



BUKU BINCANG PRAKTIKAL

Ghirah

Cemburu dalam rumah tangga Nabi ﷺ dan cara mengurusnya
— kisah-kisah sahih, pengajarannya, dan langkah praktikal
untuk isteri dan suami, dalam keluarga satu isteri atau lebih

وَلَا تَتَّبِعُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ ...

Sebelum kita mula

Hampir setiap rumah tangga pernah merasai cemburu — kepada rakan sekerja pasangan, kepada bekas isteri, kepada keluarga mentua, dan dalam keluarga poligami, kepada madu. Perasaan ini sering disembunyikan kerana malu, atau dilepaskan dengan cara yang menyakitkan.

Buku ini membawa anda ke rumah Nabi ﷺ, tempat wanita–wanita terbaik umat ini juga merasai cemburu, dan melihat bagaimana baginda menanganinya. Kisah–kisah itu hanya diambil daripada riwayat sahih yang sudah disemak di laman MYPolygyny.

Daripada kisah–kisah itu, kita belajar membezakan cemburu yang sihat daripada cemburu yang merosakkan, dan langkah praktikal untuk isteri dan suami. Buku ini untuk semua keluarga, sama ada satu isteri atau lebih.

Satu peringatan: cemburu yang bertukar menjadi ugutan, kawalan atau keganasan bukan lagi soal perasaan. Bab terakhir menerangkan bilakah anda perlu mendapatkan bantuan segera.

Kandungan

1	Cemburu itu fitrah	2
2	Pinggan yang pecah	6
3	Cemburu kepada yang telah tiada	10
4	Apabila cemburu menjadi pakatan	14
5	Cemburu sihat, cemburu merosakkan	18
6	Untuk isteri: mengurus hati	22
7	Untuk suami: menjadi punca tenang	26
8	Apabila cemburu menjadi bahaya	30

Kisah-kisah dalam buku ini hanya diambil daripada riwayat sahih yang sudah disemak di laman MYPolygyny. Setiap bab diakhiri dengan **Ringkasan & renungan**. Rujukan lanjut di mypolygyny.com.

01

BAB 1

Cemburu itu fitrah

Yang dinilai ialah tindakan, bukan perasaan.

وَلَا تَمْنُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا
اَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اَكْتَسَبْنَ ... ﴿٣٢﴾

"Dan janganlah kamu berangan-angan terhadap apa yang Allah lebihkan sebahagian kamu atas sebahagian yang lain. Bagi lelaki ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi wanita ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan..."

Surah an-Nisa' 4:32

Perasaan yang diakui

Riwayat sahih menunjukkan isteri-isteri Nabi ﷺ, wanita terbaik umat ini, juga berasa cemburu. Islam tidak menafikan perasaan itu. Yang dinilai ialah tindakan yang lahir daripadanya.

Cemburu ialah fitrah, termasuk dalam kalangan isteri Nabi ﷺ. Yang dituntut ialah mengawalinya supaya tidak membawa kepada fitnah, umpatan atau kezaliman. Dengan kata lain, anda tidak berdosa kerana berasa cemburu; anda dipertanggungjawabkan atas apa yang anda lakukan dengan perasaan itu.

Ayat pembuka bab ini memberi satu ubat yang mendalam: jangan berangan-angan terhadap apa yang Allah kurniakan kepada orang lain, tetapi mintalah daripada kurnia-Nya. Cemburu mengecil apabila hati sibuk mensyukuri apa yang ada dan meminta kepada Allah, bukan mengira apa yang orang lain dapat.

Empat perkara tentang cemburu



Perasaan

Datang tanpa diundang. Tidak berdosa, tetapi perlu dikenali dan dinamakan.



Yang dimaafkan

Rasa sedih, terkilan atau ingin diberi perhatian, selagi tidak menzalimi sesiapa.



Yang tidak dimaafkan

Fitnah, umpatan, pakatan, mengintip dan kekerasan.



