



PANDUAN KELUARGA BAHAGIA

Rumah Tangga Sakinah

Panduan keluarga bahagia cara Sunnah — untuk setiap pasangan, satu isteri atau lebih: tujuan perkahwinan, sakinah, mawaddah dan rahmah, hak dan tanggungjawab, akhlak di rumah, komunikasi dan amalan Sunnah harian

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً...

Sebelum kita mula

Buku ini untuk setiap pasangan — yang baru bernikah dan yang sudah lama bersama, yang beristeri seorang dan yang beristeri lebih. Tujuannya satu: membantu anda membina rumah yang tenang, penuh kasih dan saling merahmati, mengikut cara yang diajar oleh Nabi ﷺ.

Rumah tangga yang bahagia jarang lahir daripada satu peristiwa besar. Ia dibina daripada perkara kecil yang diulang setiap hari: salam ketika pulang, kata yang lembut ketika letih, kesediaan untuk meminta maaf, dan doa yang dibisikkan untuk pasangan.

Setiap bab dibuka dengan satu ayat al-Quran, menghuraikan dalil dengan bahasa yang mudah, memberi langkah praktikal, dan diakhiri dengan ringkasan serta soalan renungan. Bacalah bersama pasangan, satu bab seminggu, dan bincangkan soalan itu dengan tenang.

Dalil dalam buku ini dipetik daripada ayat dan hadis yang sudah disemak di laman MYPolygyny. Sahih al-Bukhari dan kitab-kitab Sunan disebut dengan nombornya; Sahih Muslim disebut dengan nama kitabnya.

Buku ini bukan fatwa dan bukan pengganti kaunselor. Jika rumah tangga anda menghadapi keganasan atau krisis, keselamatan didahulukan — halaman **Dapatkan bantuan** di hujung buku menyenaraikan ke mana anda boleh pergi.

Kandungan

1	Untuk apa kita berkahwin	2
2	Sakinah, mawaddah dan rahmah	6
3	Hak dan tanggungjawab bersama	10
4	Akhlak di dalam rumah	14
5	Komunikasi yang menyejukkan hati	18
6	Amalan Sunnah di rumah	22
7	Ketika ujian datang	26
8	Sakinah untuk seisi keluarga	30

Setiap bab dibuka dengan satu ayat al-Quran dan diakhiri dengan **Ringkasan & renungan**. Dalil yang dipetik ialah dalil yang sudah digunakan dan disemak di laman ini; rujukan penuh di **/dalil**. Rujukan lanjut di **mypolygyny.com**.

01

BAB 1

Untuk apa kita berkahwin

Nikah ialah ibadah dan amanah, bukan sekadar majlis.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا
زَوْجَهَا ... ﴿١﴾

"Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhan kamu yang menciptakan kamu dari satu diri, dan menciptakan pasangannya."

An-Nisa' 4:1

Nikah ialah perjanjian yang teguh

Majlis perkahwinan berlangsung sehari, tetapi akad nikah dipikul seumur hidup. Al-Quran menyebut nikah sebagai "perjanjian yang teguh" (mithaqan ghaliza, Surah an-Nisa' 4:21). Perjanjian ini dibuat dengan nama Allah, maka ia dipikul dengan takwa: menunaikan hak, menjaga amanah dan tidak menzalimi.

Islam juga mengubah cara kita mengukur kejayaan rumah tangga. Ukurannya bukan besar majlis, rumah atau kereta, tetapi akhlak di dalam rumah. Nabi ﷺ bersabda: "Sebaik-baik kamu ialah yang paling baik kepada keluarganya, dan aku ialah yang paling baik kepada keluargaku" (Sunan at-Tirmidhi 3895 — sahih).

Sebab itu niat perlu jernih sejak awal. Perkahwinan bukan tempat untuk lari daripada masalah, bukan untuk menunjuk-nunjuk, dan bukan untuk memiliki seseorang. Ia jalan untuk menjaga diri, mencari ketenangan, membina keluarga yang mengenal Allah, dan saling membantu menuju reda-Nya. Niat yang betul tidak menjamin hidup tanpa ujian, tetapi ia memberi arah apabila ujian datang.

