



Surah Ma'un

اَلْمَاعُونُ

107

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Penyayang

SURAH AL-MAUN

سُورَةُ الْمَاعُونِ

SAINS & KESIHATAN

Surah Ke-107 • 7 Ayat • Juzuk 30

(Barang-barang Berguna / Bantuan Kecil)

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾

وَلَا يَحْضُ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿٣﴾

“Tahukah engkau akan orang yang mendustakan agama (meliputi hari pembalasan)? “

“Orang itu ialah yang menindas serta berlaku zalim kepada anak yatim,”

“Dan ia tidak menggalakkan untuk memberi makanan yang berhak diterima oleh orang miskin.”

(Surah Al-Maun, 107:1-3)

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan
Freelance Researcher | Quran & Sains

♦ PERCUMA — Dilarang Dijual ♦

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron

PENDAHULUAN — MENGENAL SURAH AL-MAUN

Surah Al-Maun (سُورَةُ الْمَاعُونِ) adalah surah ke-107 dalam Al-Quran. Ia terdiri daripada 7 ayat dan termasuk dalam Juzuk 30 (Juz' Amma). Surah ini diturunkan di Makkah Al-Mukarramah dan tergolong dalam kategori surah Makkiyyah menurut pendapat yang lebih kuat.

Nama 'Al-Maun' bermaksud 'barang-barang berguna' atau 'bantuan kecil' — merujuk kepada perkara-perkara kecil yang digunakan dalam kehidupan seharian seperti beras, garam, periuk, dan lain-lain. Surah ini menyingkap sifat-sifat orang yang mendustakan agama melalui tindakan mereka dalam kehidupan sosial.

FAKTA PENTING SURAH AL-MAUN

- ✚ Surah ke-107 | 7 Ayat | Juzuk 30
- ✚ Diturunkan di Makkah (Makkiyyah)
- ✚ Nama lain: Ara'ayta (أَرَأَيْتَ) dan Ad-Din
- ✚ Tema utama: Ciri-ciri orang yang mendustakan agama
- ✚ Kaitan sains: Psikologi sosial, kesihatan mental, pemakanan, neurosains solat

TEKS PENUH SURAH AL-MAUN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾

وَلَا يَحْضُ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿٣﴾ فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾

الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾ الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ ﴿٦﴾

وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ ﴿٧﴾

TERJEMAHAN & TAFSIR RINGKAS

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾

Tahukah engkau akan orang yang mendustakan agama (meliputi hari pembalasan)?

(Surah Al-Maun, 107:1)

فَذَلِكَ الَّذِي يَدُعُّ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾

Orang itu ialah yang menindas serta berlaku zalim kepada anak yatim,

(Surah Al-Maun, 107:2)

وَلَا يَحْضُ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿٣﴾

Dan ia tidak menggalakkan untuk memberi makanan yang berhak diterima oleh orang miskin.

(Surah Al-Maun, 107: 3)

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾

*(Kalau orang yang demikian dikira dari bilangan orang-orang yang mendustakan agama), maka
kecelakaan besar bagi orang-orang Ahli Sembahyang –*

(Surah Al-Maun, 107: 4)

الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾

(iaitu) mereka yang berkeadaan lalai daripada menyempurnakan sembahyangnya;

(Surah Al-Maun, 107:5)

الَّذِينَ هُمْ يُرَآءُونَ ﴿٦﴾

(Juga bagi) orang-orang yang berkeadaan riak (bangga diri dalam ibadat dan bawaannya),
(Surah Al-Maun, 107:6)

وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ

Dan orang-orang yang tidak memberi sedikit pertolongan (kepada orang yang berhak mendapatnya).
(Surah Al-Maun, 107:7)

BAHAGIAN 1: MENDUSTAKAN AGAMA & KESIHATAN JIWA

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾

Tahukah engkau akan orang yang mendustakan agama (meliputi hari pembalasan)?

(Al-Maun, 107:1)

MENDUSTAKAN AGAMA: PERSPEKTIF PSIKOLOGI & NEUROSAINS

Ayat pertama Surah Al-Maun mengajak kita untuk 'melihat' — satu proses kognitif yang aktif. Perkataan 'أَرَأَيْتَ' bukan sekadar melihat secara fizikal, tetapi merenung dan berfikir secara mendalam tentang fenomena sosial di sekeliling kita.

