



PANDUAN UNTUK ISTERI

Perempuan Qanaah

Hati yang cukup, rumah yang tenang — syukur, sabar yang berilmu, wang dan rasa cukup, reda dengan qadar sambil menuntut hak, dan menjaga diri, dalam rumah tangga satu isteri atau lebih

... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Kepada para isteri

Qana'ah ialah hati yang berasa cukup dengan pemberian Allah — kaya di dalam walaupun tidak semua keinginan tercapai. Ia antara rahsia rumah yang tenang, kerana hati yang sentiasa membandingkan tidak pernah berehat.

Namun qana'ah sering disalah ertikan. Ia bukan pasrah, bukan diam terhadap kezaliman, dan bukan melepaskan hak yang Allah berikan. Wanita yang qana'ah boleh bersyukur dan pada masa yang sama menuntut nafkahnya, menjaga kesihatannya dan meminta bantuan apabila perlu.

Buku ini menghuraikan syukur, sabar yang berilmu, wang dan rasa cukup, reda dengan qadar sambil menuntut hak, qana'ah dalam rumah tangga poligami, dan menjaga diri serta mencari teman seperjalanan. Bab 8 ditulis untuk suami: bagaimana dia boleh membantu isterinya berasa cukup.

Dalil dipetik daripada ayat dan hadis yang sudah disemak di laman MYPolygyny. Hak dan prosedur boleh berbeza mengikut keadaan; untuk keadaan anda sendiri, pejabat agama Islam negeri, Mahkamah Syariah atau kaunselor keluarga sedia membantu.

Kandungan

1	Qana'ah: kaya hati, bukan pasrah	2
2	Syukur, bukan perbandingan	6
3	Sabar yang berilmu	10
4	Wang, rezeki dan rasa cukup	14
5	Reda dengan qadar, tetap menuntut hak	18
6	Qana'ah dalam rumah tangga poligami	22
7	Menjaga diri dan teman seperjalanan	26
8	Untuk suami: membantu isteri berasa cukup	30

Buku ini untuk isteri — dalam rumah tangga satu isteri atau lebih. Bab 8 ditulis untuk suami. Setiap bab dibuka dengan satu ayat al-Quran dan diakhiri dengan **Ringkasan & renungan**. Rujukan lanjut di mypolygyny.com.

01

BAB 1

Qana'ah: kaya hati, bukan pasrah

Rasa cukup yang menenangkan, bukan diam yang memendam.

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

Apa itu qana'ah?

Qana'ah ialah hati yang berasa cukup dengan apa yang Allah kurniakan, lalu berhenti mengejar bayang-bayang orang lain. Sumber ketenangannya bukan harta atau pujian, tetapi hubungan dengan Allah: "Ingatlah, dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (Surah ar-Ra'd 13:28).

Allah juga melarang kita mengidam-idamkan apa yang dilebihkan kepada orang lain (an-Nisa' 4:32). Ayat yang sama menegaskan hak setiap wanita atas usahanya sendiri: "Bagi lelaki ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi wanita ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan" (Surah an-Nisa' 4:32). Rasa cukup dan hak yang jelas datang bersama dalam satu ayat.

Maka qana'ah bukan pasrah. Ia tidak menyuruh wanita berdiam diri apabila haknya ditahan, menerima penghinaan, atau mengabaikan kesihatannya. Ia menenangkan hati daripada iri dan keluh-kesah, supaya tenaga yang ada digunakan untuk perkara yang benar-benar penting.

Qana'ah ialah... dan bukan...

Qana'ah ialah

- ✓ Bersyukur dengan nikmat yang ada
- ✓ Tenang tanpa membandingkan diri
- ✓ Berusaha, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah
- ✓ Sederhana dalam keinginan
- ✓ Hati yang bersandar kepada Allah

Qana'ah bukan

- ✗ Menerima penganiayaan dalam diam
- ✗ Melepaskan nafkah atau hak yang ditahan
- ✗ Memendam perasaan hingga sakit
- ✗ Berhenti berusaha memperbaiki keadaan
- ✗ Menyalahkan diri atas kezaliman orang lain

Ringkasan & renungan

Qana'ah ialah kekayaan hati yang bersandar kepada Allah. Ia menenangkan hati daripada iri dan perbandingan, tetapi tidak pernah bermaksud menerima kezaliman atau melepaskan hak.

