



Surah Al-Kawthar

الْكَوْثَرُ

108

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang

SURAH AL-KAWTHAR

سُورَةُ الْكَوْثَرِ

SAINS & KESIHATAN

Surah ke-108 • 3 Ayat • Juzuk 30

Nama lain: An-Nahr (Sembelihan Korban)

إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ

"Sesungguhnya Kami telah mengurniakan kepadamu (wahai Muhammad) kebaikan yang banyak (di dunia dan di akhirat)."

(Surah Al-Kawthar, 108:1)

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron
AK Kelantan

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Quran & Sains

✓ PERCUMA — Tidak Dijual

⊘ DILARANG DIJUAL

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron

PENGENALAN SURAH AL-KAWTHAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ ﴿١﴾

فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْحَرْ ﴿٢﴾

إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ ﴿٣﴾

TERJEMAHAN:

- 1) Sesungguhnya Kami telah mengurniakan kepadamu (wahai Muhammad) kebaikan yang banyak (di dunia dan di akhirat).
- 2) Oleh itu, kerjakanlah sembahyang kerana Tuhanmu semata-mata, dan sembelihlah korban (sebagai bersyukur).
- 3) Sesungguhnya orang yang bencikan engkau, Dia lah yang terputus (dari mendapat sebarang perkara yang diinginya).

Surah Al-Kawthar adalah surah terpendek dalam al-Quran, mengandungi hanya 3 ayat namun mengandungi mesej yang amat mendalam. Menurut pendapat yang masyhur ia diturunkan di Makkah (terdapat juga riwayat Sahih Muslim, No. 400, yang menunjukkan ia turun di Madinah), sebagai penghibur hati Rasulullah ﷺ ketika baginda diejek oleh musuh-musuh Islam yang mengatakan baginda 'abtar' — yakni tiada zuriat lelaki yang akan meneruskan keturunan. Allah SWT menjawab dengan menyatakan bahawa Baginda diberi nikmat yang amat banyak, dan musuh-musuhnya lah yang 'abtar'.

BAHAGIAN 1: ALKAWTHAR — NIKMAT YANG BERLIMPAH

إِنَّا أَعْطَيْنَكَ الْكَوْثَرَ ﴿١﴾

"Sesungguhnya Kami telah mengurniakan kepadamu (wahai Muhammad) kebaikan yang banyak (di dunia dan di akhirat)."

(Al-Kawthar, 108:1)

MAKNA AL-KAWTHAR

Perkataan 'Al-Kawthar' berasal dari kata 'kathura' yang bermaksud banyak dan berlimpah. Para ulama mentafsirkan Al-Kawthar sebagai:

TAFSIR AL-KAWTHAR

- ① Telaga Al-Kawthar di syurga — sumber air yang hanya diberikan kepada umat Nabi Muhammad ﷺ
- ② Kenabian dan al-Quran — wahyu ilahi yang tiada tandingan
- ③ Nikmat yang banyak secara umum — kesihatan, ilmu, hidayah, syafaat
- ④ Keturunan yang ramai melalui Saidatina Fatimah az-Zahra رضي الله عنها

SAINS BERKAITAN NIKMAT DAN KESEJAHTERAAN MENTAL

Kajian saintifik moden mendapati bahawa rasa syukur atas nikmat yang diterima mempunyai kesan langsung terhadap kesihatan mental dan fizikal manusia:

KAJIAN SAINS: RASA SYUKUR & KESIHATAN

- ❖ Kajian Emmons & McCullough (2003) — Individu yang mencatat perkara yang disyukuri setiap minggu melaporkan kesejahteraan yang lebih tinggi dan sikap lebih optimis berbanding kumpulan kawalan. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- ❖ Rasa syukur dikaitkan dengan kualiti tidur yang lebih baik (Wood et al., 2009, Journal of Psychosomatic Research). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002>
- ❖ Harvard Health Publishing: amalan bersyukur dikaitkan secara kuat dan konsisten dengan kebahagiaan yang lebih tinggi. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>
- ❖ Kajian Seligman et al. (2005, University of Pennsylvania): latihan 'lawatan syukur' meningkatkan kebahagiaan dan mengurangkan simptom kemurungan sehingga sebulan. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

HADITH: SYUKUR ATAS NIKMAT ALLAH

حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا الرَّبِيعُ بْنُ مُسْلِمٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ زِيَادٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ،
عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Muslim bin Ibrahim](#); telah menceritakan kepada kami ar-[Rabi' bin Muslim](#),
daripada [Muhammad bin Ziyad](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

“Tidak bersyukur kepada Allah orang yang tidak berterima kasih kepada manusia.”