Dari perspektif sains, sikap mendustakan agama (takzib) boleh dilihat sebagai manifestasi gangguan dalam sistem kepercayaan dan nilai seseorang. Kajian neurosains moden menunjukkan bahawa sistem kepercayaan yang kuat — termasuk kepercayaan agama — memainkan peranan penting dalam kesejahteraan mental dan fizikal manusia.

FAKTA SAINS: KEPERCAYAAN AGAMA & KESIHATAN MENTAL

- Kajian Harvard (Li et al., 2016, Annals of Behavioral Medicine): wanita yang paling kerap menghadiri ibadah mempunyai risiko kemurungan kira-kira 29% lebih rendah. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9813-9>
- Li et al. (2016, JAMA Internal Medicine): kehadiran ibadah lebih sekali seminggu dikaitkan dengan kadar kematian kira-kira 33% lebih rendah. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1615>
- Kajian semakan Koenig (2012) terhadap ratusan kajian mendapati penglibatan agama dan kerohanian secara konsisten dikaitkan dengan kesihatan mental yang lebih baik. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- WHO mengiktiraf penjagaan rohani (spiritual) sebagai sebahagian daripada penjagaan paliatif yang menyeluruh. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>

HADITH SOKONGAN: IMAN & KESIHATAN

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ، وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ، جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ، - وَاللَّفْظُ لَشَيْبَانَ - حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "عَجَبًا لَأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ

لَا أَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ "

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Haddab bin Khalid al-Azdi](#) dan [Syaiban bin Farrukh](#), kedua-duanya daripada [Sulaiman bin al-Mughirah](#) — dan lafaz ini milik [Syaiban](#) — beliau berkata: telah menceritakan kepada kami Sulaiman; telah menceritakan kepada kami [Thabit](#), daripada [Abd al-Rahman bin Abi Laila](#), daripada [Suhaib رضي الله عنه](#), beliau berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sungguh menakjubkan urusan orang yang beriman. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik, dan itu tidak dimiliki oleh sesiapa pun kecuali orang yang beriman.
Jika dia mendapat kesenangan, dia bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya.
Dan jika dia ditimpa kesusahan, dia bersabar, maka itu juga adalah kebaikan baginya.”

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 2999 (Kitab az-Zuhd wa ar-Raqa'iq, Hadis 82).

PERAWI: Suhaib al-Rumi

SANAD: Imam Muslim — Sahih Muslim

<https://sunnah.com/muslim:2999>

<https://dorar.net/hadith/sharh/10882>

RUJUKAN SAINS:

1. Li, S. et al. (2016). Religious Service Attendance and Lower Depression Among Women. *Annals of Behavioral Medicine*, 50(6), 876–884. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9813-9>
2. Li, S. et al. (2016). Association of Religious Service Attendance with Mortality Among Women. *JAMA Internal Medicine*, 176(6), 777–785. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1615>
3. Koenig, H.G. (2012). Religion, Spirituality, and Health. *ISRN Psychiatry*. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

BAHAGIAN 2: MENOLAK ANAK YATIM — IMPAK PSIKOLOGI

فَذَلِكَ الَّذِي يَدُعُّ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾

Orang itu ialah yang menindas serta berlaku zalim kepada anak yatim,
(Al-Maun, 107:2)

TRAUMA KANAK-KANAK & KESAN JANGKA PANJANG

Perkataan 'يَدُعُّ' dalam ayat ini bermaksud menolak atau mendorong dengan kasar — bukan sekadar mengabaikan. Ini menggambarkan tindakan aktif yang menyakitkan, bukan sekadar kelalaian pasif. Dari perspektif psikologi perkembangan, pengalaman penolakan dan perlakuan kasar semasa kanak-kanak mempunyai kesan neurobiologi yang mendalam dan kekal.