Soalan renungan

- Dalam perkara apakah hati saya paling sukar berasa cukup?
- Adakah saya pernah menyangka "sabar dan reda" bermaksud tidak boleh bersuara?
- Apakah satu nikmat yang selama ini saya pandang kecil?

02

BAB 2

Syukur, bukan perbandingan

Melihat nikmat yang ada, bukan gambar orang lain.

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

"Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau menyatakannya (dengan bersyukur)."

Ad-Duha 93:11

Hati yang melihat ke bawah

Allah berjanji bahawa jika bersyukur, Allah akan menambah nikmat (Ibrahim 14:7). Syukur kepada Allah juga dilatih melalui manusia: "Sesiapa yang tidak berterima kasih kepada manusia, dia tidak bersyukur kepada Allah" (riwayat Abu Dawud 4811 dan at-Tirmidhi — sahih). Ucapkan terima kasih untuk perkara kecil: makanan, nafkah, bantuan.

Nabi ﷺ mengajar cara melihat yang menyelamatkan hati: lihatlah kepada orang yang di bawah kamu dan jangan melihat kepada orang yang di atas kamu, kerana itu lebih layak supaya kamu tidak memperkecil nikmat Allah ke atas kamu (Sahih Muslim, Kitab az-Zuhd wa ar-Raqa'iq). Pasangan yang kelihatan sempurna dalam gambar percutian juga ada pertengkaran, hutang dan ujian yang tidak dikongsi.

Peringatan tentang mengingkari kebaikan ditujukan kepada semua (Sahih al-Bukhari 29), dan ia peringatan akhlak, bukan alat untuk merendahkan wanita. Prinsip yang sama terpakai kepada suami: "Janganlah seorang mukmin membenci seorang mukminah. Jika dia tidak suka satu akhlaknya, dia akan reda dengan akhlaknya yang lain" (Sahih Muslim, Kitab ar-Radha').

Media sosial yang tidak meresahkan

1

Kenal pasti pencetus

Perhatikan akaun atau kumpulan yang meninggalkan rasa kurang, cemburu atau resah selepas dibuka.

2

Berhenti mengikut

Senyapkan atau berhenti mengikut akaun itu. Hati anda lebih berharga daripada kandungan mereka.

3

Hadkan masa

Tetapkan waktu tanpa telefon, terutama sebelum tidur dan ketika makan bersama keluarga.

4

Gantikan dengan syukur

Setiap malam, tulis tiga nikmat hari itu, termasuk satu kebaikan pasangan.

5

Jaga rahsia rumah

Jangan jadikan media sosial tempat meluahkan aib keluarga. Bawa masalah sebenar kepada pihak yang boleh membantu.

Ringkasan & renungan

Syukur menambah nikmat dan dilatih dengan berterima kasih kepada manusia. Melihat kepada orang yang di bawah menyelamatkan hati daripada memperkecil nikmat Allah; perbandingan di media sosial jarang menunjukkan gambaran sebenar.

Soalan renungan

- Apakah tiga nikmat dalam rumah tangga saya yang jarang saya sebut?
- Akaun atau perbualan apakah yang paling kerap membuatkan saya berasa kurang?
- Kepada siapakah saya patut mengucapkan terima kasih minggu ini?

03

BAB 3

Sabar yang berilmu

Teguh dalam ujian, tanpa diam terhadap kezaliman.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

"Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."

Surah al-Baqarah 2:155

Ujian dan batasnya

Ujian pasti datang: "Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar — iaitu mereka yang apabila ditimpa musibah, berkata: Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali." (Surah al-Baqarah 2:155–156).

Sabar tidak bermakna diam tentang hak; ia bermakna tetap taat kepada Allah sambil mengambil langkah yang betul. Bersabar dalam ujian rumah tangga ialah sifat yang mulia, tetapi sabar tidak bermaksud membiarkan diri dicerderakan. Kezaliman bukan ujian yang perlu disabarkan; ia perlu dihentikan, dengan bantuan.

Allah mengingatkan: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya" (Surah al-Baqarah 2:286), dan "sesungguhnya bersama kesukaran ada kemudahan", diulang dua kali (Surah asy-Syarah (al-Insyirah) 94:5–6). Salah satu bentuk kemudahan itu mungkin ialah orang dan perkhidmatan yang boleh membantu anda.

Sabar ialah... dan bukan...