DARJAT HADITH: Sahih (menurut al-Albani).

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 4811 (Kitab al-Adab, Hadis 39).

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD: Abu Dawud, Kitab Al-Adab, dari Abu Hurairah رضي الله عنه, Hadis Sahih

[Link 1: https://sunnah.com/abudawud:4811](https://sunnah.com/abudawud:4811)

[Link 2: dorar.net](https://dorar.net) (semakan hadis)

RUJUKAN SAINS:

- Emmons RA, McCullough ME. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Harvard Health Publishing. (2021). Giving thanks can make you happier. Harvard Medical School. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>

BAHAGIAN 2: SOLAT & KORBAN — TERAPI JIWA RAGA

فَصِّلْ لِرَبِّكَ وَأَنْحِرْ

"Oleh itu, kerjakanlah sembahyang kerana Tuhanmu semata-mata, dan sembelihlah korban (sebagai bersyukur)."

(Al-Kawthar, 108:2)

SOLAT: PERGERAKAN FIZIKAL DAN KESAN SAINTIFIK

Ayat ini menyuruh Nabi ﷺ dan umatnya mendirikan solat sebagai tanda kesyukuran. Solat bukan sekadar ibadat rohani semata-mata, malah sains moden membuktikan faedah fizikal yang luar biasa:

FAEDAH SAINTIFIK SOLAT

- ① Pergerakan Sujud — Sebahagian kajian kecil mendapati posisi sujud mengubah aliran darah ke bahagian kepala
- ② Posisi Rukuk — Meregangkan otot belakang (lumbar spine) dan hamstring
- ③ Takbiratul Ihram — Pergerakan tangan dan bahu meningkatkan fleksibiliti sendi bahu
- ④ Duduk Tasyahhud — Meregangkan otot-otot kaki (hip flexors, quadriceps)
- ⑤ Solat 5 waktu — pergerakan fizikal ringan yang berulang setiap hari, melengkapi (bukan menggantikan) senaman biasa

SOLAT & KESIHATAN MENTAL

- Semakan Koenig (2012) terhadap ratusan kajian mendapati amalan keagamaan secara konsisten dikaitkan dengan kadar kemurungan yang lebih rendah. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Sujud mencetuskan tindak balas relaksasi (relaxation response) — menurunkan tekanan darah dan kadar nadi.
- Bacaan al-Fatihah dan zikir dalam solat mempunyai kesan mindfulness — meningkatkan fokus dan ketenangan.

UDHIYAH/KORBAN: PERKONGSIAN SOSIAL DAN KESIHATAN KOMUNITI

Perintah 'wanhar' (sembelihlah) merujuk kepada korban yang dilakukan sempena Aidil Adha. Amalan ini bukan sahaja ibadah kepada Allah, malah memberi kesan positif kepada komuniti:

KORBAN & KESIHATAN KOMUNITI

- Daging korban yang diagihkan menjamin sumber protein kepada golongan miskin — mengurangkan kekurangan zat makanan.
- Daging lembu dan kambing kaya dengan Protein, Zink, Besi (Iron), Vitamin B12 — penting untuk pembentukan sel darah merah.

- WHO: Anemia menjejaskan berjuta-juta orang di seluruh dunia, dan kekurangan zat besi ialah puncanya yang paling biasa — agihan daging korban membantu memenuhi keperluan zat besi golongan miskin. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Amalan berkongsi makanan dalam komuniti meningkatkan kohesi sosial dan menurunkan kadar kemurungan.