Empat tujuan sebuah perkahwinan



Ketenangan

Rumah menjadi tempat pulang yang selamat, tempat jiwa berehat daripada tekanan di luar.



Menjaga diri

Nikah memelihara kehormatan suami dan isteri, dan menutup jalan kepada yang haram.



Membina zuriat

Anak-anak dibesarkan dengan kasih sayang dan dikenalkan kepada Allah sejak kecil.



Saling membantu

Suami dan isteri saling mengingatkan tentang solat, kebaikan dan akhirat.

Ringkasan & renungan

Nikah ialah perjanjian yang teguh dengan Allah, bukan sekadar majlis. Ukuran rumah tangga yang berjaya ialah akhlak di dalam rumah, dan niat yang jernih memberi arah apabila ujian datang.

Soalan renungan

- Apakah niat saya ketika berkahwin, dan adakah niat itu masih sama hari ini?
- Jika pasangan saya ditanya "bagaimana akhlaknya di rumah?", apakah jawapannya?
- Apakah satu perkara yang boleh saya ubah minggu ini supaya rumah kami lebih tenang?

02

BAB 2

Sakinah, mawaddah dan rahmah

Tiga perkataan dalam satu ayat yang menjadi peta rumah tangga.

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

Peta rumah tangga dalam satu ayat

Perkahwinan dalam Islam dibina atas ketenangan, kasih dan rahmat (Surah ar-Rum 30:21). Tiga perkataan dalam ayat ini boleh dibaca sebagai peta. **Sakinah** ialah ketenangan: rasa selamat dan diterima di sisi pasangan. **Mawaddah** ialah kasih sayang yang ditunjukkan — dengan kata, sentuhan, hadiah dan masa. **Rahmah** ialah belas kasihan yang kekal walaupun ketika rupa berubah, badan sakit dan usia meningkat.

Allah menyifatkan pasangan sebagai pakaian antara satu sama lain: "Mereka adalah pakaian bagi kamu dan kamu pakaian bagi mereka" (Surah al-Baqarah 2:187). Pakaian menutup, melindungi, memberi kehangatan dan keindahan. Begitulah suami dan isteri: menutup aib pasangan, melindunginya daripada bahaya dan malu, dan menjadikan hidupnya lebih indah.

Ayat ini menyebut ketenangan dan kasih sebagai kurniaan Allah, tetapi kurniaan itu dijaga dengan usaha. Perasaan datang dan pergi; amalan kecil yang diulang setiap hari itulah yang mengekalkannya.

Tiga tiang, amalan harian

Sakinah

- Rumah tanpa jeritan dan ugutan
- Mendengar tanpa memotong
- Rutin ibadah bersama

Mawaddah

- Pujian yang ikhlas dan spesifik
- Masa berdua tanpa telefon
- Hadiah kecil tanpa sebab

Rahmah

- Sabar ketika pasangan letih atau sakit
- Membantu tanpa diminta
- Memaafkan kesilapan kecil

Ringkasan & renungan

Sakinah ialah ketenangan, mawaddah ialah kasih yang ditunjukkan, dan rahmah ialah belas kasihan yang kekal ketika susah. Suami dan isteri ialah pakaian antara satu sama lain: menutup, melindungi dan menghiasi.

Soalan renungan

- Antara sakinah, mawaddah dan rahmah, yang manakah paling kurang di rumah saya sekarang?
- Bagaimana saya boleh menjadi "pakaian" yang menutup aib pasangan, bukan mendedahkannya?
- Apakah satu perbuatan mawaddah yang boleh saya lakukan esok?

03

BAB 3

Hak dan tanggungjawab bersama

Kepimpinan ialah amanah, bukan ketuanan.

