



# TIDUR

---

Oleh Dr Rizal Abu Bakar

## 2.1 : MANGSA MANUSIA MODEN

Dalam modul sebelum ini, saya berkongsi tentang O, ataupun Otak. Jadi kita akan teruskan dengan modul yang seterusnya, iaitu T. Atau pun Tidur.

Dan biasanya apabila kita menyebut tentang **TIDUR**, tidur adalah mangsa kepada manusia moden harini.

Sedangkan tidur mengikut fitrah, seperti yang dirakamkan didalam al-Quran, ada menyebut,

**“Wa ja'alna laila libaasa”**

(Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian)



Malam itu Tuan Puan, diciptakan untuk manusia untuk tidur.

Kenapa?

Saya akan berkongsi beberapa sebab. Kenapa tidur itu sangat penting.

Yang pertama, masa tidurlah akan keluarnya hormon yang bernama Growth Hormon. Hormon yang akan membantu tumbesaran manusia.

Hormon yang akan membantu proses yang dinamakan Self Healing. Healing process pada tubuh manusia.

Tanpa tidur, manusia tidak akan dapat healing process ini.

Allah ciptakan pada tubuh manusia ini ada kelebihan sistem untuk membaik pulih organ organ dalaman yang mengalami kerosakan, menggunakan sistem, sistem default ini.

Dan sistem ini akan hanya dapat beroperasi apabila kita dapat tidur yang cukup.



## 2.2 : SELF HEALING HORMONE



Dalam diri manusia Allah ciptakan growth hormon. Dan growth hormon ini akan hanya keluar ketika kita tidur.

Dan disinilah proses self healing manusia berlaku.

Apabila sesuatu kerosakan dalam tubuh manusia berlaku disebabkan apa yang kita makan, ketika kita tidurlah Allah wujudkan sistem yang luarbiasa ini untuk membantu manusia membaiki sistem secara semulajadi.

Apabila kita mengabaikan tidur kita, proses self healing ini akan terbantut. Dan kita akan terus menerus akan mendapat sakit demi sakit.

Dan luarbiasa tentang tidur ini, apabila kita mendapat tidur yang cukup, kita akan kelihatan muda. Kulit kita akan cantik. Dan kita akan sentiasa bertenaga. Otak kita akan padu. Dan power sentiasa.

Apabila kita tidur tidak cukup Tuan Tuan dan Puan Puan, kita hanya akan menyebabkan, kita akan menjadi manusia jalur lebar.

Pakaian mengecil sebab kita membesar. Kulit kita menjadi hodoh. Berkedut. Rambut mula beruban. Dan lebih malang lagi, mata akan mula menjadi kelabu.

”

Jadi tidur sangat penting. Bagaimana untuk dapat tidur yang cukup? Bagaimana suasananya?

Saya akan berkongsi cara-cara itu dalam video yang berikutnya.

## 2.3 : BERAPA JAM TIDUR ?

Tahukah Tuan Puan, apa yang boleh menyebabkan otak dari saiz biasa menjadi kecil? Jawapannya apabila kita tidur tidak cukup.

Soalnya, tidur cukup tu berapa jam?

Apabila kita dapat tidur 7 hingga 8 jam, kita akan masuk dalam kategori manusia yang mendapat tidur yang cukup.

**Yang terbaik adalah 8 jam.**

Mungkin pada kehidupan pada hari ini, sukar untuk kita dapat 8 jam. tapi sekiranya kita tidak mampu dapat 8 jam, pastikan kita masih mampu untuk mendapatkan 7 jam.

Dan bagaimana cara untuk mendapatkan tidur yang nyenyak?

Pernah tak Tuan Tuan dan Puan Puan, sebelum tidur, contohnya mengambil wudhuk. Atau pun mandi. Sekiranya ya, mandi dan mengambil wudhuk ini adalah tips yang terbaik untuk dapatkan tidur yang nyenyak.



Dalam konteks tidur ini sebenarnya, apabila tidur kita mendapatkan tidur dengan tahap kemampuan yang tinggi sebenarnya.

Bila orang sebut, "Engkau tidur mampu," itu yang terbaik. Sebab pada ketika itu, pada stage ataupun keadaan tidur nyenyak sebegitu, keluarnya hormon-hormon growth, dan berlakunya self healing ini.

Dan lebih penting Tuan Tuan dan Puan Puan, apabila kita tidur, kita mesti dapatkan keadaan suasana ruang tidur yang gelap tanpa lampu, tanpa bunyi, dan ia mestinya gelap.

Dan tidak ada apa-apa aktiviti dilakukan, dalam bilik.



## 2.4: MIMPI DAN MEMORI

Dan bercakap tentang tidur ini Tuan Tuan dan Puan Puan, tidur dan mimpi ini sangat penting. Kerana apa?