Sabar ialah

- ✓ Menahan lidah daripada kata-kata yang menyesal
- ✓ Tetap solat dan berdoa ketika berat
- ✓ Berfikir sebelum bertindak
- ✓ Mencari jalan keluar yang betul
- ✓ Meminta bantuan pada waktunya

Sabar bukan

- ✗ Menanggung kecederaan dalam diam
- ✗ Membiarkan nafkah anak-anak ditahan
- ✗ Merahsiakan ugutan atau keganasan
- ✗ Menolak rawatan kerana takut dianggap lemah iman
- ✗ Menghadapi semuanya seorang diri

Ringkasan & renungan

Sabar ialah keteguhan yang berilmu, bukan pasrah yang jahil. Allah tidak membebani melebihi kemampuan, dan bersama kesukaran ada kemudahan — termasuk bantuan orang lain. Jika anda dalam bahaya, keselamatan didahulukan: 999 atau Talian Kasih 15999.

Soalan renungan

- Ujian apakah yang sedang saya hadapi, dan apakah langkah betul yang masih boleh saya ambil?
- Adakah ada perkara yang saya "sabarkan" sedangkan ia sebenarnya perlu dihentikan?
- Siapakah yang boleh saya hubungi jika keadaan menjadi terlalu berat?

04

BAB 4

Wang, rezeki dan rasa cukup

Sederhana dalam keinginan, jelas tentang hak.

ج * يٰٓبَنِي ٓءَادَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا
اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

"Wahai anak Adam, pakailah perhiasan kamu setiap kali ke masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak suka orang yang berlebih-lebihan."

Surah al-A'raf 7:31

Sederhana tanpa melepaskan hak

Allah memuji hamba-Nya "dan mereka yang apabila membelanjakan harta, tidak melampau dan tidak pula kedekut, tetapi sederhana antara keduanya" (Surah al-Furqan 25:67). Hari Raya disyariatkan untuk bergembira dan bersyukur, bukan untuk menunjuk-nunjuk; baju baharu dan perhiasan bukan ukuran kebahagiaan.

Namun rasa cukup tidak menghapuskan hak. Nafkah ialah tanggungan suami dan pendapatan isteri ialah miliknya. Hind binti 'Utbah dibenarkan mengambil daripada harta suaminya yang kedekut "apa yang mencukupi untukmu dan anakmu secara makruf" (Sahih al-Bukhari 5364). Wanita yang qana'ah tidak meminta berlebihan, tetapi dia juga tidak perlu malu menuntut apa yang mencukupi.

Setiap hari dua malaikat mendoakan ganti bagi orang yang berbelanja (Sahih al-Bukhari 1442). Berhati-hati dengan skim cepat kaya dan "amalan" yang menjanjikan kekayaan dengan bayaran. Kadar nafkah dalam sesuatu keadaan boleh berbeza; jika ada keraguan, Mahkamah Syariah atau pejabat agama Islam negeri sedia membantu menerangkannya.

Amalan kewangan yang menenangkan

- ✓ Belanjawan bulanan yang dibincangkan bersama suami.
- ✓ Tabung kecil untuk kecemasan dan kos tahunan seperti persekolahan dan raya.
- ✓ Membezakan keperluan daripada keinginan sebelum membeli.
- ✓ Menyimpan rekod pendapatan, harta dan sumbangan sendiri.
- ✓ Mengelakkan hutang untuk menunjuk-nunjuk.
- ✓ Mengetahui hak nafkah sendiri dan anak-anak.

Ringkasan & renungan

Qana'ah dalam wang bermaksud sederhana dan tidak membandingkan, bukan melepaskan nafkah. Harta isteri miliknya, dan menuntut apa yang mencukupi ialah hak yang diakui oleh Nabi ﷺ.

Soalan renungan

- Perbelanjaan apakah yang saya lakukan kerana orang lain, bukan kerana keperluan?
- Adakah saya tahu hak nafkah saya dan anak-anak dengan jelas?
- Apakah satu perubahan kecil yang boleh menjadikan bulan depan lebih tenang?

05

BAB 5

Reda dengan qadar, tetap menuntut hak

Menerima ketentuan Allah, dan berusaha dengan adab.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

*"(laitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata:
"Sesungguhnya kami milik Allah, dan sesungguhnya kepada-Nya kami akan
kembali.""*

Surah al-Baqarah 2:156

Allah mendengar aduan

Reda dengan qadar tidak pernah bermaksud berhenti berusaha. Al-Quran merakamkan aduan seorang isteri: "Sesungguhnya Allah telah mendengar perkataan perempuan yang mengadu kepadamu tentang suaminya, dan mengadukan halnya kepada Allah..." (Surah al-Mujadilah 58:1). Dia mengadu, dan aduannya dijawab dengan hukum yang membela.