... وَعَاشِرُوهُمْ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُمْ فَعَسَى 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

Seimbang, bukan sama

Allah berfirman: "...Dan mereka (para isteri) mempunyai hak yang seimbang dengan kewajipan mereka menurut cara yang makruf..." (Surah al-Baqarah 2:228). Peranan suami dan isteri tidak sama, tetapi hak dan kewajipan keduanya seimbang. Tiada pihak yang hanya menuntut, dan tiada pihak yang hanya memberi.

Nabi ﷺ bersabda: "Setiap kamu adalah pemimpin dan setiap kamu akan ditanya tentang pimpinannya... lelaki pemimpin dalam keluarganya... dan wanita pemimpin di rumah suaminya" (Sahih al-Bukhari 893). Kepimpinan suami ialah amanah yang akan ditanya, bukan ketuanan. Isteri pula memegang amanah di rumah, dan dia juga akan ditanya.

Nafkah ialah tanggungjawab suami mengikut kemampuannya, dan ia ibadah. Nabi ﷺ bersabda bahawa nafkah yang dibelanjakan kerana Allah diberi pahala, "sehingga suapan yang kamu letakkan ke mulut isterimu" (Sahih al-Bukhari 56; Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah). Gaji dan harta isteri kekal miliknya; jika dia membantu, itu ihsan, bukan kewajipan. Kadar nafkah pula bergantung pada kemampuan suami dan keadaan setiap keluarga; jika timbul keraguan, Mahkamah Syariah atau pejabat agama Islam negeri boleh membantu memberi panduan.

Siapa memikul apa

Suami

- Nafkah: makan, pakaian, tempat tinggal
- Layanan yang baik dan lembut
- Mendidik keluarga tentang agama
- Melindungi, bukan mengawal

Isteri

- Menjaga amanah rumah dan diri
- Taat dalam perkara yang makruf
- Bersama mendidik anak-anak
- Hartanya kekal miliknya

Bersama

- Keputusan besar dibuat secara syura
- Menjaga rahsia rumah tangga
- Kerja rumah dibahagikan dengan adil
- Saling mengingatkan tentang solat

Ringkasan & renungan

Hak dan kewajiban suami isteri seimbang. Kepimpinan suami ialah amanah yang akan ditanya, isteri pula pemegang amanah di rumah, dan nafkah yang diberi kerana Allah menjadi pahala.

Soalan renungan

- Adakah saya lebih kerap menuntut hak daripada menunaikan kewajiban?
- Bilakah kali terakhir kami berbincang tentang belanjawan dan kerja rumah secara terbuka?
- Apakah satu tanggungjawab yang selama ini saya biarkan pasangan memikul seorang diri?

04

BAB 4

Akhlak di dalam rumah

Siapa kita yang sebenar terlihat apabila pintu rumah ditutup.

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

Ukuran iman di dalam rumah

Nabi ﷺ bersabda: "Mukmin yang paling sempurna imannya ialah yang paling baik akhlakunya, dan sebaik-baik kamu ialah yang paling baik kepada isteri-isterinya" (Sunan at-Tirmidhi 1162 — hasan sahih). Ramai orang baik di luar, tetapi ujian sebenar berlaku di rumah — ketika letih, lapar dan tiada siapa melihat.

'Aisyah r.a. ditanya apa yang dilakukan Nabi ﷺ di rumah. Beliau menjawab: "Baginda sentiasa dalam khidmat (membantu) keluarganya, dan apabila tiba waktu solat, baginda keluar untuk solat" (Sahih al-Bukhari 676). Membantu kerja rumah bukan merendahkan martabat; ia sunnah.

Marah ialah ujian terbesar akhlak di rumah. Seorang lelaki meminta nasihat Nabi ﷺ; baginda bersabda "Jangan marah", dan setiap kali dia mengulang permintaannya baginda mengulang jawapan yang sama (Sahih al-Bukhari 6116). Dan apabila satu sifat pasangan menjengkelkan, ingat pesan ini: "Janganlah seorang mukmin membenci seorang mukminah. Jika dia tidak suka satu akhlakunya, dia akan reda dengan akhlakunya yang lain" (Sahih Muslim, Kitab ar-Radha').