FAKTA SAINS: IMPAK PENOLAKAN TERHADAP PERKEMBANGAN KANAK-KANAK

- Kajian ACE (CDC-Kaiser, Felitti et al., 1998): individu yang mengalami 4 atau lebih pengalaman buruk zaman kanak-kanak berisiko berlipat kali ganda mengalami kemurungan dan masalah kesihatan semasa dewasa. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8) [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Neurosains: Penolakan sosial mengaktifkan kawasan otak yang sama dengan kesakitan fizikal (anterior cingulate cortex), menunjukkan kesakitan emosi adalah 'nyata' secara biologi. (Eisenberger et al., 2003) <https://doi.org/10.1126/science.1089134>
- Projek Awal Bucharest (BEIP): kanak-kanak yang dibesarkan di institusi tanpa penjagaan keluarga menunjukkan isipadu jirim kelabu dan putih otak yang lebih kecil (Sheridan et al., 2012, PNAS). <https://doi.org/10.1073/pnas.1200041109>
- UNICEF: Kira-kira 140 juta kanak-kanak yatim di dunia. Mereka berisiko tinggi untuk kemurungan, anxiety, PTSD, dan penyalahgunaan bahan. <https://www.unicef.org/media/orphans>

HADITH: MEMULIAKAN ANAK YATIM

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الْوَهَّابِ، قَالَ حَدَّثَنِي عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي حَازِمٍ، قَالَ
 حَدَّثَنِي أَبِي قَالَ، سَمِعْتُ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ "أَنَا وَكَافِلُ الْيَتِيمِ، فِي الْجَنَّةِ
 هَكَذَا". وَقَالَ بِإِصْبَعِهِ السَّبَّابَةِ وَالْوُسْطَى.

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin 'Abd al-Wahhab; beliau berkata: telah menceritakan kepadaku 'Abd al-'Aziz bin Abi Hazim; beliau berkata: telah menceritakan kepadaku bapaku; beliau berkata: aku mendengar Sahl bin Sa'd رضي الله عنه, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

“Aku dan orang yang memelihara (menanggung) anak yatim di dalam syurga adalah seperti ini.”

Lalu Baginda mengisyaratkan dengan dua jarinya — jari telunjuk dan jari tengah (dirapatkan).

Rujukan: Sahih al-Bukhari, No. 6005 (Kitab al-Adab, Hadis 36).

PERAWI: Sahl bin Sa'd al-Sa'idi

SANAD: Imam al-Bukhari — Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adab

🔗 <https://sunnah.com/bukhari:6005>

🔗 <https://dorar.net/hadith/sharh/18921>

RUJUKAN SAINS:

1. Felitti, V.J. et al. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4).
2. Eisenberger, N.I. et al. (2003). Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>
3. Nelson, C.A. et al. (2007). Cognitive Recovery in Socially Deprived Young Children. *Science*, 318(5858). <https://doi.org/10.1126/science.1143921>

BAHAGIAN 3: TIDAK MENGGALAKKAN MEMBERI MAKAN ORANG MISKIN

وَلَا يَحْضُ عَلَى طَعَامِ الْمَسْكِينِ ﴿٣﴾

Dan ia tidak menggalakkan untuk memberi makanan yang berhak diterima oleh orang miskin.

(Al-Maun, 107:3)

KELAPARAN & KEMISKINAN: SAINS & KEMANUSIAAN

Ayat ini menggunakan perkataan 'يَحْضُ' — menggalakkan, mencetuskan, atau mendorong orang lain untuk memberi makan. Ini bermakna Islam tidak hanya menyuruh kita memberi secara peribadi, tetapi juga menjadi agen sosial yang menggerakkan komuniti untuk membantu golongan miskin.

FAKTA SAINS: KESAN KEKURANGAN MAKANAN TERHADAP KESIHATAN

- Laporan SOFI 2024: Kira-kira 733 juta orang di dunia mengalami kelaparan pada tahun 2023. WHO: kekurangan zat makanan dikaitkan dengan kira-kira 45% kematian kanak-kanak bawah 5 tahun. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Kekurangan protein: Menyebabkan kwashiorkor dan marasmus — penyakit kekurangan protein yang menjejaskan perkembangan otak dan sistem imun secara kekal.
- Food Security & Mental Health: Meta-analisis mendapati ketidakselamatan makanan (food insecurity) dikaitkan dengan risiko kemurungan kira-kira 40% lebih tinggi (Pourmotabbed et al., 2020). <https://doi.org/10.1017/S136898001900435X>
- Epigenetics: Kelaparan semasa kehamilan boleh mengubah ekspresi gen anak, meningkatkan risiko diabetes, kardiovaskular, dan obesiti semasa dewasa (Dutch Hunger Winter Study, 1944-45). Kajian lanjut mendapati perubahan epigenetik pada gen IGF2 masih kekal 60 tahun kemudian (Heijmans et al., 2008, PNAS). <https://doi.org/10.1073/pnas.0806560105>
- Sedekah makanan dalam Islam (infaq): Kajian psikologi mendapati membelanjakan wang untuk orang lain meningkatkan kebahagiaan pemberi (Dunn et al., 2008, Science). <https://doi.org/10.1126/science.1150952>