Ubatnya

Doa, syukur, sangka baik, sempadan yang jelas dan keadilan suami.

Ringkasan & renungan

Cemburu ialah fitrah yang dirasakan isteri-isteri Nabi ﷺ sendiri. Perasaan itu tidak berdosa; yang dinilai ialah tindakan. Ubatnya bermula dengan syukur dan meminta kepada Allah.

Soalan renungan

- Dalam situasi apakah saya paling mudah berasa cemburu?
- Apakah tindakan saya yang pernah lahir daripada cemburu, dan adakah saya menyesalinya?
- Apakah tiga nikmat dalam rumah tangga saya yang sering saya lupa syukuri?

02

BAB 2

Pinggan yang pecah

Bagaimana Nabi ﷺ menangani cemburu dengan tenang.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

"(Orang bertakwa ialah) mereka yang berinfak ketika senang dan susah, yang menahan kemarahan dan memaafkan manusia. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan."

Surah Ali 'Imran 3:134

Satu kisah, banyak pengajaran

Ketika Nabi ﷺ berada di rumah seorang isteri, isteri lain menghantar sepinggan makanan. Isteri yang empunya rumah memukul tangan pembantu sehingga pinggan pecah. Nabi ﷺ mengutip makanan itu sambil bersabda "*Ibu kamu cemburu*", lalu menggantikan pinggan itu dengan pinggan yang elok (Sahih al-Bukhari 5225).

Perhatikan apa yang baginda **tidak** lakukan. Baginda tidak memarahi isterinya di hadapan orang, tidak memalukannya, tidak membesar-besarkan peristiwa itu, dan tidak pula membiarkan kerosakan tanpa diganti. Baginda menangani dengan tenang dan adil, tanpa memalukan sesiapa.

Baginda juga menamakan perasaan itu dengan lembut — "ibu kamu cemburu" — seolah-olah berkata: ini perasaan manusia, bukan kejahatan. Pada masa yang sama, hak isteri yang menghantar makanan dijaga: pinggannya diganti. Kelembutan kepada yang cemburu, dan keadilan kepada yang dirugikan.

Lima pengajaran daripada pinggan yang pecah

1

Jangan malukan

Teguran di hadapan orang lain menambah luka. Tangani secara tertutup dan tenang.

2

Namakan perasaan dengan lembut

Mengakui "awak cemburu" tanpa menghina membantu pasangan berasa difahami.

3

Betulkan kerosakan

Apa yang rosak perlu diganti, supaya pihak yang dirugikan tidak dizalimi.

4

Jangan besar-besarkan

Satu peristiwa tidak menjadikan seseorang jahat. Selesaikan, kemudian teruskan hidup.

5

Adil kepada kedua-dua pihak

Kelembutan kepada yang cemburu tidak bermakna mengabaikan hak orang lain.

Ringkasan & renungan

Dalam kisah pinggan yang pecah, Nabi ﷺ tidak memalukan, menamakan perasaan dengan lembut, menggantikan kerosakan dan berlaku adil kepada kedua-dua isteri. Kelembutan dan keadilan berjalan bersama.

Soalan renungan

- Apabila pasangan saya cemburu, adakah saya cenderung memarahi atau memahami?
- Pernahkah saya menegur pasangan di hadapan orang lain?
- Apa yang perlu saya "gantikan" selepas pertengkaran yang lepas?

03

BAB 3

Cemburu kepada yang telah tiada

Khadijah r.a. dan kesetiaan yang tidak padam.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

﴿٢٨﴾

"Orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan mengingat Allah. Ketahuilah, dengan mengingat Allah itu tenang tenteramlah hati manusia."

Ar-Ra'd 13:28

Kenangan yang dihormati

Aisyah r.a. berkata dia tidak cemburu kepada mana-mana isteri Nabi ﷺ seperti cemburunya kepada Khadijah r.a., kerana Nabi ﷺ sering menyebutnya dan menghantar hadiah kepada sahabat-sahabatnya, walaupun Khadijah telah wafat (Sahih al-Bukhari 6004, lihat juga 3817; Sahih Muslim, Kitab Fadha'il as-Sahabah).