Lima langkah ketika marah memuncak

1

Berhenti dan diam

Jangan bercakap ketika suara mula meninggi. Diam seketika lebih baik daripada kata yang disesali.

2

Ubah keadaan

Duduk jika berdiri, atau keluar dari bilik sebentar. Beritahu pasangan anda akan kembali berbincang.

3

Tenangkan diri

Berwuduk, beristighfar, minum air atau berehat. Biarkan badan dan fikiran reda dahulu.

4

Berbincang ketika tenang

Tetapkan masa untuk berbincang. Fokus pada satu isu, bukan senarai kesalahan lama.

5

Minta maaf dahulu

Jika anda tersilap, akui dengan jelas. Meminta maaf ialah tanda kekuatan, bukan kalah.

Ringkasan & renungan

Iman diukur dengan akhlak di rumah. Nabi ﷺ membantu keluarganya, berpesan "jangan marah", dan mengajar kita melihat kebaikan pasangan apabila satu sifatnya tidak kita sukai.

Soalan renungan

- Bagaimanakah akhlak saya di rumah berbanding akhlak saya di luar?
- Apakah kerja rumah yang boleh saya bantu tanpa diminta mulai minggu ini?
- Apakah tiga kebaikan pasangan saya yang sering saya lupa?

05

BAB 5

Komunikasi yang menyejukkan hati

Cara kita bercakap boleh membina atau meruntuhkan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾

"Wahai orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang tepat (benar)."

Surah al-Ahzab 33:70

Lidah yang membina

"Kata-kata yang baik ialah sedekah" (Sahih al-Bukhari 2989; Sahih Muslim, Kitab az-Zakah). "Sesiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhirat, hendaklah dia berkata baik atau diam" (Sahih al-Bukhari 6018; Sahih Muslim, Kitab al-Iman). Dua hadis ini memberi satu ujian ringkas sebelum bercakap: adakah kata ini baik? Jika tidak, diam lebih selamat.

Komunikasi bermula dengan mengenal perasaan. Nabi ﷺ mengenal perasaan isterinya dan menyebutkannya. Baginda berkata kepada Aisyah bahawa baginda tahu apabila dia reda dan apabila dia marah — daripada perubahan kecil dalam kata-katanya (Sahih al-Bukhari 5228). Isteri yang menyuarakan pendapat atau rasa tidak setuju dengan baik tidak berdosa; itu bukan nusyuz.

Ada juga larangan yang jelas: jangan memperolok-olokkan, jangan memanggil dengan nama yang buruk, jangan bersangka buruk, jangan mengumpat (Surah al-Hujurat 49:11–12). Rahsia rumah tangga pula amanah: "Sesungguhnya antara manusia yang paling buruk kedudukannya di sisi Allah pada hari kiamat ialah lelaki yang bersama isterinya dan isterinya bersama dengannya, kemudian dia menyebarkan rahsianya" (Sahih Muslim, Kitab an-Nikah). Berbincang dengan kaunselor untuk mendapatkan bantuan tidak termasuk mendedahkan aib.

Daripada ini → Cuba ini

Elakkan berkata

- ✗ "Awak memang tak pernah dengar cakap saya."
- ✗ "Suka hati awaklah." (sambil merajuk)
- ✗ "Keluarga awak pun sama sahaja."
- ✗ "Isteri orang lain tak macam awak."
- ✗ Meluahkan masalah rumah tangga di media sosial

Cuba berkata

- ✓ "Saya rasa tak didengari tadi. Boleh kita cuba sekali lagi?"
- ✓ "Saya kurang setuju, tapi mari kita fikir bersama."
- ✓ "Mari kita fokus pada kita berdua dahulu."
- ✓ "Saya hargai apabila awak buat begini untuk kita."
- ✓ Berbincang berdua, atau bersama kaunselor jika perlu

Ringkasan & renungan

Kata yang baik ialah sedekah; jika tidak baik, diam. Kenali perasaan pasangan, beri ruang untuk berbeza pendapat, jauhi sindiran dan umpatan, dan jaga rahsia rumah tangga.