HADITH: SOLAT TIANG AGAMA

حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عُمَرَ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذٍ الصَّنَعَانِيُّ، عَنْ مَعْمَرٍ، عَنْ عَاصِمِ بْنِ أَبِي النَّجُودِ، عَنْ أَبِي وَائِلٍ، عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، قَالَ كُنْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ فَأَصْبَحَتْ يَوْمًا قَرِيبًا مِنْهُ وَنَحْنُ نَسِيرُ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ يَدْخِلُنِي الْجَنَّةَ وَيُبَاعِدُنِي مِنَ النَّارِ . قَالَ " لَقَدْ سَأَلْتَنِي عَنْ عَظِيمٍ وَإِنَّهُ لَيَسِيرٌ عَلَى مَنْ يَسِرُهُ اللَّهُ عَلَيْهِ تَعَبَدُ اللَّهُ وَلَا تَشْرِكُ بِهِ شَيْئًا وَتَقِيمُ الصَّلَاةَ وَتُؤْتِي الزَّكَاةَ وَتَصُومُ رَمَضَانَ وَتَحُجُّ الْبَيْتَ " . ثُمَّ قَالَ " أَلَا أَدُلُّكَ عَلَى أَبْوَابِ الْخَيْرِ الصَّوْمِ جَنَّةٌ وَالصَّدَقَةُ تُطْفِئُ الْخَطِيئَةَ كَمَا يُطْفِئُ الْمَاءُ النَّارَ وَصَلَاةُ الرَّجُلِ مِنْ جَوْفِ اللَّيْلِ " . قَالَ ثُمَّ تَلَا: (تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ) حَتَّى بَلَغَ: (يَعْمَلُونَ) ثُمَّ قَالَ " أَلَا أُخْبِرُكَ بِرَأْسِ الْأَمْرِ كُلِّهِ وَعَمُودِهِ وَذُرْوَةِ سَنَامِهِ " . قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ . قَالَ " رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ وَذُرْوَةُ سَنَامِهِ الْجِهَادُ " . ثُمَّ قَالَ " أَلَا أُخْبِرُكَ بِمَلَكَ ذَلِكَ كُلِّهِ " . قُلْتُ بَلَى يَا نَبِيَّ اللَّهِ قَالَ فَأَخَذَ بِلِسَانِهِ قَالَ " كُفَّ عَلَيْكَ هَذَا " . فَقُلْتُ يَا نَبِيَّ اللَّهِ وَإِنَّا لَمُؤَاخِذُونَ بِمَا نَتَكَلَّمُ بِهِ فَقَالَ " ثَكَلْتُكَ أَمَّا يَا مُعَاذُ وَهَلْ يَكُبُّ النَّاسُ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ أَوْ عَلَى مَنَاخِرِهِمْ إِلَّا حَصَائِدُ السِّنَنِ " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Ibn Abi 'Umar](#); telah menceritakan kepada kami [Abdullah bin Mu'az as-San'ani](#), daripada [Ma'mar](#), daripada ['Asim bin Abi an-Najud](#), daripada [Abu Wa'il](#), daripada [Mu'az bin Jabal](#) رضي الله عنه, beliau berkata:

Aku pernah bersama Nabi ﷺ dalam suatu perjalanan. Pada suatu pagi, aku berada dekat dengan Baginda ketika kami sedang berjalan. Lalu aku berkata:

"Wahai Rasulullah, beritahulah kepadaku suatu amalan yang dapat memasukkan aku ke dalam syurga dan menjauhkan aku daripada neraka."

Baginda bersabda:

"Sesungguhnya engkau telah bertanya tentang perkara yang besar, namun ia mudah bagi sesiapa yang Allah mudahkan baginya:

Engkau menyembah Allah dan tidak mensyirikkan-Nya dengan sesuatu pun,
engkau mendirikan solat,
menunaikan zakat,

berpuasa pada bulan Ramadan,
dan menunaikan haji ke Baitullah.”

Kemudian Baginda bersabda:

“Mahukah aku tunjukkan kepadamu pintu-pintu kebaikan?
Puasa itu perisai,
sedekah memadamkan dosa sebagaimana air memadamkan api,
dan solat seseorang pada tengah malam.”

Kemudian Baginda membaca ayat:

“Lambung mereka jauh daripada tempat tidur...”
sehingga sampai kepada firman-Nya:
“... apa yang mereka kerjakan.”
(Surah as-Sajdah: 16–17)

Kemudian Baginda bersabda:

“Mahukah aku khabarkan kepadamu tentang pokok segala urusan, tiangnya, dan puncaknya yang tertinggi?”
Aku menjawab: “Ya, wahai Rasulullah.”

Baginda bersabda:

“Pokok segala urusan ialah Islam, tiangnya ialah solat, dan puncaknya yang tertinggi ialah jihad.”