Orang yang dizalimi berhak bersuara: "Allah tidak suka kepada perkataan buruk yang dikatakan dengan berterus-terang, kecuali oleh orang yang dizalimi." (Surah an-Nisa' 4:148). Yang dituntut ialah mengadu kepada pihak yang boleh membetulkan: kaunselor, hakim, pejabat agama, mahkamah atau polis — bukan kepada khalayak.

Ketaatan pula ada batasnya: "Tiada ketaatan dalam maksiat; sesungguhnya ketaatan itu hanya dalam perkara makruf" (Sahih al-Bukhari 7257). Melepaskan sebahagian hak demi perdamaian dibenarkan, tetapi ia mesti sukarela, bukan paksaan. Cara menuntut hak boleh berbeza mengikut keadaan dan negeri; unit kaunseling JAIN dan Mahkamah Syariah sedia membimbing anda dengan sabar.

Menuntut hak dengan adab

1

Kenal hak anda

Baca tentang nafkah, tempat tinggal, layanan baik dan keselamatan. Ilmu menenangkan dan menguatkan.

2

Nyatakan dengan jelas

Pilih waktu tenang. Sebut satu perkara, satu permintaan: "Saya perlukan nafkah dapur pada awal bulan."

3

Simpan rekod

Catat tarikh, jumlah dan perbualan penting. Rekod membantu jika perlu meminta bantuan kelak.

4

Libatkan pihak tengah

Kaunselor keluarga JAIN atau hakam daripada kedua-dua keluarga yang adil.

5

Gunakan saluran rasmi

Jika hak terus ditahan, Mahkamah Syariah dan Pegawai Sulh sedia membantu. Jika ada bahaya, hubungi 999 terus.

Ringkasan & renungan

Reda dengan qadar dan menuntut hak tidak bercanggah. Allah mendengar aduan seorang isteri, orang yang dizalimi berhak bersuara kepada pihak yang boleh membetulkan, dan ketaatan hanya dalam perkara makruf.

Soalan renungan

- Adakah ada hak saya yang saya biarkan kerana menyangka itu tanda reda?
- Bagaimanakah saya boleh menyatakan keperluan saya dengan lebih jelas dan tenang?
- Kepada siapakah saya boleh mengadu jika perbincangan berdua tidak berhasil?

06

BAB 6

Qana'ah dalam rumah tangga poligami

Cukup dengan bahagian sendiri, tanpa memendam hak dan perasaan.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ^ج لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ^ق رَبَّنَا
لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ^ج وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

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

Surah al-Baqarah 2:286

Bahagian yang ditakdirkan

Nabi ﷺ bersabda: "Tidak halal bagi seorang wanita meminta talak saudaranya (madunya) untuk mengosongkan pinggangnya, kerana sesungguhnya baginya apa yang telah ditakdirkan untuknya" (Sahih al-Bukhari 5152). Hadis ini menenangkan setiap isteri: rezeki dan kasih sayanginya tidak dicuri oleh orang lain. Larangan ini terpakai kepada isteri lama dan isteri baharu.

Cemburu ialah fitrah, bukan dosa. Isteri-isteri Nabi ﷺ juga cemburu, dan baginda menanganinya dengan tenang, berkata "Ibu kamu cemburu" (Sahih al-Bukhari 5225). Perasaan yang berat boleh dibawa kepada Allah, seperti Nabi Yaakub a.s.: "Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesusahan dan kesedihanku kepada Allah" (Surah Yusuf 12:86). Baginda tidak menafikan kesedihannya; baginda membawanya kepada Allah.

Qana'ah dalam poligami tidak bermaksud menerima ketidakadilan. Setiap isteri berhak atas nafkah, tempat tinggal, giliran dan layanan yang adil. Saudah r.a. memberikan gilirannya kepada 'Aisyah r.a. dengan rela (Sahih al-Bukhari 5212), dan pelepasan seperti itu mesti sukarela, bukan paksaan. Perincian hak boleh berbeza; Mahkamah Syariah atau JAIN sedia menerangkannya.