Masa bermimpi inilah berlaku satu proses memory consolidation. Apa-apa yang kita belajar di waktu siang, semuanya akan terkumpul semasa kita tidur.

Akan dimasukkan kedalam fail-fail tertentu.

Dan apabila kita bangun, sistem itu telah tersusun cantik dan mudah untuk kita melakukan recall ataupun ingat semula matlumat-matlumat yang kita baca pada siang hari.

Dan apabila kita tidur tidak cukup, proses ini tidak berlaku dan kita tidak dapat mengingat apa yang sepatutnya kita ingat.

Tahun 2010, saya berada di Harvard Medical School.

Saya melihat ada kajian dijalankan. Saya dapati apabila manusia berfikir tentang menyelesaikan masalah, luarbiasa, jawapan kepada masalah itu akan diperolehi semasa tidur. Sekiranya dia berfikir sebelum tidur.



Jadi untuk dapatkan jawapan-jawapan kepada masalah yang kita fikirkan, dan orang putih selalu sebut, **“Sleep with it.”**

Maksudnya, tidurlah dengan masalah itu.

Sebab otak manusia, Allah ciptakan mampu menyelesaikan masalah ketika kita sedang tidur.



## 2.5 : R-(REMOVE) BAHAYA HANDPHONE

Saya akan teruskan dengan R. Tadi saya sebutkan tentang Remove. Keluarkan cahaya dari bilik kita. Dan biasanya apabila kita tidur, kita secara tidak langsung kita akan charge handphone. Dan handphone biasanya akan digunakan sebagai alat penggera waktu.



Dan apabila handphone berada disisi kita, Tuan Tuan dan Puan Puan, handphone mengeluarkan gelombang electromagnetic.

Dan gelombang ini mengganggu perjalanan.

Dan gelombang ini mengganggu gelombang otak manusia. Sangat bahaya.

Sekiranya kita perlukan jam untuk mengejutkan kita di waktu pagi, dapatkan zaman loceng seperti zaman-zaman dahulu yang bunyinya kita tidak suka itu.

Sebab jam ini lebih baik dan lebih membantu berbanding apabila handphone diletakkan di dalam bilik, dengan ter charge, masih terpasang, sebab apabila handphone masih 'on', ia akan mengeluarkan gelombang dan gelombang itu akan mengganggu otak kita.



## 2.6 : I-(INHALE) BERNAFAS SEWAKTU TIDUR

Tadi saya bercakap tentang tips bagaimana mendapatkan tidur yang nyenyak menggunakan akronim **R.I.Z.A.L.**

Saya dah terangkan dalam video yang sebelum ini tentang R. Kita akan lanjutkan dengan I.

Apa itu I? I adalah Inhale atau bernafas.

Bagaimana kita bernafas sebenarnya waktu tidur?

Kita bernafas menggunakan mulut atau bernafas menggunakan hidung?

Kedua-dua ini sangat penting Tuan Tuan dan Puan Puan.

Apabila kita bernafas menggunakan mulut sebenarnya, ketika tidur, kita seolah-olah berlari marathon sepanjang malam.



Ia mengganggu gelombang otak manusia. Menjadikan otak manusia sangat aktif. Seolah-olah kita tidak tidur.

Dan cara yang betul adalah bernafas menggunakan hidung. Dan melepaskan nafas menggunakan hidung. Sebelum kita tidur.

Apabila kita dapat melakukan itu, kita dengan mudah akan mendapat tidur.

## 2.7 : Z-(ZIKIR) SEWAKTU TIDUR

Untuk tips yang seterusnya, saya akan berkongsi tentang Z. Dan apa itu Z, dalam akronim Rizal? Z itu adalah Zikir.



Dan zikir ini, apa yang disarankan oleh Rasulullah s.a.w , dan melalui kajian-kajian yang dilakukan ke atas otak manusia, apabila manusia berzikir sebelum tidur, dia akan menyebabkan otak menjadi sangat tenang.

Sangat relax. Dan sesuai untuk tidur.

Dan apa zikirnya Tuan Tuan dan Puan Puan?

Rasulullah selalu berpesan, apabila kita mahu tidur, kita membaca 3 Qul. Jadi bacalah 3 Qul itu.

Dan pesan Rasulullah juga, jangan lupa membaca surah al-Mulk. Kerana bacaan surah-surah ini, akan menyebabkan gelombang otak turun pada gelombang alpha, akan membantu kita untuk mendapat tidur yang nyenyak.