Kemudian Baginda bersabda:

“Mahukah aku khabarkan kepadamu tentang pengawal (pengikat) bagi semua itu?”
Aku menjawab: “Ya, wahai Nabi Allah.”

Lalu Baginda memegang lidahnya dan bersabda:

“Tahanlah ini (lidahmu).”

Aku berkata: “Wahai Nabi Allah, adakah kita akan dipertanggungjawabkan atas apa yang kita ucapkan?”

Baginda bersabda:

“Ibumu kehilanganmu, wahai Mu’az! Tidaklah manusia itu dicampakkan ke dalam neraka atas wajah mereka atau atas hidung mereka melainkan akibat hasil tuaian lidah-lidah mereka.”

Abu ‘Isa (Imam at-Tirmidhi) berkata: Hadis ini hasan sahih.

HADITH: Hasan (menurut Darussalam).

RUJUKAN: Jami’ at-Tirmidhi, No. 2616 (Kitab al-Iman, Hadis 11).

PERAWI: Mu’az bin Jabal رضي الله عنه

SANAD: Imam at-Tirmidhi, Jami’ at-Tirmidhi, Kitab al-Iman, daripada Mu’az bin Jabal رضي الله عنه — Hasan Sahih (at-Tirmidhi) رضي الله عنه

 **Link 1:** <https://sunnah.com/tirmidhi:2616>

 **Link 2:** <https://dorar.net/hadith/search?q=%D8%B9%D9%85%D9%88%D8%AF%D9%87+%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%84%D8%A7%D8%A9>

RUJUKAN SAINS:

- Koenig HG. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Wood AM, et al. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. J Psychosom Res, 66(1), 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002>
- WHO. Anaemia — Fact sheet. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

BAHAGIAN 3: AL-ABTAR — KEBENCIAN DAN KESIHATAN

إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ ﴿٣﴾

"Sesungguhnya orang yang bencikan engkau, Dia lah yang terputus (dari mendapat sebarang perkara yang diinginiya)."

(Al-Kawthar, 108:3)

'AL-ABTAR' — TERPUTUS DARI KEBAIKAN

Ayat ketiga ini merupakan penegasan Ilahi bahawa pembenci Rasulullah ﷺ adalah 'al-abtar' — yang terputus dari rahmat, zuriat, dan kebaikan. Dari sudut sains, kebencian dan perasaan negatif yang berterusan mempunyai kesan dahsyat terhadap kesihatan:

⚠ KESAN SAINTIFIK KEBENCIAN & EMOSI NEGATIF

- Meta-analisis Chida & Steptoe (2009, JACC): sifat marah dan permusuhan dikaitkan dengan risiko penyakit jantung koronari kira-kira 19% lebih tinggi. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.11.044>
- Emosi negatif berterusan meningkatkan tahap kortisol dan adrenalin — merosakkan sistem imun.
- Tekanan emosi kronik mengaktifkan tindak balas keradangan dalam badan, yang dikaitkan dengan kemurungan dan penyakit kronik (Slavich & Irwin, 2014, Psychological Bulletin). <https://doi.org/10.1037/a0035302>
- Kajian Pemaafan (Toussaint et al., 2016): sifat pemaaf dikaitkan dengan tahap tekanan yang lebih rendah dan kesihatan mental yang lebih baik. <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>

💔 KEBENCIAN VS SYUKUR: PERBANDINGAN SAINTIFIK

KESAN KEBENCIAN KRONIK	KESAN SYUKUR & MEMAAFKAN
Tekanan darah tinggi	Tekanan darah stabil
Sistem imun lemah	Sistem imun kukuh
Risiko jantung meningkat	Kesihatan jantung baik
Tidur terganggu	Tidur lebih berkualiti
Kemurungan & anxiety	Positif, optimistik

PANDUAN PRAKTIKAL: MEMBEBAHKAN DIRI DARI 'ABTAR'

☑ PANDUAN PRAKTIK HARIAN

- ① Zikir pagi dan petang — menetapkan minda ke arah positif

- ② Amalkan maaf-memaafkan — dikaitkan dengan tekanan yang lebih rendah dan kesihatan yang lebih baik
- ③ Elakkan media sosial yang mencetuskan perasaan iri dan benci
- ④ Banyakkan bersyukur (gratitude journaling) — tulis 3 nikmat setiap hari
- ⑤ Dekatkan diri dengan Allah melalui solat, baca al-Quran, dan doa