Kisah ini menunjukkan dua perkara. Pertama, kesetiaan Nabi ﷺ kepada isteri yang telah tiada — baginda tidak melupakan jasanya. Kedua, cemburu boleh timbul walaupun "pesaing" itu sudah tiada. Ramai isteri hari ini merasainya terhadap arwah isteri pertama, terhadap bekas isteri, atau terhadap masa lalu pasangan.

Menghormati kenangan seseorang tidak salah. Yang perlu dijaga ialah cara menyebutnya. Membandingkan pasangan sekarang dengan orang lain — "dia dulu masak lebih sedap" — mematikan rasa dihargai. Kenangan boleh disimpan dengan hormat tanpa dijadikan ukuran untuk merendahkan orang yang ada di sisi.

Menyebut masa lalu

Lakukan

- ✓ Hormati kenangan dan jasa orang yang telah tiada
- ✓ Bina kenangan baharu bersama pasangan sekarang
- ✓ Akui perasaan pasangan apabila dia terasa
- ✓ Jaga hubungan baik dengan anak-anak dan keluarga mereka

Elakkan

- ✗ Membandingkan masakan, rupa atau sifat
- ✗ Mengungkit masa lalu ketika bertengkar
- ✗ Menyimpan rahsia tentang hubungan dengan bekas pasangan
- ✗ Memperlekehkan perasaan cemburu pasangan

Ringkasan & renungan

Aisyah r.a. cemburu kepada Khadijah r.a. yang telah wafat, kerana kesetiaan Nabi ﷺ kepadanya. Menghormati kenangan tidak salah; yang merosakkan ialah membandingkan dan mengungkit.

Soalan renungan

- Adakah ada "bayang-bayang" masa lalu dalam rumah tangga kami?
- Pernahkah saya membandingkan pasangan dengan orang lain, walaupun bergurau?
- Kenangan baharu apakah yang boleh kami bina bersama bulan ini?

04

BAB 4

Apabila cemburu menjadi pakatan

Teguran al-Quran terhadap komplot.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا
تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بََعْضُكُم بَعْضًا ... ﴿١٢﴾

"Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan sangkaan, kerana sesungguhnya sebahagian sangkaan itu dosa; dan janganlah kamu mengintip, dan janganlah sebahagian kamu mengumpat sebahagian yang lain..."

Surah al-Hujurat 49:12

Perasaan dimaafkan, pakatan ditegur

Dua orang isteri bersepakat untuk menjauhkan Nabi ﷺ daripada rumah Zainab r.a., tempat baginda minum madu. Peristiwa ini berkait dengan turunnya Surah at-Tahrim 66:1–4, yang menegur pakatan itu (Sahih al-Bukhari 5267; Sahih Muslim, Kitab at-Talaq).

Pengajaran: Nabi ﷺ tidak memarahi cemburu yang fitrah. Baginda membetulkan kerosakan dengan lembut dan adil. Al-Quran pula menegur **pakatan** yang menyakiti. Cemburu dimaafkan. Zalim, fitnah dan komplot tidak.

Bandingkan dengan sikap Zainab binti Jahsh r.a. sendiri. Dalam peristiwa fitnah (al-ifk), Aisyah r.a. bersaksi bahawa Zainab binti Jahsh r.a., madu yang paling menyaingi kedudukannya, dipelihara Allah dengan sifat wara' kerana dia tidak berkata keculi yang baik (Sahih al-Bukhari 4750). Hari ini, "pakatan" sering berlaku dalam kumpulan WhatsApp, perbualan dengan kawan atau keluarga yang menghasut. Persaingan perasaan mungkin ada, tetapi lidah tetap dijaga.

