
 - ✓ Suami wajib menghargai isteri solehah sebagai amanah dan nikmat.
 - ✓ Wanita solehah tidak semestinya sempurna, tetapi sentiasa berusaha taat kepada Allah ﷻ.
 - ✓ Rumah tangga yang baik dibina atas iman, akhlak, rahmah dan tanggungjawab.
 - ✓ Lelaki juga perlu menjadi suami soleh agar layak memimpin dan menghargai wanita solehah.
 - ✓ Kesolehan adalah bekal yang memberi manfaat dunia dan akhirat.
-

RENUNGAN

Dunia menawarkan banyak kesenangan, tetapi tidak semua kesenangan membawa keberkatan.

Ada nikmat yang melalaikan.

Ada harta yang menyibukkan.

Ada kedudukan yang menimbulkan sombong.

Ada kecantikan yang menjadi fitnah.

Namun wanita solehah adalah nikmat yang membantu seseorang mengingati Allah ﷻ, menjaga agama, mendidik keluarga, dan menenangkan hati.

Jika seseorang dikurniakan pasangan yang membantu dalam ketaatan, maka dia telah mendapat antara nikmat terbesar dunia.

Maka bagi wanita, berusaha menjadi solehah bukan kerana penilaian manusia, tetapi kerana Allah ﷻ.

Bagi lelaki, carilah kesolehan sebelum selainnya, dan jika telah dikurniakan wanita solehah, hargailah dia sebagai amanah Allah ﷻ.

Semoga Allah ﷻ mengurniakan kepada kita pasangan, keluarga dan keturunan yang menjadi penyejuk mata, serta menjadikan dunia ini jalan menuju redha-Nya, bukan penghalang daripada akhirat.

Hadith ini mengangkat martabat isteri solehah sebagai nikmat dunia yang paling bernilai — lebih berharga daripada harta atau kesenangan material yang lain. Isteri yang konsisten menjaga amalan hariannya — solat, puasa, kehormatan, dan ketaatan — bukan sahaja meraih Syurga di akhirat, tetapi turut menjadi 'sebaik-baik kesenangan' bagi suaminya di dunia.



PERSPEKTIF SAINS MODEN: AMALAN HARIAN DAN KESEJAHTERAAN WANITA MUSLIMAH

Kajian saintifik moden dalam bidang psikologi agama turut mengesahkan kesan positif amalan harian keagamaan terhadap kesejahteraan emosi wanita Muslimah — mengukuhkan hikmah di sebalik galakan Islam supaya konsisten dalam beribadah.

PRAYERS AND MINDFULNESS IN RELATION TO MENTAL HEALTH AMONG FIRST-GENERATION IMMIGRANT AND REFUGEE MUSLIM WOMEN

Springer, Journal of Religion and Health (2022) — Kajian Kualitatif

Kajian ini mendapati bahawa solat dan amalan kerohanian harian membantu wanita Muslimah imigran membina komuniti, meningkatkan kesejahteraan, memperkukuh keimanan, dan menggalakkan kesedaran (mindfulness) yang mendalam — menunjukkan bahawa amalan harian seperti solat memberi kesan positif yang nyata kepada kesihatan mental.

Sumber: <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01600-x>

RETHINKING PATHWAYS TO WELL-BEING: THE FUNCTION OF FAITH PRACTICE IN DISTRESS ALLEVIATION AMONG DISPLACED MUSLIM WOMEN

Frontiers in Psychiatry (2025) — Kajian Kualitatif

Kajian ini mendapati bahawa amalan harian seperti solat, membaca Al-Qur'an, dan berpuasa menjadi sumber ketenangan, mengurangkan kebimbangan, dan memberikan rasa kawalan dalaman kepada wanita Muslimah yang menghadapi kesukaran hidup. Konsistensi amalan harian ini secara langsung mempengaruhi tahap kesejahteraan yang dirasakan.

Sumber: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1335640>

Dapatan-dapatan ini mengesahkan bahawa amalan harian yang diajar Islam — solat, puasa, dan ibadah-ibadah lain — bukan sekadar membawa ganjaran akhirat, tetapi turut memberi kesan nyata kepada ketenangan dan kesejahteraan emosi wanita Muslimah di dunia ini.



KESIMPULAN

Cinta yang berbuah Syurga bukanlah cinta yang diukur melalui kata-kata romantik semata-mata, tetapi cinta yang dibuktikan melalui konsistensi amalan harian — solat lima waktu, puasa Ramadan, menjaga kehormatan diri, dan taat kepada suami. Rasulullah ﷺ menjanjikan ganjaran istimewa buat isteri yang menjaga keempat-empat amalan ini: kebebasan memilih pintu Syurga yang dia suka.

Al-Qur'an turut memuji sifat-sifat harian mukmin dan mukminah dengan janji keampunan dan pahala besar, dan Rasulullah ﷺ mengangkat martabat isteri solehah sebagai sebaik-baik kesenangan dunia.

Kajian sains moden turut mengesahkan bahawa amalan harian keagamaan membawa kesejahteraan emosi yang nyata.

