MYPolygyny.com

Imbas untuk ke laman
mypolygyny.com

BUKU BINCANG PRAKTIKAL

Bicara Suami Isteri

Cara bercakap, memilih nada dan bahasa, dan cara menyusun kata antara suami isteri — ketika senang dan ketika susah — sambil sentiasa menjaga hormat.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَحِلُّ لَكُمۡ أَن تَرِثُواْ ٱلنِّسَآءَ ...

Edisi Bahasa Melayu · 2026 · v1

An-Nisa' 4:19

Sebelum kita mula

Dua orang boleh menyampaikan maksud yang sama, tetapi satu membina rumah tangga dan satu lagi meruntuhkannya. Bezanya bukan pada apa yang dikatakan, tetapi pada **bagaimana** ia dikatakan — nada suara, pilihan kata, masa, dan niat di sebaliknya.

Al-Quran menyuruh pasangan 'bergaul dengan baik' (وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ — An-Nisa' 4:19), dan Nabi ﷺ bersabda: 'Sebaik-baik kamu ialah yang terbaik terhadap keluarganya, dan aku adalah yang terbaik terhadap keluargaku' (riwayat at-Tirmidhi, sahih). Akhlak yang baik di dalam rumah bermula dari lidah.

Buku ini ringkas dan praktikal. Ia tidak mengajar kau memenangi pertengkaran — ia mengajar kau menjaga hubungan. Sebab dalam rumah tangga, menang dalam pertengkaran tetapi kalah dalam kasih sayang bukanlah satu kemenangan.

Kandungan

1	Lidah itu amanah	2
2	Pilih nada, bukan sekadar kata	6
3	Dengar dahulu, jawab kemudian	10
4	Jangan tunggu susah baru berkata baik	14
5	Berselisih tanpa melukakan	18
6	Memohon maaf & memaafkan	22

Setiap bab dibuka dengan satu ayat al-Quran. Fokus buku ini ialah **cara bercakap** yang menjaga kasih dan hormat — bukan fatwa. Rujukan lanjut di **mypolygyny.com**.

01

MULA DI SINI

Lidah itu amanah

Satu kalimah boleh membina rumah tangga atau meruntuhkannya.

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾

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

Al-Ahzab 33:70

Kata-kata meninggalkan kesan

Luka pada kulit sembuh, tetapi luka daripada kata-kata boleh dibawa bertahun-tahun. Dalam rumah tangga, orang yang paling kita sayang juga orang yang paling mudah kita lukakan — kerana dia paling dekat, dan dia paling percaya.

Sebab itu Islam meletakkan berat pada lidah. 'Sesiapa beriman kepada Allah dan hari akhirat, hendaklah dia berkata baik atau diam' (riwayat al-Bukhari & Muslim). Peraturan ini tidak terhenti di luar rumah — ia bermula di dalam rumah.

Teladan di dalam rumah

Nabi ﷺ bersabda: 'Sebaik-baik kamu ialah yang terbaik terhadap keluarganya, dan aku adalah yang terbaik terhadap keluargaku' (riwayat at-Tirmidhi, sahih). Baginda membantu kerja rumah, bergurau dengan isteri, dan tidak pernah berkata kasar.

Maksudnya, ukuran lelaki yang baik bukan di khalayak ramai, tetapi di hadapan isteri dan anak — ketika tiada siapa melihat. Di situlah akhlak sebenar diuji.

Soalan lazim

Saya baik dengan orang lain, tapi cepat marah di rumah. Kenapa?

Kerana di rumah kita rasa 'selamat' untuk melepaskan tekanan. Tetapi itulah silapnya — orang yang paling layak menerima kesabaran kita ialah keluarga sendiri. Sedar tabiat ini ialah langkah pertama untuk mengubahnya.

02

NADA

Pilih nada, bukan sekadar kata

Ayat yang sama, nada berbeza — maksud yang diterima juga berbeza.

فَقُولَا لَهُۥ قَوۡلٗا لَّيِّنٗا لَّعَلَّهُۥ يَتَذَكَّرُ أَوۡ يَخۡشَىٰ ﴿٤٤﴾

"Kemudian hendaklah kamu berkata kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, semoga ia beringat atau takut."