HADIS: KEPENTINGAN MEMBERI MAKAN

ما آمن بي من بات شبعاناً وجاره جائعٌ إلى جنبه وهو يعلمُ

خلاصة حكم المحدث : صحيح لغيره
 الراوي : أنس بن مالك | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الترغيب الصفحة أو
 الرقم : 2561
 التخریج : أخرجه البزار كما في ((مجمع الزوائد)) للهيثمی (١٧٠/٨)، والطبرانی
 (١/٢٥٩). (754)

MAKSUD:

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Tidak beriman kepadaku orang yang tidur dalam keadaan kenyang sedangkan jirannya lapar di
 sebelahnya, dan dia mengetahui keadaan itu.”

PENILAIAN HADITH: Sahih li ghairihi (sahih kerana disokong riwayat lain) – menurut al-Albani

SUMBER: Sahih at-Targhib, No. 2561

TAKHRIJ: Diriwayatkan oleh al-Bazzar (sebagaimana dalam *Majma' az-Zawa'id* 8/170) dan at-Tabarani (1/259, No. 754).

PERAWI: Anas bin Malik

SANAD: Al-Tabarani — Al-Mu'jam al-Kabir

🔗 <https://dorar.net/h/CJA61fw9>

RUJUKAN SAINS:

1. FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO. (2024). The State of Food Security and Nutrition in the World 2024. Rome: FAO. <https://doi.org/10.4060/cd1254en>
2. Roseboom, T.J., de Rooij, S. & Painter, R. (2006). The Dutch famine and its long-term consequences for adult health. *Early Human Development*, 82(8), 485–491. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2006.07.001>
3. Dunn, E.W. et al. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>

BAHAGIAN 4: LALAI DALAM SOLAT — NEUROSAINS & ROHANI

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿١﴾

(Kalau orang yang demikian dikira dari bilangan orang-orang yang mendustakan agama), maka kecelakaan besar bagi orang-orang Ahli Sembahyang –

الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٢﴾

(iaitu) mereka yang berkeadaan lalai daripada menyempurnakan sembahyangnya;

(Al-Maun, 107:4-5)

NEUROSAINS SOLAT: MANFAAT SAINTIFIK

'سَاهُونَ' bermaksud lalai, alpa, tidak sedar — bukan sekadar meninggalkan solat, tetapi melakukannya tanpa penghayatan. Dari perspektif neurosains, keadaan 'khusyuk' dalam solat mempunyai persamaan yang luar biasa dengan keadaan 'mindfulness meditation' yang telah terbukti memberi manfaat kesihatan yang besar.

FAKTA SAINS: MANFAAT SOLAT & MEDITASI TERHADAP OTAK

- Neuroimej: Amalan doa dan meditasi yang mendalam melibatkan kawasan otak berkaitan perhatian dan kawalan diri, termasuk prefrontal cortex.
- Kajian meditasi: Davidson et al. (2003) mendapati meditasi mindfulness mengubah aktiviti otak dan meningkatkan tindak balas imun; Lazar et al. (2005) mendapati korteks prefrontal lebih tebal pada pengamal meditasi. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
- Solat & Ketenangan: Amalan solat yang khusyuk dikaitkan dengan ketenangan jiwa dan pengurangan tekanan, walaupun kajian klinikal khusus tentang solat masih terhad.
- Gerakan Solat (Biomechanik): Setiap gerakan solat — berdiri, rukuk, sujud — memberikan manfaat regangan otot, pengaliran darah ke otak semasa sujud, dan latihan postur tulang belakang.
- Sujud & Aliran Darah: Sebahagian kajian kecil mendapati posisi sujud mengubah aliran darah ke bahagian kepala.