Bercakap dengan kawan dan keluarga

Lakukan

- ✓ Meluah kepada seorang yang dipercayai untuk mendapat nasihat
- ✓ Minta pendapat kaunselor, bukan sokongan untuk menyerang
- ✓ Sebut kebaikan, atau diam
- ✓ Semak dahulu sebelum mempercayai cerita

Elakkan

- ✗ Mengumpul sokongan untuk menjatuhkan pasangan atau madu
- ✗ Kumpulan sembang yang mengumpat dan menghasut
- ✗ Menyebarkan tangkapan layar perbualan peribadi
- ✗ Merancang untuk menyakiti atau memisahkan

Ringkasan & renungan

Al-Quran menegur pakatan yang menyakiti, walaupun lahir daripada cemburu. Teladan Zainab r.a. — hanya berkata yang baik tentang madunya — menunjukkan bahawa lidah boleh dijaga walaupun hati bersaing.

Soalan renungan

- Dengan siapakah saya biasanya meluah tentang rumah tangga, dan adakah mereka menenangkan atau menghasut?
- Pernahkah saya menyertai perbualan yang memburukkan seseorang dalam keluarga?
- Bagaimana saya boleh menjadi seperti Zainab r.a. — jujur walaupun terhadap pesaing?

05

BAB 5

Cemburu sihat, cemburu merosakkan

Melindungi tanpa mengawal.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ
فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ ﴿٦﴾

"Wahai orang-orang yang beriman, jika datang kepada kamu seorang fasik membawa berita, maka selidikilah terlebih dahulu, supaya kamu tidak menimpakan sesuatu kaum dengan perkara yang tidak diingini kerana kejahilan, sehingga kamu menyesali apa yang kamu lakukan."

Surah al-Hujurat 49:6

Antara menjaga dan mengawal

Cemburu juga dirasai suami. Dalam bentuk yang sihat, ia membuatkan suami menjaga maruah keluarganya, melindungi isteri daripada bahaya dan menjauhi perkara yang menimbulkan fitnah. Dalam bentuk yang merosakkan, ia bertukar menjadi kawalan: menyekat pergaulan, memeriksa telefon dan menuduh tanpa bukti.

Nabi ﷺ bersabda: "Jauhilah sangkaan, kerana sangkaan itu sedusta-dusta percakapan; jangan kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan jangan mengintip..." (Sahih al-Bukhari 6064, dan dengan lafaz yang sama 6066 dan 5143; juga Sunan Abu Dawud 4917 — sahih). Memeriksa telefon, mesej atau akaun pasangan tanpa pengetahuannya termasuk tajassus dan mencari-cari kesalahan yang dilarang secara jelas — dan perkahwinan tidak menggugurkan larangan itu.

Penyelesaiannya ialah keterbukaan yang dipersetujui, bukan pengintipan. Satu peraturan yang berkesan untuk pasangan: tiada perbualan peribadi dengan bukan mahram yang pasangan tidak tahu. Ia bukan pengintipan telefon — ia keterbukaan yang disepakati awal.

Sihat atau merosakkan?

Cemburu yang sihat

- ✓ Bertanya dengan jujur apabila risau
- ✓ Bersetuju tentang sempadan pergaulan
- ✓ Menjaga maruah keluarga di khalayak
- ✓ Percaya sehingga ada bukti yang jelas
- ✓ Menyatakan perasaan tanpa menghukum

Cemburu yang merosakkan

- ✗ Memeriksa telefon secara senyap
- ✗ Menuduh berdasarkan sangkaan
- ✗ Menyekat pasangan daripada keluarga dan kawan
- ✗ Mengawal wang dan pergerakan
- ✗ Mengugut atau menghukum

Ringkasan & renungan

Cemburu yang sihat menjaga maruah keluarga; cemburu yang merosakkan mengawal, mengintip dan menuduh. Sangkaan dan tajassus dilarang, dan keterbukaan yang dipersetujui lebih berkesan daripada pengintipan.