Ta-Ha 20:44

Allah suruh lembut, walaupun kepada Firaun

Ayat di atas ialah arahan Allah kepada Nabi Musa dan Harun ketika menghadap Firaun — manusia paling zalim di zamannya. Jika kepada Firaun pun diarah berkata lembut, betapa pula kepada isteri atau suami sendiri yang kita kasihi.

Lembut bukan bermakna lemah atau mengalah dalam kebenaran. Lembut bermakna menyampaikan maksud tanpa melukakan — kerana matlamat kita ialah difahami, bukan menang.

Mesej sama, nada berbeza

Nada melukakan

- ✗ “Kenapa lambat sangat?!”
- ✗ “Itu pun tak reti buat.”
- ✗ “Dah, aku malas nak cakap.”
- ✗ “Suka hati kau lah.”

Nada menjaga

- ✓ “Abang risau tadi — lain kali bagitahu ya.”
- ✓ “Jom saya tunjuk cara lain.”
- ✓ “Abang perlu rehat sekejap, kita sambung ya.”
- ✓ “Abang hormat pilihan awak, tapi jom bincang dulu.”

Masa & tempat juga penting

Perkara berat jangan dibincang ketika lapar, letih, atau di hadapan anak-anak dan tetamu. Pilih masa yang tenang, tempat yang peribadi, dan hati yang bersedia.

Kadang-kadang menangguh perbualan beberapa jam menyelamatkan beberapa hari merajuk.

03

DENGAR

Dengar dahulu, jawab kemudian

Separuh daripada penyelesaian ialah rasa didengari.

ٱلَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ ٱلْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُۥٓ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ هَدَىٰهُمُ ٱللَّهُ ۖ
وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمْ أُو۟لُوا۟ ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٨﴾

"(Iaitu) mereka yang mendengar perkataan lalu menurut yang terbaik daripadanya; mereka itulah orang yang diberi hidayah oleh Allah, dan merekalah orang yang berakal."

Az-Zumar 39:18

Mendengar ialah satu ibadah kasih

Ramai pasangan tidak mahukan penyelesaian segera — mereka mahu dirasai difahami dahulu. Bila kita memotong cakap, membetulkan, atau terus memberi 'penyelesaian', pasangan rasa diketepikan.

Mendengar dengan sungguh — memandang wajahnya, meletak telefon, mengangguk — sudah separuh jalan meredakan masalah.

Cara mendengar dengan betul

1. **Berhenti & beri perhatian**
   Letak telefon, pandang dia, dan benar-benar dengar — bukan sekadar menunggu giliran untuk bercakap.

2. **Ulang semula untuk pastikan faham**
   'Jadi maksud awak…?' Ini menunjukkan kau dengar, dan mengelak salah faham.

3. **Sahkan perasaannya**
   'Abang faham kenapa awak rasa macam tu.' Mengakui perasaan bukan bermakna bersetuju — ia menghormati.

4. **Baru beri pandangan**
   Selepas dia rasa didengari, barulah kongsi pandangan kau dengan lembut.

Soalan lazim

Kalau saya tak setuju langsung, perlu pura-pura setuju?

Tidak. Mendengar bukan bersetuju. Kau boleh berkata: 'Abang dengar & faham perasaan awak, cuma abang nampak dari sudut lain — boleh kita bincang?' Jujur, tetapi hormat.

04

KETIKA SENANG

Jangan tunggu susah baru berkata baik

Cinta yang tidak disuarakan mudah disangka sudah hilang.

وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

"Dan antara tanda kekuasaan-Nya, Dia menciptakan untuk kamu isteri-isteri daripada jenis kamu sendiri supaya kamu tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya antara kamu rasa kasih sayang (mawaddah) dan belas kasihan (rahmah)."

Ar-Rum 30:21

Hargai sebelum terlambat

Ramai hanya memuji pasangan selepas kehilangan. Padahal satu 'terima kasih' setiap hari menguatkan rumah tangga lebih daripada seribu hadiah sekali setahun.