HADIS: SOLAT ORANG MUNAFIK — MELEWATKAN DAN TERGESA-GESA

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «تِلْكَ صَلَاةُ الْمُنَافِقِ، يَجْلِسُ يَرْقُبُ الشَّمْسَ حَتَّى إِذَا كَانَتْ بَيْنَ قَرْنَيْ الشَّيْطَانِ قَامَ فَنَقَرَهَا أَرْبَعًا، لَا يَذْكُرُ اللَّهَ فِيهَا إِلَّا قَلِيلًا»

MAKSUD:

Daripada al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman, bahawa beliau menemui Anas bin Malik رضى الله عنه di rumahnya di Basrah selepas solat Zuhur. Anas berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda:

“Itulah solat orang munafik: dia duduk menunggu matahari, sehingga apabila matahari berada di antara dua tanduk syaitan (hampir terbenam), dia bangun lalu mematok (solat Asar) empat rakaat dengan cepat, tanpa mengingati Allah di dalamnya kecuali sedikit.”

Hadis ini menggambarkan sifat “saahun” (lalai) dalam ayat 5 — melewati solat tanpa uzur dan menunaikannya dengan tergesa-gesa tanpa khusyuk.

RUJUKAN: SAHIH MUSLIM, No. 622 (KITAB AL-MASAJID WA MAWADI' AS-SOLAH).

PERAWI: Anas bin Malik

SANAD: Imam Muslim — Sahih Muslim, Kitab al-Masajid

<https://sunnah.com/muslim:622>

dorar.net (semakan hadis)

RUJUKAN SAINS:

1. Davidson, R.J. et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
2. Lazar, S.W. et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893–1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
3. Muslim (Sahih). Hadis No. 622 — Solat orang munafik. <https://sunnah.com/muslim:622>

BAHAGIAN 5: RIAK — IMPAK TERHADAP KESIHATAN MENTAL

الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ ﴿٦﴾

(Juga bagi) orang-orang yang berkeadaan riak (bangga diri dalam ibadat dan bawaannya),
(Al-Maun, 107:6)

RIAK (NARCISSISM & IMPRESSION MANAGEMENT): PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Riak ialah melakukan amal ibadat atau perbuatan baik bukan kerana Allah, tetapi untuk mendapat pujian dan penghormatan manusia. Dalam psikologi moden, fenomena ini dikenali sebagai 'impression management' atau dalam bentuk pataloginya, 'narcissistic personality disorder' (NPD).



FAKTA SAINS: RIAK, MEDIA SOSIAL & KESIHATAN MENTAL

- Kajian psikologi: Individu yang bermotivasi secara ekstrinsik (untuk pujian orang lain) mengalami kepuasan hidup yang lebih rendah dan tekanan psikologi yang lebih tinggi berbanding yang bermotivasi intrinsik.
- Media Sosial & Riak Digital: Kajian University of Pennsylvania (2018) mendapati pengurangan penggunaan media sosial selama 3 minggu mengurangkan kemurungan dan kesepian dengan signifikan.
- Neurosains Riak: 'Validation seeking' mengaktifkan sistem dopamine otak secara sementara — tetapi seperti ketagihan, memerlukan lebih banyak 'likes' dan pujian untuk mendapat kepuasan yang sama.
- Cortisol & Status Anxiety: Kebimbangan tentang status sosial meningkatkan tahap kortisol kronik, yang boleh menyebabkan hipertensi, kerosakan hippocampus, dan melemahkan sistem imun.
- Ikhlas dalam beramal: Kajian psikologi menunjukkan altruisme tulen memberikan kepuasan jangka panjang yang lebih besar dan kesihatan yang lebih baik.

HADITH: BAHAYA RIAK

وَعَنْ مُحَمَّدِ بْنِ لَبِيدٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - { إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ الشِّرْكَ الْأَصْغَرُ: الرِّيَاءُ } أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ بِسَنَدٍ حَسَنِ¹.

MAKSUD:

Daripada Mahmud bin Labid رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesungguhnya perkara yang paling aku takuti ke atas kamu ialah syirik kecil, iaitu riya’.”
(Hadis ini) diriwayatkan oleh Ahmad dengan sanad yang hasan.

Tambahan riwayat:

Allah ‘Azza wa Jalla berfirman kepada mereka pada hari kiamat — ketika Dia membalas manusia dengan amalan mereka:

“Pergilah kamu kepada orang-orang yang dahulu kamu beramal kerana ingin dilihat oleh mereka di dunia, lalu lihatlah adakah kamu dapati balasan di sisi mereka?”