Soalan renungan

- Apakah ayat yang paling kerap saya ucapkan ketika marah, dan apakah penggantinya yang lebih lembut?
- Adakah pasangan saya berasa selamat untuk tidak bersetuju dengan saya?
- Adakah ada cerita rumah tangga kami yang telah saya bawa keluar tanpa perlu?

06

BAB 6

Amalan Sunnah di rumah

Rumah yang hidup dengan salam, senyum, solat dan gurau senda.

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ
وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى ﴿١٣٢﴾

"Dan perintahkanlah keluargamu mendirikan solat, dan bersabarlah dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki daripadamu; Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan kesudahan yang baik itu bagi orang yang bertakwa."

Surah Taha 20:132

Sunnah kecil yang menghidupkan rumah

Salam ketika masuk rumah — "Apabila kamu masuk ke rumah-rumah, ucapkanlah salam kepada dirimu (ahli rumah)... sebagai penghormatan yang diberkati dan baik daripada sisi Allah" (Surah an-Nur 24:61). Salam ialah doa, bukan sekadar ucapan. Senyuman pula — "Senyumanmu di hadapan saudaramu ialah sedekah" (riwayat at-Tirmidhi 1956 — hasan). Jika kepada saudara seagama ia sedekah, kepada pasangan lebih utama.

Ibadah bersama mengikat hati. Nabi ﷺ bersabda: "Allah merahmati seorang lelaki yang bangun pada waktu malam lalu solat dan mengejutkan isterinya... Allah merahmati seorang perempuan yang bangun pada waktu malam lalu solat dan mengejutkan suaminya..." (Sunan Abu Dawud 1308; dinilai hasan sahih oleh al-Albani).

Gurau senda juga sunnah. 'Aisyah r.a. menceritakan dia berlumba lari dengan Nabi ﷺ dan menang. Beberapa tahun kemudian, selepas badannya berisi, mereka berlumba lagi dan baginda menang, lalu bersabda: "Ini balasan untuk yang dahulu" (riwayat Abu Dawud 2578 — sahih). Rumah yang ada ketawa ialah rumah yang mudah dirindui.

Tujuh hari, tujuh amalan

- ✓ Hari 1: Beri salam setiap kali masuk rumah, dan senyum kepada pasangan.
- ✓ Hari 2: Solat berjemaah di rumah sekurang-kurangnya sekali.
- ✓ Hari 3: Bantu satu kerja rumah yang biasanya dibuat oleh pasangan.
- ✓ Hari 4: Makan bersama tanpa telefon di meja.
- ✓ Hari 5: Ucapkan terima kasih atas tiga perkara yang spesifik.
- ✓ Hari 6: Luangkan masa berdua — berjalan, bergurau atau minum petang.
- ✓ Hari 7: Kejutkan pasangan dengan lembut untuk dua rakaat pada waktu malam, kemudian berdoa untuk satu sama lain.

Ringkasan & renungan

Salam, senyuman, solat bersama, saling mengejutkan untuk qiyamullail dan gurau senda ialah sunnah yang menghidupkan rumah. Mulakan satu amalan pada satu masa sehingga ia menjadi kebiasaan.

Soalan renungan

- Amalan manakah dalam senarai tujuh hari yang paling mudah saya mulakan?
- Bilakah kali terakhir kami ketawa bersama?
- Bagaimana kami boleh menjadikan solat berjemaah satu rutin keluarga?

07

BAB 7

Ketika ujian datang

Berselisih itu biasa; yang penting cara kita kembali berdamai.

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ
وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾

"Dan tidaklah sama (kesan) kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan) dengan cara yang lebih baik; maka orang yang ada permusuhan denganmu akan menjadi seolah-olah seorang sahabat yang setia."