Soalan renungan

- Cemburu saya lebih banyak melindungi atau mengawal?
- Adakah kami mempunyai sempadan pergaulan yang dipersetujui bersama?
- Pernahkah saya bertindak atas sangkaan sebelum bertanya?

06

BAB 6

Untuk isteri: mengurus hati

Langkah praktikal ketika cemburu memuncak.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ... ﴿٢٨٦﴾

"Allah tidak memberati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya..."

Surah al-Baqarah 2:286

Apabila hati panas

Ada satu kalimah yang diajar untuk saat marah dan cemburu memuncak. Dua orang bertengkar di hadapan Nabi ﷺ sehingga merah muka salah seorangnya; baginda bersabda bahawa ada satu kalimah yang jika diucapkannya marahnya akan hilang — “Aku berlindung dengan Allah daripada syaitan” (Sahih al-Bukhari 6115; lihat juga 3282).

Badan juga boleh membantu hati. “Apabila seseorang kamu marah sedang dia berdiri, hendaklah dia duduk. Jika marahnya hilang, baiklah; jika tidak, hendaklah dia berbaring” (riwayat Abu Dawud 4782 — sahih). Diam seketika dan berwuduk ialah langkah praktikal sebelum berbincang.

Ketika gelisah atau sukar tidur, ingatlah: “Ingatlah, dengan mengingati Allah hati menjadi tenang” (Surah ar-Ra’d 13:28). Kemudian, apabila hati sudah reda, sampaikan perasaan anda kepada suami dengan bahasa “saya rasa...”, bukan “awak selalu...”. Dalam keluarga poligami, pegang sempadan yang dipersetujui: tiada panggilan pada malam giliran madu kecuali kecemasan, dan tiada pemantauan akaun media sosialnya.

Lima langkah ketika cemburu memuncak

1

Namakan

"Saya sedang cemburu." Perasaan yang dinamakan lebih mudah diurus.

2

Isti'azah

A'udzu billahi minasy-syaitanir-rajim. Duduk, atau berbaring jika perlu.

3

Jauhkan telefon

Jangan menghantar mesej atau memuat naik apa-apa ketika hati panas.

4

Tunggu reda

Berwuduk, solat dua rakaat atau berzikir. Tangguhkan perbincangan.

5

Luahkan dengan hikmah

Pilih masa yang tenang dan nyatakan apa yang anda perlukan, bukan siapa yang salah.

Ringkasan & renungan

Ketika cemburu memuncak: ucapkan isti'azah, duduk atau berbaring, jauhkan telefon, tunggu reda dengan zikir, kemudian luahkan dengan hikmah. Sempadan yang jelas mengurangkan cetusan.

Soalan renungan

- Langkah manakah yang paling sukar untuk saya lakukan ketika marah?
- Apakah "pencetus" cemburu yang boleh saya kurangkan?
- Bagaimana saya boleh meminta perhatian suami tanpa menyalahkan sesiapa?

07

BAB 7

Untuk suami: menjadi punca tenang

Kebanyakan cemburu berpunca daripada ketidakjelasan.

وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ
فَتَذَرُوهُنَّ كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

﴿١٢٩﴾

"Dan kamu tidak akan dapat berlaku adil di antara isteri-isteri kamu sekalipun kamu bersungguh-sungguh; oleh itu janganlah kamu cenderung dengan melampau kepada yang kamu kasihi sehingga kamu biarkan yang lain seperti benda yang tergantung."

An-Nisa' 4:129

Suami sebagai punca damai

Kebanyakan konflik madu berpunca daripada ketidakadilan atau ketidakjelasan suami, bukan sifat isteri. Hal yang sama berlaku dalam rumah tangga satu isteri: cemburu membesar apabila suami berahsia, tidak menepati janji atau tidak peka.