Perkara yang tetap hak anda

- ✓ Nafkah penuh untuk anda dan anak-anak, bukan pecahan.
- ✓ Tempat tinggal sendiri yang layak, tanpa dipaksa berkongsi.
- ✓ Giliran dan perhatian yang adil.
- ✓ Kebenaran tentang keadaan keluarga, tanpa rahsia yang memudaratkan.
- ✓ Hak untuk berasa cemburu, sedih, dan meminta bantuan.
- ✓ Keselamatan dan maruah, di rumah dan di media sosial.

Ringkasan & renungan

Setiap isteri mendapat apa yang ditakdirkan untuknya, dan cemburu ialah fitrah yang boleh dibawa kepada Allah. Qana'ah dalam poligami bermaksud tenang dengan bahagian sendiri, bukan melepaskan hak yang Allah berikan.

Soalan renungan

- Apakah perasaan yang saya pendam yang perlu saya adukan kepada Allah, atau kepada orang yang dipercayai?
- Adakah ada hak saya dalam poligami yang belum ditunaikan dengan adil?
- Bagaimanakah saya boleh menjaga hati daripada membandingkan diri dengan madu?

07

BAB 7

Menjaga diri dan teman seperjalanan

Jiwa yang dijaga, sahabat yang membantu.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

﴿١٠﴾

"Sebenarnya orang-orang yang beriman itu bersaudara, maka damaikanlah di antara dua saudara kamu (yang bertelingkah) itu; dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu beroleh rahmat."

Al-Hujurat 49:10

Tubuh dan jiwa ada hak

Kepada Abdullah bin Amr bin al-As r.a., Nabi ﷺ bersabda: "...tubuhmu ada hak atasmu, matamu ada hak atasmu, dan isterimu ada hak atasmu." (Sahih al-Bukhari 5199). Menjaga diri — tidur, makan, bergerak, berehat — bukan pentingkan diri; ia amanah. Apabila Fatimah r.a. keletihan, Nabi ﷺ mengajarnya dan Ali r.a. zikir sebelum tidur (Sahih al-Bukhari 3113).

Berubat digalakkan dalam Islam: "Allah tidak menurunkan penyakit melainkan Dia menurunkan penawarnya" (Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tibb). Kemurungan dan kebimbangan yang berpanjangan ialah keadaan kesihatan yang boleh dirawat. Berjumpa doktor atau pegawai psikologi tidak menandakan iman yang lemah.

Jangan hadapi seorang diri. "Sebenarnya orang-orang yang beriman itu bersaudara" (Surah al-Hujurat 49:10). Doa, teman yang dipercayai, majlis ilmu dan kaunselor ialah teman seperjalanan. Persaudaraan wanita yang baik menguatkan tanpa mengumpat dan menasihati tanpa mendedahkan aib.

Amalan menjaga diri

- ✓ Tidur yang cukup dan makan pada waktunya.
- ✓ Bergerak atau berjalan sekurang-kurangnya beberapa kali seminggu.
- ✓ Solat dan zikir sebagai tempat bersandar, walaupun ringkas.
- ✓ Seorang teman yang dipercayai untuk berbual dengan jujur.
- ✓ Satu majlis ilmu atau kumpulan wanita yang membina.
- ✓ Berjumpa doktor atau kaunselor apabila sedih berpanjangan.

Ringkasan & renungan

Tubuh dan jiwa ada hak. Berubat digalakkan, dan kesihatan mental boleh dirawat. Persaudaraan dan teman yang baik ialah sebahagian daripada kekuatan wanita yang qana'ah.

Soalan renungan

- Apakah satu keperluan diri yang sudah lama saya abaikan?
- Siapakah teman yang boleh saya hubungi apabila hati berat?
- Adakah saya memerlukan bantuan doktor atau kaunselor yang selama ini saya tangguhkan?

08

BAB 8

Untuk suami: membantu isteri berasa cukup

Rasa cukup tumbuh di rumah yang adil dan lembut.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

"Dan antara tanda kekuasaan-Nya, Dia menciptakan untuk kamu pasangan daripada jenis kamu sendiri supaya kamu tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya antara kamu kasih sayang dan belas kasihan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir."