Fussilat 41:34

Berselisih, kemudian berdamai

Setiap rumah tangga akan berselisih. Yang membezakan rumah yang bahagia ialah cara pasangan itu kembali berdamai. "Tidak halal bagi seorang Muslim memulau saudaranya melebihi tiga malam; kedua-duanya bertemu lalu yang ini berpaling dan yang itu berpaling. Yang terbaik antara mereka ialah yang memulakan salam" (Sahih al-Bukhari 6077; Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa as-Silah wa al-Adab). Dengan pasangan, berbaiklah lebih awal.

Allah berfirman: "...dan perdamaian itu lebih baik" (Surah an-Nisa' 4:128). Untuk perselisihan yang serius, Allah memerintahkan seorang hakam (pendamai) daripada keluarga setiap pihak (Surah an-Nisa' 4:35). Hari ini, khidmat seumpama itu boleh didapati secara percuma daripada unit kaunseling keluarga JAIN dan pegawai sulh Mahkamah Syariah — tidak salah untuk memanfaatkannya.

Namun ada perkara yang bukan "konflik biasa". 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). Pukulan, ugutan, penghinaan berterusan dan kawalan yang menakutkan ialah kemudaratan. Keselamatan didahulukan: jika ada bahaya, hubungi 999 atau Talian Kasih 15999.

Lima langkah berdamai

1

Berehat dahulu

Beri masa untuk reda. Janji untuk kembali berbincang — jangan biarkan berlarutan.

2

Muhasabah

Tanya diri: apa bahagian saya dalam pertengkaran ini?

3

Mulakan salam

Yang memulakan ialah yang terbaik. Ucapan ringkas sudah cukup untuk membuka pintu.

4

Dengar dan akui

Biarkan pasangan bercerita hingga habis. Akui perasaannya walaupun anda tidak setuju dengan semua.

5

Bantuan luar

Jika perselisihan sering berulang, kaunselor JAIN atau pegawai sulh boleh membantu. Jika ada bahaya: 999 atau Talian Kasih 15999.

Ringkasan & renungan

Perselisihan biasa diselesaikan dengan baik sebelum tiga malam dan memulakan salam; perselisihan serius dibawa kepada hakim atau kaunselor. Keganasan pula bukan konflik biasa — keselamatan didahulukan.

Soalan renungan

- Siapakah yang biasanya memulakan perdamaian di rumah kami?
- Adakah kami ada "peraturan bertengkar" yang dipersetujui bersama?
- Jika pertengkaran kami berulang dengan corak yang sama, sudahkah kami mempertimbangkan kaunselor?

08

BAB 8

Sakinah untuk seisi keluarga

Anak-anak, ibu bapa, dan keluarga yang lebih daripada satu rumah.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ ...

﴿٦﴾

"Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah diri kamu dan keluarga kamu daripada api neraka yang bahan bakarnya ialah manusia dan batu..."

Surah at-Tahrim 66:6

Ketenangan yang meluas

Ketenangan suami isteri melimpah kepada anak-anak. Allah berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah diri kamu dan keluarga kamu daripada api neraka..." (Surah at-Tahrim 66:6). Memelihara bermula dengan kasih sayang. Nabi ﷺ mencium cucunya al-Hasan. Al-Aqra' bin Habis berkata dia mempunyai sepuluh anak dan tidak pernah mencium seorang pun. Baginda bersabda: "Sesiapa yang tidak mengasihi, dia tidak akan dikasihi" (Sahih al-Bukhari 5997; Sahih Muslim, Kitab al-Fadha'il).

Bagi keluarga yang mempunyai lebih daripada seorang isteri, setiap rumah berhak mendapat ketenangan yang sama. Keadilan yang diwajibkan ialah pada perkara zahir (nafkah, giliran, layanan), walaupun cara mengaturnya boleh berbeza mengikut keadaan setiap keluarga. Kecenderungan hati tidak dituntut sama rata, tetapi suami dilarang condong sepenuhnya kepada seorang hingga yang lain terbiar (Surah an-Nisa' 4:129).