HADIS: MENJAUHI HASAD DAN KEBENCIAN

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ صَلَاحٍ الْبَغْدَادِيُّ، حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ، - يَعْنِي عَبْدَ الْمَلِكِ بْنَ عَمْرٍو - حَدَّثَنَا
 سُلَيْمَانُ بْنُ بِلَالٍ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ أَبِي أَسِيدٍ، عَنْ جَدِّهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ
 عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ ". أَوْ
 قَالَ " الْعُشْبَ ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami 'Uthman bin Salih al-Baghdadi; telah menceritakan kepada kami Abu 'Amir —
 iaitu 'Abd al-Malik bin 'Amr —; telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Bilal, daripada Ibrahim bin Abi
 Asid, daripada datuknya, daripada Abu Hurairah رضي الله عنه, bahawa Nabi ﷺ bersabda:

"Jauhilah oleh kamu sifat hasad (dengki), kerana sesungguhnya hasad itu memakan kebaikan-kebaikan
 sebagaimana api memakan kayu bakar."

Atau Baginda bersabda:

"(sebagaimana api memakan) rumput kering."

DARJAT HADITH: Da'if (lemah) menurut al-Albani.

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 4903 (Kitab al-Adab, Hadis 131).

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD: Abu Dawud, Kitab Al-Adab, dari Abu Hurairah رضي الله عنه Da'if (al-Albani)

Link 1: <https://sunnah.com/abudawud:4903>

Link 2: [dorar.net \(semakan hadis\)](https://dorar.net/semakan-hadis)

RUJUKAN SAINS:

- Miller TQ, et al. (1996). A meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin*, 119(2), 322–348. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.322>
- Toussaint L, et al. (2016). Forgiveness, stress, and health: a 5-week dynamic parallel process study. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1004–1014. <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>
- Chida Y, Steptoe A. (2009). The association of anger and hostility with future coronary heart disease. *JACC*, 53(11), 936–946. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.11.044>

BAHAGIAN 4: TELAGA AL-KAWTHAR — SAINS AIR & AKHIRAT

حَوْضُهُ أَشَدُّ بَيَاضًا مِنَ اللَّبَنِ وَأَحْلَى مِنَ الْعَسَلِ

"Telaganya lebih putih dari susu dan lebih manis dari madu."

(Hadis Riwayat Muslim)

AIR TELAGA AL-KAWTHAR DALAM HADIS

Rasulullah ﷺ menggambarkan telaga Al-Kawthar dengan pelbagai ciri-ciri luar biasa. Para ulama mengaitkan gambaran ini dengan keistimewaan air dalam konteks kejadian, manakala sains pula membuktikan kepentingan air untuk kehidupan:

● CIRI-CIRI TELAGA AL-KAWTHAR

- ① Lebih putih dari susu — kesucian dan kemurnian yang sempurna
- ② Lebih manis dari madu — nikmat yang tiada tara
- ③ Cawan-cawannya sebanyak bintang di langit — keberkatan yang berlipat ganda
- ④ Sesiapa yang minum darinya tidak akan dahaga selama-lamanya

FAKTA SAINS: KEPENTINGAN AIR UNTUK KEHIDUPAN

● SAINS AIR DALAM TUBUH MANUSIA

- Tubuh manusia terdiri daripada 60-70% air — menunjukkan betapa pentingnya air untuk kehidupan.
- Otak mengandungi 75% air — kekurangan air (dehydration) sebanyak 1-2% sahaja sudah mengurangkan fungsi kognitif. (Adan, 2012) <https://doi.org/10.1080/07315724.2012.10720026>
- Air digelar 'universal solvent' — melarutkan nutrien, mengangkut oksigen ke sel, membuang toksin.
- Pihak berkuasa keselamatan makanan Eropah (EFSA, 2010) mengesyorkan pengambilan air keseluruhan kira-kira 2.0 liter sehari bagi wanita dan 2.5 liter bagi lelaki (termasuk air daripada makanan). <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>
- Kajian semakan Popkin et al. (2010, Nutrition Reviews): penghidratan yang baik dikaitkan dengan risiko batu karang ginjal yang lebih rendah serta fungsi tubuh yang lebih baik. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>