Nabi ﷺ penyayang dan suka bergurau dengan isterinya. Kasih sayang dalam Islam bukan hanya tanggungjawab — ia juga kemesraan yang ditunjukkan.

Perkara kecil yang besar maknanya

- ✓ Ucap terima kasih atas perkara yang 'biasa' dia buat setiap hari
- ✓ Puji satu perkara tentang dirinya hari ini — dan maksudkannya
- ✓ Tanya khabar hatinya, bukan sekadar hal kerja & anak
- ✓ Doakan dia di hadapannya: 'Semoga Allah rahmati awak'
- ✓ Panggil dengan panggilan manja yang dia suka
- ✓ Luang masa tanpa telefon, walau 15 minit sehari

Kemesraan itu sedekah

Senyuman, pujian dan kata-kata lembut kepada pasangan bukan perkara remeh — ia menenangkan hati dan mengikat kasih. Rumah yang kerap mendengar kata-kata baik jarang menjadi tempat yang sunyi.

05

KETIKA SUSAH

Berselisih tanpa melukakan

Marah itu biasa; cara kita melayannya yang membezakan.

وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ
وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ 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

Masalahnya masalah, bukan dia

Dalam pertengkaran, mudah kita lupa bahawa kita satu pasukan menghadapi satu masalah — bukan dua musuh menghadapi satu sama lain. Serang masalah, jangan serang maruah pasangan.

Nabi ﷺ apabila marah, baginda mengajar untuk berhenti, duduk jika berdiri, dan berwuduk — kerana kata-kata ketika marah jarang kata-kata yang disesali kemudian.

Cara berbincang semasa panas hati

1. **Berhenti sebelum meletup**
   Jika suara mula meninggi, berhenti: 'Abang perlu tenang dulu, kita sambung sekejap lagi.' Ini bukan lari — ini menyelamatkan.

2. **Guna 'saya rasa', bukan 'kau selalu'**
   'Saya rasa terluka bila…' lebih mudah didengar daripada 'Kau memang selalu…' yang terus membuat dia bertahan.

3. **Satu isu satu masa**
   Jangan ungkit sepuluh kesalahan lama. Selesaikan satu perkara di hadapan sahaja.

4. **Jangan sekali-kali ugut talak**
   Mengugut cerai ketika marah menanam ketakutan & meruntuhkan rasa selamat. Kata-kata itu susah ditarik balik.

Semasa bertengkar

Yang meruntuh

- ✗ Menjerit & memaki
- ✗ Mendiamkan diri berhari-hari
- ✗ Mengungkit & membanding
- ✗ Melibatkan keluarga/orang luar
- ✗ Mengugut talak

Yang membina

- ✓ Turunkan suara, perlahankan tempo
- ✓ Minta rehat, kemudian kembali bincang
- ✓ Fokus isu semasa sahaja
- ✓ Selesaikan berdua dahulu
- ✓ Yakinkan: 'Kita selesaikan sama-sama'

06

BAIKI

Memohon maaf & memaafkan

Rumah tangga yang kukuh bukan yang tak pernah silap — tetapi yang pandai berbaik semula.

وَلَا يَأْتَلِ أُوْلُواْ ٱلْفَضْلِ مِنكُمْ وَٱلسَّعَةِ أَن يُؤْتُوٓاْ أُوْلِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينَ
وَٱلْمُهَٰجِرِينَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ۖ وَلْيَعْفُواْ وَلْيَصْفَحُوٓاْ ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ ٱللَّهُ
لَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٢﴾

"...dan hendaklah mereka memaafkan serta berlapang dada. Tidakkah kamu suka Allah mengampunkan dosa kamu? Dan Allah Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani."

An-Nur 24:22

Memaafkan ialah kekuatan

Tiada rumah tangga tanpa silap & salah faham. Yang membezakan rumah yang bahagia ialah kelajuan mereka berbaik semula — bukan ketiadaan pertengkaran.

Allah mengaitkan memaafkan sesama manusia dengan harapan diampunkan-Nya. Memaafkan pasangan bukan bermakna dia betul — ia bermakna hubungan lebih berharga daripada ego.