Suami juga tidak membandingkan dan tidak membawa cerita antara rumah; menangani cemburu dengan tenang seperti Nabi ﷺ (Sahih al-Bukhari 5225). Untuk huraian lanjut, lihat buku **Adil Itu Amanah** dan **Ghirah** dalam siri ini.

Sakinah untuk semua



Untuk anak-anak

Pelukan, masa bersama dan kata yang lembut setiap hari. Jangan jadikan anak utusan ketika ibu bapa berselisih.



Untuk ibu bapa dan mentua

Hormat dan berbuat baik kepada kedua-dua keluarga, tanpa membiarkan sesiapa mencampuri rahsia rumah tangga.



Untuk setiap rumah

Jadual giliran dan nafkah yang jelas, telus dan ditepati, supaya tiada isteri atau anak yang berasa terbiar.



Untuk diri sendiri

Rehat, ibadah dan sokongan. Pasangan yang letih dan tertekan sukar memberi ketenangan kepada orang lain.

Ringkasan & renungan

Sakinah meluas kepada anak-anak, ibu bapa dan setiap rumah dalam keluarga. Kasih sayang kepada anak ialah sunnah, dan dalam keluarga lebih daripada satu rumah, keadilan zahir serta ketenangan menangani cemburu menjadi amanah suami.

Soalan renungan

- Bilakah kali terakhir saya memeluk anak-anak dan berkata saya menyayangi mereka?
- Adakah setiap ahli keluarga kami berasa didengari dan dihargai?
- Doa apakah yang ingin saya panjatkan untuk pasangan dan zuriat saya malam ini?

Senarai semak rumah tangga sakinah

Tandakan kotak apabila amalan sudah menjadi kebiasaan. Mulakan dengan satu, kemudian tambah sedikit demi sedikit.

Amalan	Siapa	Bab
☐ Memperbetulkan niat: nikah sebagai ibadah dan amanah	Suami dan isteri	1
☐ Satu perbuatan mawaddah setiap hari (pujian, hadiah kecil, masa berdua)	Suami dan isteri	2
☐ Nafkah ditunaikan mengikut kemampuan, tepat pada masanya	Suami	3
☐ Pembahagian kerja rumah dibincangkan secara syura	Suami dan isteri	3
☐ Membantu sekurang-kurangnya satu kerja rumah sehari	Suami dan isteri	4
☐ Berhenti dan diam seketika apabila marah	Suami dan isteri	4
☐ Ucapan terima kasih yang spesifik	Suami dan isteri	5
☐ Rahsia rumah tangga tidak dibawa ke luar atau ke media sosial	Suami dan isteri	5
☐ Salam ketika masuk rumah dan senyuman	Seisi keluarga	6
☐ Solat berjemaah di rumah sekurang-kurangnya sekali sehari	Seisi keluarga	6
☐ Berbaik sebelum tiga malam; yang memulakan salam ialah yang terbaik	Suami dan isteri	7
☐ Pelukan dan kata kasih kepada anak setiap hari	Ibu bapa	8
☐ Bagi keluarga lebih daripada satu rumah: jadual giliran dan nafkah yang jelas	Suami	8
☐ Doa untuk pasangan dan zuriat (al-Furqan 25:74)	Suami dan isteri	8

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

Rumah yang menjadi penyejuk mata

Tiada rumah tangga yang sempurna. Yang ada ialah dua insan yang terus berusaha — jatuh, bangun, memaafkan dan mencuba lagi — kerana mereka tahu rumah ini amanah Allah.

Mulakan dengan satu perkara kecil hari ini. Semoga Allah menjadikan rumah anda tempat yang tenang untuk pulang, dan pasangan serta anak-anak anda penyejuk mata di dunia dan di akhirat.

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
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 atau kaunseling profesional. Setiap keadaan berbeza; untuk kepastian tentang keadaan anda dan peraturan terkini, eloklah bertanya kepada pejabat agama Islam negeri (JAIN) atau Mahkamah Syariah. Jika ada bahaya, hubungi 999 atau Talian Kasih 15999.