HADITH: KETERANGAN TELAGA AL-KAWTHAR

وَحَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَاسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، وَابْنُ أَبِي عُمَرَ الْمَكِّي، - وَاللَّفْظُ لِابْنِ أَبِي شَيْبَةَ - قَالَ إِسْحَاقُ أَخْبَرَنَا وَقَالَ الْآخَرَانِ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ عَبْدِ الصَّمَدِ الْعَمِّي عَنْ أَبِي عِمْرَانَ الْجَوْنِيِّ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الصَّامِتِ، عَنْ أَبِي ذَرٍّ، قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا آيَةُ الْحَوْضِ قَالَ " وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَا نَبِيَّهَ أَكْثَرُ مِنْ عَدَدِ نَجْمِ السَّمَاءِ وَكَوَاكِبِهَا إِلَّا فِي

الَّيْلَةِ الْمُظْلَمَةِ الْمُصْحِيَةِ آتِيَةِ الْجَنَّةِ مَنْ شَرِبَ مِنْهَا لَمْ يَظْمَأْ آخَرَ مَا عَلَيْهِ يَشْخَبُ فِيهِ مِزَابَانِ
 مِنَ الْجَنَّةِ مَنْ شَرِبَ مِنْهُ لَمْ يَظْمَأْ عَرَضُهُ مِثْلُ طُولِهِ مَا بَيْنَ عَمَّانَ إِلَى أَيْلَةَ مَاؤُهُ أَشَدُّ بَيَاضًا
 مِنَ اللَّبَنِ وَأَحْلَى مِنَ الْعَسَلِ

MAKSUD:

Dan telah menceritakan kepada kami [Abu Bakr bin Abi Syaibah](#), [Ishaq bin Ibrahim](#), dan [Ibn Abi 'Umar al-Makki](#) — lafaz ini milik Ibn Abi Syaibah —; Ishaq berkata: telah mengkhabarkan kepada kami, dan dua yang lain berkata: telah menceritakan kepada kami ['Abd al-'Aziz bin 'Abd as-Samad al-'Ammi](#), daripada [Abu 'Imran al-Jawni](#), daripada ['Abdullah bin as-Samit](#), daripada [Abu Dzar](#) رضي الله عنه, beliau berkata:

Aku berkata: “Wahai Rasulullah, bagaimanakah bekas-bekas (minuman) di al-Haud (telaga Baginda)?”

Baginda bersabda:

“Demi Dia yang jiwa Muhammad berada di tangan-Nya, sesungguhnya bekas-bekasnya lebih banyak daripada bilangan bintang-bintang di langit dan cakerawala pada malam yang gelap lagi cerah.

Bekas-bekas itu adalah bekas-bekas syurga. Sesiapa yang minum daripadanya tidak akan haus selama-lamanya.

Mengalir ke dalamnya dua saluran dari syurga. Sesiapa yang minum daripadanya tidak akan haus.

Lebarnya sama seperti panjangnya, jaraknya seperti antara 'Amman hingga ke Ailah.

Airnya lebih putih daripada susu dan lebih manis daripada madu.”

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 2300 (Kitab al-Fada'il, Hadis 50).

PERAWI: Abu Dzar al-Ghifari رضي الله عنه

SANAD: Sahih Muslim, Kitab Al-Fadhail, dari Abu Dharr al-Ghifari رضي الله عنه

[Link 1: https://sunnah.com/muslim:2300](https://sunnah.com/muslim:2300)

[Link 2: dorar.net \(semakan hadis\)](https://dorar.net/semakan-hadis)

RUJUKAN SAINS:

- Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. (2010). Water, hydration, and health. Nutrition Reviews, 68(8), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>
- WHO. (2022). Guidelines for drinking-water quality, 4th edition (incorporating the 1st and 2nd addenda). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045064>

BAHAGIAN 5: PENGAJARAN & AMALAN HARIAN

LIMA PENGAJARAN UTAMA SURAH AL-KAWTHAR

PENGAJARAN 1: SEDAR AKAN NIKMAT ALLAH

Allah SWT memberi kita nikmat yang tidak terhitung — kesihatan, akal, keluarga, rezeki. Sains membuktikan bahawa mengakui dan mensyukuri nikmat ini (gratitude practice) meningkatkan kebahagiaan dan kesihatan mental secara nyata.