## 2.8 : A-(ABLUTION) PENTINGNYA ABLUTION

Kita akan teruskan dengan A. A dalam akronim R.I.Z.A.L. adalah Ablution. Ataupun **WUDUK**

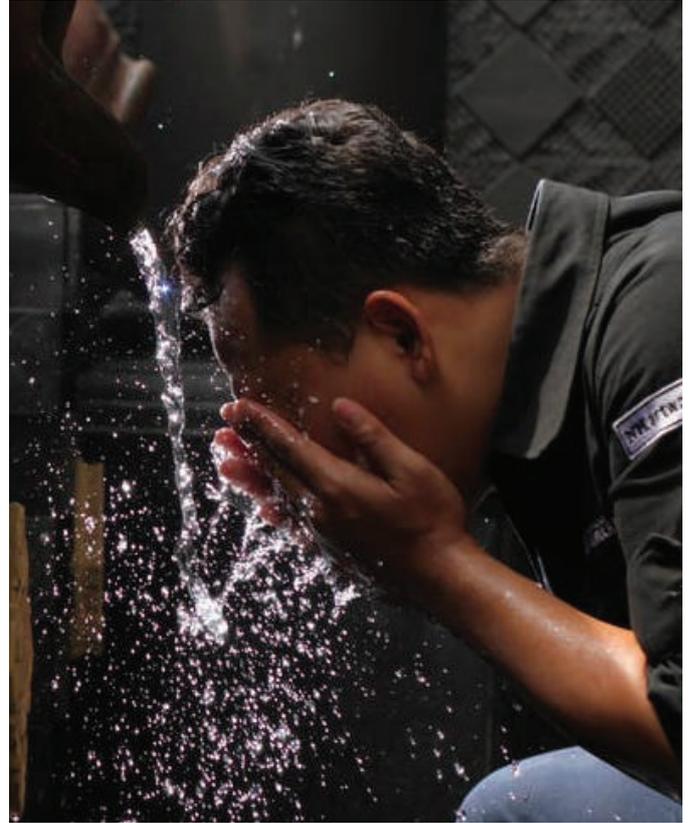
Kenapa wuduk penting? Apabila kita mahu tidur, kita perlukan hormon melatonin untuk keluar.

Dan untuk membantu hormon melatonin keluar dengan banyaknya, kita perlu menurunkan suhu badan.

Dan suhu badan ini akan hanya turun apabila kita melakukan 2 perkara.

Yang pertama, apabila kita berwuduk ataupun ablution.

Dan untuk orang Islam, berwuduk ini, sangat luarbiasa.



Berdasarkan satu hadis sahih, yang mana hadis itu menceritakan apabila seseorang mengambil wuduk untuk tidur, Malaikat akan bersamanya dan mendoakan keampunan orang itu.

Jadi yang berikutnya selain daripada ambil wuduk, adalah mandi. Kerana mandi juga akan menurunkan berat badan.

Adakah mandi akan menyebabkan kita mendapat paru-paru berair? Sepanjang saya bekerja di Canberra Sleep Lab, dan merawat hampir 9,000 manusia, tidak ada satu komplek berkaitan tentang hal paru-paru berair.



Jadi untuk dapatkan tidur yang nyenyak Tuan Tuan dan Puan Puan, A pada akronim R.I.Z.A.L ialah ablution, berwuduk.

Kesannya luarbiasa. Apabila kita mengambil wuduk itu, hormon melatonin akan keluar.

Suhu badan kita akan menurun. Dan kita akan dapat tidur yang nyenyak. Sepanjang malam ketika kita tidur Malaikat akan mendakan keampunan kepada kita.

Luarbiasa.

## 2.9 : L-(LIE) POSISI TIDUR

Kita akan sambung dengan akronim yang terakhir, L. Apa itu L? L adalah LIE. LIE adalah position dimana kita tidur.



Apabila ia jatuh, ia akan menutup ruang untuk bernafas.

Apabila berlaku penutupan itu, dan kita cuba bernafas, berlakulah geseran diantara nafas dan juga lidah. Dan ini akan menyebabkan kita berdengkur

Contoh tidur dengan berbaring disebelah kanan ini, telahpun ditunjukkan oleh Baginda Rasulullah s.a.w, secara tidak langsung mengamalkan sunnah dan mendapat hikmah dari sains tidur.



Kita tidur Tuan Tuan dan Puan Puan, tidur disebelah mana?

Mengiring? Terlentang? Kanan atau kiri? Atau meniarap? Bagaimana keadaanya?

Dalam Sleep Science, apabila manusia tidur, dan pengalaman saya sendiri, saya dapati, apabila kita tidur, mengiring ke sebelah kanan, ia akan membantu meningkatkan oksigen di dalam otak manusia.

Tidak memberi tekanan kepada jantung manusia.

Dan biasanya saya dapati manusia cenderung untuk tidur terlentang. Bahanya tidur terlentang ni, ialah ia akan meningkatkan kebarangkalian untuk kita berdengkur ketika tidur.

Sebab apabila kita tidur dalam keadaan terlentang, lidah dan lelangit lembut kita akan jatuh atau collapse disebabkan tekanan graviti.