Nabi ﷺ peka terhadap perasaan isterinya. Baginda berkata kepada Aisyah bahawa baginda tahu apabila dia reda dan apabila dia marah — daripada perubahan kecil dalam kata-katanya (Sahih al-Bukhari 5228). Baginda juga mengurangkan ruang cemburu dengan sistem yang adil: apabila Rasulullah ﷺ hendak bermusafir, baginda membuat undian antara isteri-isterinya, dan sesiapa yang keluar namanya, baginda membawanya (Sahih al-Bukhari 2593).

Suami bukan posmen gosip. Haram bagi suami membawa cerita seorang isteri kepada isteri lain untuk memanaskan keadaan. Nabi ﷺ bersabda: "Tidak masuk syurga orang yang suka mengadu domba" (Sahih al-Bukhari 6056; Sahih Muslim, Kitab al-Iman). Dan amaran untuk yang condong: "Sesiapa yang mempunyai dua isteri lalu dia condong kepada salah seorang daripada mereka, dia datang pada hari kiamat dalam keadaan sebelah badannya senget" (Sunan Abu Dawud 2133; sahih menurut al-Albani).

Tujuh amalan suami yang mengurangkan cemburu

- ✓ Jadual giliran dan nafkah yang jelas, bertulis dan ditepati.
- ✓ Undian atau persetujuan bersama untuk musafir dan percutan.
- ✓ Tidak membandingkan masakan, rupa, rumah atau anak di hadapan isteri.
- ✓ Tidak membawa cerita dari satu rumah ke rumah yang lain.
- ✓ Peka terhadap perubahan kecil dalam nada dan sikap isteri.
- ✓ Telus tentang telefon dan pergaulan, tanpa diminta.
- ✓ Menamakan cemburu isteri dengan lembut, bukan memperlekehkannya.

Ringkasan & renungan

Suami ialah punca damai atau punca cemburu. Peka seperti Nabi ﷺ terhadap Aisyah, adil dengan undian dan jadual yang jelas, tidak membawa cerita, dan tidak condong kepada seorang isteri.

Soalan renungan

- Adakah isteri saya tahu jadual dan rancangan saya dengan jelas?
- Apakah "perubahan kecil" pada isteri yang mungkin saya terlepas pandang?
- Pernahkah saya, walaupun tanpa niat, menyampaikan cerita yang menyakitkan antara rumah?

08

BAB 8

Apabila cemburu menjadi bahaya

Keselamatan dahulu.

... وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾

“...Dan bergaullah dengan mereka secara makruf. Kemudian jika kamu tidak menyukai mereka, (bersabarlah), kerana boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, sedangkan Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak.”

Surah an-Nisa' 4:19

Ini bukan lagi cinta

Ada cemburu yang telah melampaui batas: ugutan, mengekori, menyekat daripada keluarga, merampas telefon, menghina berterusan, atau kekerasan. Ini bukan tanda cinta. Ini kemudaratan, sama ada dilakukan oleh suami atau isteri.

Nabi ﷺ melarang seorang lelaki memukul isterinya sebagaimana dia memukul hamba (Sahih al-Bukhari 5204), dan melarang menampar muka serta mencaci isteri (riwayat Abu Dawud 2142 — sahih). Tiada perasaan, termasuk cemburu, yang menghalalkan kezaliman.

Jika anda berasa takut kepada pasangan sendiri, keselamatan didahulukan. Hubungi 999 jika ada bahaya, atau Talian Kasih 15999 (24 jam). Untuk cemburu yang belum sampai ke tahap bahaya tetapi merosakkan, "...dan perdamaian itu lebih baik" (Surah an-Nisa' 4:128); untuk perselisihan serius, lantik hakam (orang tengah) daripada keluarga kedua-dua pihak (4:35), atau dapatkan sokongan unit kaunseling keluarga JAIN, yang sedia membantu tanpa menghakimi.

Jika cemburu pasangan menakutkan anda

1

Keselamatan dahulu

Dalam bahaya: 999. Rancang tempat selamat untuk anda dan anak-anak.