PENGAJARAN 2: SOLAT SEBAGAI PENJAGA KESIHATAN

Perintah 'fasalli' (dirikanlah solat) bukan sahaja ibadah rohani, malah melibatkan pergerakan fizikal yang bermanfaat. Gerakan solat yang konsisten 5 waktu sehari menjaga kesihatan tulang belakang, sistem kardiovaskular, dan keseimbangan mental.

PENGAJARAN 3: JAUHKAN HATI DARI BENCI

Allah menegaskan bahawa pembenci adalah 'abtar' — terputus dari rahmat. Kajian sains mengaitkan kebencian dan permusuhan kronik dengan keradangan berterusan dan risiko penyakit jantung. Membersihkan hati dari benci adalah ubat terbaik.

PENGAJARAN 4: JAGA KESIHATAN UNTUK BERIBADAT

Minum air yang cukup, makan makanan yang baik (termasuk daging halal), dan jaga tubuh adalah kewajipan agar mampu melaksanakan solat dan ibadah dengan sempurna.

PENGAJARAN 5: OPTIMIS DAN BERSYUKUR SENTIASA

Surah ini diturunkan ketika Rasulullah ﷺ dalam kesedihan diejek musuh. Allah menghiburkan Baginda dengan mengingatkan nikmat. Ini mengajar kita untuk sentiasa kembali kepada Allah ketika sedih, dan bersyukur atas setiap nikmat.

JADUAL AMALAN HARIAN BERASASKAN SURAH AL-KAWTHAR

WAKTU	AMALAN	MANFAAT SAINS
Subuh	Solat Subuh + Zikir pagi + Minum air 2 gelas	Aktifkan metabolisme, kurangkan kortisol
Pagi	Tulis 3 nikmat bersyukur hari ini	Tingkatkan rasa bahagia & optimis

Zohor	Solat Zohor + Istirahat sejenak (Qailulah)	Meningkatkan produktiviti petang
Asar	Solat Asar + Elak fikiran negatif	Kurangkan keradangan kronik
Maghrib	Solat Maghrib + Baca Al-Quran	Ketenangan jiwa, tidur berkualiti
Isyak & Tidur	Solat Isyak + Zikir malam + Tidur awal	Perbaiki imun, kurangkan stres

PENUTUP: DOA & KESIMPULAN

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ

النَّارِ ﴿٢٠١﴾

"Dan di antara mereka pula ada yang (berdoa dengan) berkata: "Wahai Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan peliharalah kami dari azab neraka".

(Al-Baqarah, 2:201)

Surah Al-Kawthar yang hanya tiga ayat mengandungi falsafah hidup yang lengkap:

- ① Hargai nikmat Allah — bersyukur adalah terapi terbaik jiwa raga
- ② Dirikan solat dan lakukan korban — jaga ibadah dan komuniti
- ③ Jauhi kebencian — ia merugikan diri sendiri lebih dari orang lain

Banyak dapatan sains moden selari dengan apa yang al-Quran telah ajarkan lebih 1,400 tahun yang lalu. Marilah kita menjadi hamba yang bersyukur, taat beribadah, dan berlapang dada — itulah resep kesihatan jiwa raga yang sebenar.

اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا مِنَ الشَّاكِرِينَ وَاجْعَلْنَا مِنَ الصَّالِحِينَ وَاجْعَلْنَا مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ

Ya Allah, jadikanlah kami di kalangan orang-orang yang bersyukur, orang-orang yang soleh, dan orang-orang yang mendengar perkataan yang baik lalu mengikutinya.

آمين يا رب العالمين

 PENAFIAN

eBook ini adalah untuk tujuan pendidikan dan pengembangan ilmu semata-mata. Maklumat perubatan dan saintifik yang terkandung di sini tidak boleh dijadikan pengganti nasihat perubatan profesional. Sila rujuk doktor atau pengamal kesihatan bertauliah untuk sebarang masalah kesihatan.

 **PERCUMA — Tidak Dijual**

🚫 **DILARANG DIJUAL — Haram dijualbelikan**

Oleh: Hj Che Alim Hj Che Haron

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Quran & Sains

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

SOKONGAN UNTUK PROGRAM TAHFIZ

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

"Bandangan (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)

🎓 TUJUAN SUMBANGAN INI 🎓

eBook siri Quran & Sains ini ditulis khusus untuk membantu pelajar-pelajar tahfiz memahami hubungan antara ayat-ayat al-Quran dengan ilmu sains moden.