Cara memohon maaf yang betul

1. **Akui, jangan berdalih**
   'Abang silap tadi, abang minta maaf' — tanpa 'tapi'. 'Maaf, tapi kau yang mula' bukan permohonan maaf.

2. **Sebut apa yang disesali**
   Menyebut perkara yang spesifik menunjukkan kau benar-benar faham kesannya.

3. **Tunjuk perubahan, bukan sekadar kata**
   Maaf yang benar diikuti usaha untuk tidak mengulanginya.

4. **Terima maafnya & tutup bab itu**
   Bila sudah dimaafkan, jangan ungkit semula. Memaafkan bermakna melepaskan.

Soalan lazim

Ego saya berat nak minta maaf dahulu. Macam mana?

Nabi ﷺ bersabda, orang yang kuat bukan yang menang bergusti, tetapi yang menguasai dirinya ketika marah (riwayat al-Bukhari & Muslim). Yang memulakan maaf bukan yang kalah — dia yang paling matang & paling berani.

Saya dah maaf, tapi masih terluka. Normal?

Normal. Memaafkan ialah keputusan; sembuh ialah proses. Teruskan bercakap dengan lembut & jujur — dan jika luka terlalu dalam, kaunselor atau orang tengah yang dipercayai boleh membantu.

Daripada ini → Cuba ini

Elakkan berkata

- ✗ "Kau tak pernah dengar cakap aku."
- ✗ "Terserah kau lah." (sambil merajuk)
- ✗ "Mak kau pun sama je."
- ✗ "Kalau macam ni baik kita cerai."
- ✗ "Awak ni memang pemalas."
- ✗ "Kenapa awak tak boleh jadi macam isteri si fulan?"

Cuba berkata

- ✓ "Abang rasa tak didengari tadi — boleh kita cuba sekali lagi?"
- ✓ "Abang kurang setuju, tapi jom kita fikir sama-sama."
- ✓ (Jangan bawa keluarga) "Jom kita fokus pada kita berdua dulu."
- ✓ "Abang penat & terluka — boleh kita berehat sekejap, sambung nanti?"
- ✓ "Bila kerja rumah tak siap, saya rasa penat sorang. Boleh kita bahagi?"
- ✓ "Saya hargai sangat bila awak buat begini untuk kita."

Ringkasan: Lakukan & Elakkan

Lakukan

- ✓ Pilih nada lembut walaupun berita itu berat
- ✓ Dengar sepenuhnya sebelum menjawab
- ✓ Guna 'saya rasa…', bukan 'kau selalu…'
- ✓ Puji & hargai perkara kecil setiap hari
- ✓ Minta maaf dahulu, jangan tunggu dia mulakan
- ✓ Berhenti seketika bila panas hati, sambung bila tenang

Elakkan

- ✗ Meninggikan suara, menjerit atau mengugut talak
- ✗ Mendiamkan diri (silent treatment) sebagai senjata
- ✗ Mengungkit kesalahan lama & membanding dengan orang lain
- ✗ Memanggil nama buruk atau menghina keluarganya
- ✗ Bercakap hal rumah tangga kepada orang luar dahulu
- ✗ Menang pertengkaran dengan mengorbankan kasih sayang

Soalan lazim

Kalau dia yang mula meninggikan suara, salahkah saya balas?

Membalas keras dengan keras hanya menambah api. Cuba turunkan nada — 'Jom kita cakap elok-elok' — atau minta rehat seketika. Menahan diri ketika marah ialah tanda kekuatan, bukan kalah.

Saya memang tak pandai bercakap manis. Macam mana?

Tak perlu manis — cukup jujur dan lembut. Satu 'terima kasih' yang ikhlas atau 'abang hargai awak' sudah cukup. Komunikasi yang baik ialah tabiat kecil yang diulang, bukan ayat yang hebat.

Bila patut dapatkan bantuan luar?

Jika perbualan selalu bertukar menjadi pertengkaran teruk, ada penghinaan berterusan, atau keganasan — jika ada bahaya, hubungi 999 dahulu. Kemudian dapatkan kaunselor, pejabat agama, atau Talian Kasih 15999. Meminta bantuan bukan aib.