STATUS HADITH: Hasan

RUJUKAN: Musnad Ahmad (5/428–429)

Rujukan Sunnah.com: Book 16, Hadith 1484

PERAWI: Mahmud bin Labid al-Ansari

SANAD: Imam Ahmad — Musnad Ahmad

<https://beta.sunnah.com/urn/2054460>

<https://dorar.net/hadith/sharh/95127>

RUJUKAN SAINS:

1. Hunt, M.G. et al. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10). <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
2. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4). https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
3. De Waal, F.B.M. (2008). Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. *Annual Review of Psychology*, 59. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093625>

BAHAGIAN 6: ENGGAN MEMBERI BANTUAN KECIL — PSIKOLOGI SOSIAL

وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ

Dan orang-orang yang tidak memberi sedikit pertolongan (kepada orang yang berhak mendapatnya).

(Al-Maun, 107:7)

AL-MAUN: PSIKOLOGI KEMURAHAN HATI

Al-Maun merujuk kepada barang-barang pinjaman kecil dalam kehidupan seharian — periuk, kapak, baldi, dan sebagainya. Enggan meminjamkan perkara-perkara kecil ini menggambarkan kekikiran yang ekstrem dan kurangnya empati sosial.

FAKTA SAINS: PSIKOLOGI KEMURAHAN & KEKIKIRAN

- Bystander Effect & Social Cohesion: Masyarakat yang anggotanya saling membantu (social capital tinggi) mempunyai kadar jenayah lebih rendah, kesihatan komuniti lebih baik, dan harapan hidup lebih panjang (Robert Putnam, 2000).
- Kajian Harbaugh et al. (2007, Science, University of Oregon): memberi secara sukarela mengaktifkan kawasan striatum (pusat ganjaran otak). <https://doi.org/10.1126/science.1140738>
- Oxytocin & Kemurahan: Hormon oksitosin yang dihasilkan semasa memberi dan menerima bantuan meningkatkan kepercayaan, mengurangkan stres, dan memperkukuh ikatan sosial.
- Memberi & Kesihatan Jantung: Berbelanja untuk orang lain didapati menurunkan tekanan darah dalam kalangan warga emas (Whillans et al., 2016). <https://doi.org/10.1037/hea0000332>
- 'Helper's High': Menolong orang lain dikaitkan dengan perasaan gembira dan kesejahteraan yang lebih baik (Post, 2005). https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4

HADITH: MEMBERI PINJAMAN ADALAH LEBIH MULIA

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الْكَرِيمِ، حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ خَالِدٍ، حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ يَزِيدَ بْنِ أَبِي مَالِكٍ، وَحَدَّثَنَا أَبُو حَاتِمٍ، حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ خَالِدٍ، حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ يَزِيدَ بْنِ أَبِي مَالِكٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "رَأَيْتُ لَيْلَةَ أُسْرِي بِي عَلَى بَابِ الْجَنَّةِ مَكْتُوبًا الصَّدَقَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا وَالْقَرْضُ بِثَمَانِيَةِ عَشْرٍ. فَقُلْتُ يَا جِبْرِيلُ مَا بَالُ الْقَرْضِ أَفْضَلُ مِنَ الصَّدَقَةِ . قَالَ لِأَنَّ السَّائِلَ يَسْأَلُ وَعِنْدَهُ وَالْمُسْتَقْرِضُ لَا يَسْتَقْرِضُ إِلَّا مِنْ حَاجَةٍ " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami 'Ubaidullah bin 'Abd al-Karim; telah menceritakan kepada kami Hisham bin Khalid; telah menceritakan kepada kami Khalid bin Yazid bin Abi Malik.

Dan telah menceritakan kepada kami Abu Hatim; telah menceritakan kepada kami Hisham bin Khalid; telah menceritakan kepada kami Khalid bin Yazid bin Abi Malik, daripada bapanya, daripada Anas bin Malik رضي الله عنه, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

"Aku melihat pada malam aku diisra'kan (Isra' dan Mi'raj), tertulis pada pintu syurga:

'Sedekah dibalas dengan sepuluh kali ganda, dan pinjaman (qard) dibalas dengan lapan belas kali ganda.'

Maka aku bertanya: 'Wahai Jibril, mengapa pinjaman lebih utama daripada sedekah?'

Jibril menjawab: 'Kerana orang yang meminta (sedekah) kadang-kadang meminta sedangkan dia masih mempunyai sesuatu, sedangkan orang yang meminjam tidak meminjam kecuali kerana benar-benar memerlukan.'"