Semoga setiap isteri yang membaca eBook ini digerakkan hatinya untuk menjaga amalan hariannya dengan konsisten — kerana di sebalik rutin yang kelihatan biasa ini, tersimpan cinta yang akan berbuah Syurga di akhirat kelak, insya-Allah.



RUJUKAN

AL-QUR'AN

- Surah Al-Ahzab (33), Ayat 35.

HADITH

- Sahih Ibn Hibban, Hadith No. 4163; Al-Mu'jam al-Awsat (at-Tabarani), Hadith No. 4715 — digredkan Sahih oleh al-Albani dalam Sahih al-Jami' (660).
- Sahih Muslim, Hadith No. 1467 (Kitab ar-Radha') — <https://sunnah.com/riyadussalihin:280>

KAJIAN SAINS

- Prayers and Mindfulness in Relation to Mental Health among First-Generation Immigrant and Refugee Muslim Women in the USA (2022). Journal of Religion and Health.
<https://doi.org/10.1007/s10943-022-01600-x>
- Rethinking Pathways to Well-Being: The Function of Faith Practice in Distress Alleviation among Displaced Muslim Women Affected by War (2025). Frontiers in Psychiatry.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1335640>

SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini disediakan secara **PERCUMA** sepenuhnya untuk umat Islam dan tidak sesekali dijual. Sebarang sumbangan amat dialu-alukan bagi menampung kos penyelidikan dan penerbitan eBook- eBook akan datang di quranscience.my — namun ia sama sekali **TIDAK WAJIB**.

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Maksudnya:

“Bandingan (pahala) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah samalah seperti sebiji benih yang menumbuhkan tujuh tangkai; pada tiap-tiap tangkai itu pula terdapat seratus biji. Dan Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Luas (rahmat) kurnia-Nya lagi Maha Mengetahui.”

Surah Al-Baqarah (2), Ayat 261

وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Maksudnya:

“Dan apa sahaja yang kamu belanjakan (pada jalan Allah), maka Allah akan menggantikannya, dan Dialah sebaik-baik Pemberi rezeki.”

Surah Saba' (34), Ayat 39

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، جُرَّجٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ -
عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ " مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ
مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ " .

Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah](#), dan [Ibn Hujr](#), mereka berkata:
Telah menceritakan kepada kami [Ismail — iaitu Ibn Ja'far](#) — daripada [Al-'Ala'](#), daripada [bapanya](#),
daripada [Abu Hurairah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, daripada Rasulullah ﷺ, Baginda bersabda:

“Sedekah tidak akan mengurangkan harta. Tidaklah Allah ﷻ menambahkan kepada seorang hamba yang memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendahkan diri kerana Allah melainkan Allah ﷻ akan mengangkat darjatnya.”

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Hadith No. 2588.

سند (جاوي): رواية إمام مسلم دلم صحيح مسلم حديث نومبور ٢٥٨٨

PERAWI:

Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

DARJAT:

Sahih

RUJUKAN:

<https://sunnah.com/muslim:2588>

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَّجٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، -
 هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " إِذَا
 مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ
 وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ " .

Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah](#) — yakni [Ibn Sa'id](#) — dan [Ibn Hujr](#), mereka berkata: Telah menceritakan kepada kami [Ismail](#) — iaitu [Ibn Ja'far](#) — daripada [Al-'Ala'](#), daripada ayahnya, daripada [Abu Hurairah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

“Apabila manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali daripada tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya.”

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Hadith No. 1631.

سند (جاوي): رواية إمام مسلم دلم صحيح مسلم حديث نومبور ١٦٣١

PERAWI:

Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

DARJAT:

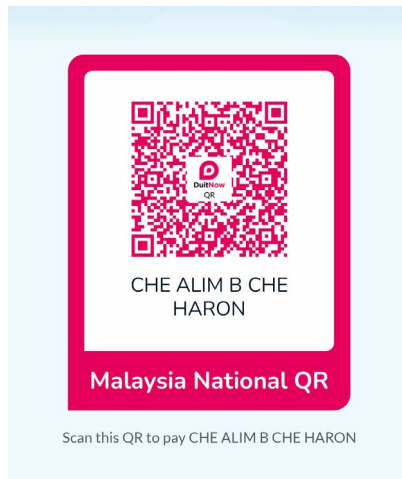
Sahih

RUJUKAN:

<https://sunnah.com/muslim:1631>

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Jazakumullahu Khairan Kathira



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.

❖ PENGHARGAAN ❖

Kepada isteri tercinta

Zaharah Mohd Latif

dan anak-anak yang dikasihi —

**Muhammad Hafiz, Noor Hazwani, Abdul Hakim,
Noor Hidayah, Nor Aqila & Nor Atiqah**

Juga Menantu Menantu

Fadhilah Malek Hanin Fairizal Firwan

Terima kasih atas segala doa, sokongan dan pengorbanan.

Semoga Allah merahmati kita semua.

وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ

“Dan bahawa sesungguhnya usaha itu akan diperlihatkan (balasannya).”

(Surah An-Najm 53:40)