Surah ar-Rum 30:21

Rasa cukup bermula daripada suami

Bab ini untuk suami. Isteri lebih mudah berasa cukup apabila haknya tidak perlu diminta–minta. Nabi ﷺ berpesan: "Berpesan–pesanlah dengan kebaikan terhadap wanita" (Sahih al–Bukhari 5186; Sahih Muslim, Kitab ar–Radha'), dan "Mukmin yang paling sempurna imannya ialah yang paling baik akhlaknya, dan sebaik–baik kamu ialah yang paling baik kepada isteri–isterinya" (Sunan at–Tirmidhi 1162 — hasan sahih).

Perbandingan juga datang daripada suami. Ayat seperti "isteri orang lain..." mengaibkan dan bercanggah dengan larangan mengejek (Surah al–Hujurat 49:11). Sebaliknya, ucapan terima kasih yang ringkas dan ikhlas membina rasa dihargai.

Nabi ﷺ "membantu urusan keluarganya" di rumah (Sahih al–Bukhari 676). Suami yang membantu, mendengar, menunaikan nafkah tepat pada masanya dan berlaku adil memberi isteri sebab yang jelas untuk bersyukur. Qana'ah isteri bukan alasan untuk mengurangkan haknya.

Cara suami membantu

- ✓ Nafkah tetap tarikhnya, tanpa perlu diminta.
- ✓ Pujian dan terima kasih yang menyebut perkara sebenar.
- ✓ Tidak membandingkan isteri dengan wanita lain atau madu.
- ✓ Mendengar perasaannya tanpa terus menasihati.
- ✓ Berkongsi kerja rumah dan urusan anak-anak.
- ✓ Berlaku adil dan telus, dalam satu rumah atau lebih.

Ringkasan & renungan

Rasa cukup isteri tumbuh di rumah yang adil, lembut dan menghargai. Suami membantunya dengan menunaikan hak, berterima kasih, tidak membandingkan dan berkongsi beban.

Soalan renungan

- Adakah isteri saya perlu meminta-minta untuk haknya?
- Bilakah kali terakhir saya menghargai isteri dengan menyebut perkara yang khusus?
- Adakah kata-kata saya pernah membuatkan isteri berasa kurang daripada wanita lain?

Senarai semak hati yang cukup

Semak sekali sebulan, dengan lembut terhadap diri sendiri.

Perkara	Untuk siapa	Bab
☐ Menyebut tiga nikmat setiap hari	Diri sendiri	2
☐ Mengurangkan masa menatal akaun yang membuat resah	Diri sendiri	2
☐ Mengucapkan terima kasih kepada suami dan anak-anak	Keluarga	2
☐ Membezakan ujian yang perlu disabarkan daripada kezaliman yang perlu dihentikan	Diri sendiri	3
☐ Belanjawan bulanan yang sederhana dan tabung kecemasan	Keluarga	4
☐ Mengetahui hak nafkah, harta dan keselamatan sendiri	Diri sendiri	4, 5
☐ Menyatakan keperluan dengan jelas dan beradab	Suami	5
☐ Membawa perasaan berat kepada Allah dan kepada orang yang dipercayai	Diri sendiri	6
☐ Tidur, makan, bergerak dan berubat apabila perlu	Diri sendiri	7
☐ Seorang teman yang dipercayai dan satu majlis ilmu	Diri sendiri	7

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 cukup

Rasa cukup bukan bermaksud tidak lagi berharap. Ia bermaksud hati tidak lagi bergantung kepada apa yang dimiliki orang lain, kerana ia sudah bersandar kepada Allah yang memberi.

Semoga Allah mengurniakan kita hati yang bersyukur ketika senang, sabar dengan ilmu ketika diuji, berani menuntut hak dengan adab, dan tenang dalam rumah yang dipenuhi kasih sayang.

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْ لَنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾

"Dan orang-orang yang berdoa: "Wahai Tuhan kami, berikanlah kami daripada isteri-isteri dan zuriat keturunan kami perkara yang menyukakan hati melihatnya, dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa.""

Surah al-Furqan 25:74

mypolygyny.com · Rujukan umum, bukan fatwa dan bukan nasihat guaman, perubatan atau kaunseling profesional. Qana'ah tidak pernah bermaksud menanggung penganiayaan atau melepaskan hak yang diberikan oleh syarak. Hak dan prosedur boleh berbeza mengikut keadaan dan negeri; pejabat agama Islam negeri (JAIN) atau Mahkamah Syariah sedia menerangkannya. Jika anda dalam bahaya, hubungi 999 atau Talian Kasih 15999 dengan segera.