DARJAT HADITH: Da'if (menurut Darussalam).

RUJUKAN: Sunan Ibn Majah, No. 2431 (Kitab as-Sadaqat, Hadis 42).

PERAWI: Anas bin Malik

SANAD: Ibn Majah — Sunan Ibn Majah, Kitab al-Sadaqat

🔗 <https://sunnah.com/ibnmajah:2431>

🔗 <https://dorar.net/hadith/sharh/163521>

RUJUKAN SAINS:

1. Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster. <https://www.simonandschuster.com/books/Bowling-Alone/Robert-D-Putnam/9780743203043>
2. Harbaugh, W.T. et al. (2007). Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving. *Science*, 316(5831).
3. Post, S.G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2). https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4

SOKONGAN & SUMBANGAN

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ
مِائَةُ حَبَّةٍ ۚ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandingan (derma) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah, ialah sama seperti sebiji benih yang tumbuh menerbitkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai itu pula mengandungi seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya.

(Al-Baqarah, 2:261)

لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ
فَلِأَنْفُسِكُمْ ۚ وَمَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُؤَفَّفَ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ
لَا تَظْلَمُونَ ﴿٢٧٢﴾

Tidaklah engkau diwajibkan (wahai Muhammad) menjadikan mereka (yang kafir) mendapat petunjuk (kerana kewajipanmu hanya menyampaikan petunjuk), akan tetapi Allah jualah yang memberi petunjuk (dengan memberi taufik) kepada sesiapa yang dikehendakinya (menurut undang-undang peraturanNya). Dan apa jua harta yang halal yang kamu belanjakan (pada jalan Allah) maka (faedahnya dan pahalanya) adalah untuk diri kamu sendiri dan kamu pula tidaklah mendermakan sesuatu melainkan kerana menuntut keredaan Allah dan apa jua yang kamu dermakan dari harta yang halal, akan disempurnakan (balasan pahalanya) kepada kamu, dan (balasan baik) kamu (itu pula) tidak dikurangkan.

(Al-Baqarah, 2:272)

♥ SOKONGAN ANDA SANGAT BERMAKNA ♥

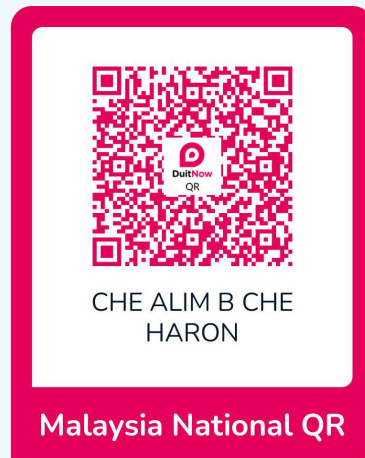
eBook ini disediakan secara PERCUMA untuk manfaat ummah. Jika anda mendapat manfaat daripada penyelidikan ini, anda boleh memberi sumbangan ikhlas untuk membolehkan lebih banyak eBook ilmiah seperti ini dihasilkan dan disebarkan. Setiap ringgit yang anda sumbangkan akan digunakan untuk penyelidikan, penulisan, dan penyebaran ilmu Quran & Sains.

Semoga Allah membalas sumbangan anda dengan kebaikan berlipat ganda. Amin.



IMBAS QR CODE UNTUK SUMBANGAN

DuitNow QR — CHE ALIM B CHE HARON



Scan this QR to pay CHE ALIM B CHE HARON

Scan this QR to pay CHE ALIM B CHE HARON

Malaysia National QR (DuitNow) — Semua bank & e-wallet diterima

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga Allah membalas kebaikan anda dengan sebaik-baik balasan

Sumbangan Antarabangsa (PayPal):

DERMA

paypal.me/quranscience

PENUTUP & DOA

Surah Al-Maun memberikan kepada kita satu 'diagnostic tool' yang luar biasa untuk mengenal pasti penyakit sosial dan spiritual dalam masyarakat. Ketujuh-tujuh ciri yang disebutkan — mendustakan agama, menolak yatim, tidak memberi makan orang miskin, lalai dalam solat, riak, dan menahan bantuan kecil — semuanya mempunyai kesan nyata terhadap kesihatan individu dan komuniti, sebagaimana yang dibuktikan oleh sains moden.