2

Hubungi Talian Kasih 15999

24 jam, untuk nasihat dan rujukan.

3

Simpan bukti

Mesej ugutan, gambar kecederaan, laporan perubatan — di tempat yang pasangan tidak boleh capai.

4

Beritahu seseorang

Ahli keluarga atau kawan yang dipercayai, supaya anda tidak bersendirian.

5

Dapatkan bantuan rasmi

Unit kaunseling keluarga JAIN, Mahkamah Syariah dan polis boleh menerangkan perlindungan yang ada untuk keadaan anda.

Ringkasan & renungan

Cemburu yang menjadi ugutan, kawalan atau kekerasan ialah kemudaratan, bukan cinta. Keselamatan didahulukan: 999 dan Talian Kasih 15999; kemudian kaunseling JAIN atau bantuan rasmi.

Soalan renungan

- Adakah saya pernah berasa takut untuk pulang ke rumah?
- Adakah cemburu saya pernah membuatkan pasangan saya takut?
- Siakah satu orang yang boleh saya hubungi jika keadaan menjadi bahaya?

Ringkasan: cemburu yang sihat dan yang merosakkan

Sihat

- ✓ Diakui dan dinamakan dengan jujur
- ✓ Diluahkan dengan tenang pada masa yang sesuai
- ✓ Membawa kepada perbincangan dan sempadan
- ✓ Menjaga maruah keluarga
- ✓ Disertai doa dan sangka baik

Merosakkan

- ✗ Mengintip telefon dan akaun pasangan
- ✗ Menuduh tanpa bukti
- ✗ Pakatan, umpatan dan fitnah
- ✗ Mengawal pergerakan dan pergaulan
- ✗ Ugutan atau kekerasan

Dapatkan bantuan



Dalam bahaya sekarang?

Hubungi Polis 999. Keselamatan anda dan anak-anak didahulukan; urusan lain boleh menyusul.



Talian Kasih 15999 (24 jam)

Untuk kes mendesak yang melibatkan keselamatan atau kebajikan keluarga. Talian HEAL 15555 dan Befrienders KL 03-7627 2929 untuk sokongan emosi.



Unit Kaunseling Keluarga, JAIN negeri

Setiap Jabatan Agama Islam negeri mempunyai unit kaunseling keluarga, dan khidmatnya percuma. Tidak perlu menunggu masalah menjadi besar — datang lebih awal pun dialu-alukan.



Pegawai Sulh, Mahkamah Syariah

Pendamaian sebelum perbicaraan penuh, juga percuma. Hak, prosedur dan peraturan boleh berbeza antara negeri; Mahkamah Syariah atau pejabat agama Islam negeri sedia menerangkan apa yang terpakai dalam keadaan anda.

PENUTUP

Hati yang bersih

Cemburu tidak akan hilang sepenuhnya, kerana ia sebahagian daripada fitrah. Tetapi ia boleh dijinakkan — dengan doa, dengan keadilan suami, dengan sempadan yang jelas, dan dengan sangka baik.

Semoga Allah membersihkan hati kita daripada dengki, dan menjadikan rumah kita tempat yang tenang untuk setiap isteri, suami dan anak.

وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا
بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ



“Dan orang-orang yang datang sesudah mereka berkata: “Wahai Tuhan kami, ampunilah kami dan saudara-saudara kami yang telah mendahului kami dengan iman, dan janganlah Engkau jadikan dalam hati kami perasaan dengki terhadap orang-orang yang beriman. Wahai Tuhan kami, sesungguhnya Engkau Maha Penyantun, lagi Maha Mengasihani.””

Surah al-Hasyr 59:10

mypolygyny.com · Rujukan umum dan perbincangan praktikal, bukan fatwa dan bukan nasihat kaunseling profesional. Cemburu yang bertukar menjadi ugutan, kawalan atau keganasan bukan perkara biasa: hubungi 999 atau Talian Kasih 15999; unit kaunseling keluarga JAIN juga sedia membantu.