Sumbangan anda akan digunakan untuk:

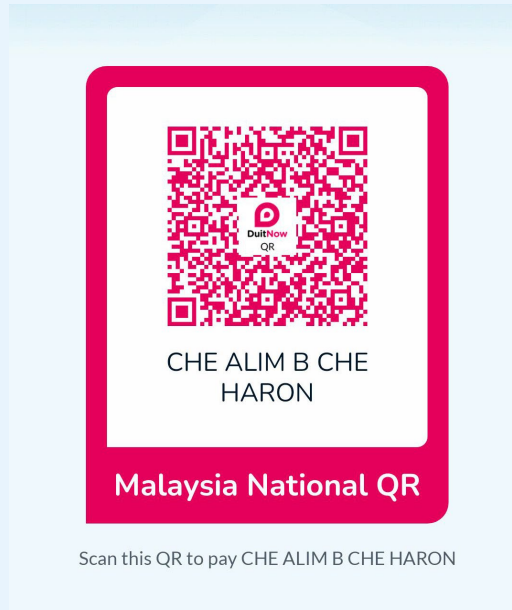
- 📖 Menerbitkan lebih banyak eBook Quran & Sains untuk pelajar tahfiz
- 📄 Mencetak dan mengedar eBook kepada sekolah-sekolah tahfiz
- 💡 Menjalankan program ceramah Quran & Sains percuma
- 🙌 Menyokong pelajar tahfiz yang memerlukan bantuan

Setiap sen sumbangan anda adalah SEDEKAH JARIAH yang pahalanya berterusan.

📱 SUMBANGAN MELALUI DUITNOW QR CODE 📱

Imbas (scan) QR Code di bawah menggunakan mana-mana aplikasi perbankan:

Maybank2u • CIMB Clicks • Bank Islam • RHB • Public Bank • dan lain-lain



CHE ALIM B CHE HARON

Malaysia National QR • DuitNow

☒ Selamat • Serta-merta • Tanpa caj tambahan

Sumbangan Antarabangsa (PayPal):

DERMA

paypal.me/quranscience

DOA UNTUK PARA PENYUMBANG

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِي أَمْوَالِهِمْ وَارْزُقْهُمْ خَيْرًا مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُونَ

"Ya Allah, berkatilah harta mereka dan rezekikanlah mereka dengan kebaikan dari arah yang tidak mereka sangka-sangka."

Aamiin Ya Rabbal 'Aalamiin | آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ جُرَيْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ
الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ
مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعُ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah](#) dan [Ibn Hujr](#); mereka berkata: telah menceritakan kepada kami [Isma'il — iaitu Ibn Ja'far](#) — daripada [al-'Ala'](#), daripada [bapanya](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, Baginda bersabda:

"Sedekah tidak akan mengurangkan harta.

Allah tidak menambahkan kepada seorang hamba dengan sifat pemaaf melainkan kemuliaan.

Dan tidaklah seseorang merendahkan diri kerana Allah melainkan Allah akan mengangkat darjatnya."

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 2588 (Kitab al-Birr wa as-Silah, Hadis 90).

PERAWI: Abu Hurairah رضى الله عنه

SANAD: Sahih Muslim, Kitab Al-Birr wa al-Silah, dari Abu Hurairah

[Link 1: https://sunnah.com/muslim:2588](https://sunnah.com/muslim:2588)

[Link 2: dorar.net](https://dorar.net) (semakan hadis)

🤲 JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA 🤲

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga Allah SWT membalas kebaikan anda dengan berlipat kali ganda di dunia dan akhirat.

⚠️ NOTA PENTING

Sumbangan adalah sukarela sepenuhnya. Tidak ada obligasi atau syarat yang dikenakan. eBook ini tetap **PERCUMA** untuk semua.

🚫 DILARANG DIJUAL • PERCUMA UNTUK SEMUA UMAT ISLAM 🚫

© 2026 Hj Che Alim bin Hj Che Haron | Pesara Penolong Pegawai Perubatan | Freelance Researcher Quran & Sains

◆ 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 & Firwan

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: 40)