Al-Quran diturunkan lebih 1,400 tahun dahulu, tetapi kebenarannya terus disokong oleh penyelidikan saintifik moden. Bagi orang beriman, keselarian ini menambah keyakinan bahawa Al-Quran ialah kalam Allah Yang Maha Mengetahui.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ٢٠١

Ya Tuhan kami, berikanlah kepada kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan peliharalah kami daripada azab neraka.

(Al-Baqarah, 2:201)

⚠️ PENAFIAN

eBook ini ditulis untuk tujuan pendidikan dan dakwah semata-mata. Ia bukan fatwa rasmi dan bukan nasihat perubatan. Untuk isu kesihatan, sila rujuk doktor. Untuk isu agama, sila rujuk ulama yang berkeelayakan.

✅ PERCUMA — Boleh Disebarkan untuk Manfaat Ummah

🚫 DILARANG DIJUAL — Haram Mengambil Keuntungan Dari Ilmu Percuma Ini

**Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)**

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Quran & Sains

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron — Hak Cipta Terpelihara

✦ SOKONG PENYEBARAN ILMU — SEDEKAH JARIAH ✦

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ
مِائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

"Bandingan (derma) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah, ialah sama seperti sebiji benih yang tumbuh menerbitkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai itu pula mengandungi seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya.

(Surah Al-Baqarah, 2:261)

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ ﴿٩٢﴾

"Kamu tidak sekali-kali akan dapat mencapai (hakikat) kebajikan dan kebaktian (yang sempurna) sebelum kamu dermakan sebahagian dari apa yang kamu sayangi. Dan sesuatu apa jua yang kamu dermakan maka sesungguhnya Allah mengetahuinya."

(Surah Ali-Imran, 3:92)

۞ لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنْفُسِكُمْ ۚ
وَمَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ ﴿٢٧٢﴾

"Tidaklah engkau diwajibkan (wahai Muhammad) menjadikan mereka (yang kafir) mendapat petunjuk (kerana kewajibanmu hanya menyampaikan petunjuk), akan tetapi Allah jualah yang memberi petunjuk (dengan memberi taufik) kepada sesiapa yang dikehendakinya (menurut undang-undang peraturanNya). Dan apa jua harta yang halal yang kamu belanjakan (pada jalan Allah) maka (faedahnya dan pahalanya) adalah untuk diri kamu sendiri dan kamu pula tidaklah mendermakan sesuatu melainkan kerana menuntut keredaan Allah dan apa jua yang kamu dermakan dari harta yang halal, akan disempurnakan (balasan pahalanya) kepada kamu, dan (balasan baik) kamu (itu pula) tidak dikurangkan."

(Surah Al-Baqarah, 2:272)

إِنَّ الْمَصَدِّقِينَ وَالْمَصَدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضْعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ ﴿١٨﴾

"Sesungguhnya orang-orang lelaki yang bersedekah dan orang-orang perempuan yang bersedekah, serta mereka memberikan pinjaman kepada Allah, sebagai pinjaman yang baik (ikhlas), akan digandakan balasannya (dengan berganda-ganda banyaknya), dan mereka pula akan beroleh pahala yang mulia."

(Surah Al-Hadid, 57:18)

💖 JIKA eBook INI MEMBERI MANFAAT KEPADA ANDA...

Setiap sen yang anda sumbangkan akan membantu penulis meneruskan usaha penyebaran ilmu Quran & Sains ini secara **PERCUMA** kepada lebih ramai umat Islam. Sumbangan anda adalah **SEDEKAH JARIAH** yang pahalanya mengalir berterusan walaupun setelah kita meninggal dunia.

إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ: إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ

"Apabila seseorang meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah..." (HR Muslim)

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga Allah membalas kebaikan anda dengan sebaik-baik balasan

❖ PENGHARGAAN ❖

Kepada isteri tercinta Zaharah Mohd Latif dan anak-anak yang dikasihi —

Muhammad Hafiz, Noor Hazwani, Abdul Hakim,

Noor Hidayah, Nor Aqila & Nor Atiqah

Juga Menantu Menantu

Fazilah, Malek, Hanin & Fairizal

Terima kasih atas segala doa, sokongan dan pengorbanan.

Semoga Allah merahmati kita semua.

وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ

"Dan bahawa sesungguhnya usaha itu akan diperlihatkan (balasannya)."

(Surah An-Najm 53:40)