



Surah Al-Kafirun

الْكَافِرُونَ

109

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah, Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani

SURAH AL-KAFIRUN

سُورَةُ الْكَافِرُونَ

SAINS & KESIHATAN

Surah ke-109 | 6 Ayat | Juzuk 30

(Al-Kafirun - Orang-orang yang Kafir / The Disbelievers)

قُلْ يَٰٓأَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿١﴾ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ﴿٢﴾

"Katakanlah (wahai Muhammad): Hai orang-orang kafir! Aku tidak akan menyembah apa yang kamu sembah."

(Surah Al-Kafirun, 109:1-2)

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan
Freelance Researcher | Qur'an & Sains

♦ PERCUMA – Dibenarkan disebarakan ♦

⊖ DILARANG DIJUAL ⊖

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron

PENGENALAN SURAH AL-KAFIRUN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ يَٰٓأَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿١﴾ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ﴿٢﴾
وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٣﴾ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ ﴿٤﴾
وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٥﴾ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾

TERJEMAHAN LENGKAP

- (1) Katakanlah (wahai Muhammad): "Hai orang-orang kafir!"
- (2) Aku tidak akan menyembah apa yang kamu sembah.
- (3) Dan kamu pula tidak mahu menyembah (Allah) yang aku sembah.
- (4) Dan aku tidak akan beribadat secara kamu beribadat.
- (5) Dan kamu pula tidak mahu beribadat secara aku beribadat.
- (6) Bagi kamu agama kamu, dan bagiku agamaku.

MAKLUMAT SURAH

- ✂ Nama: Al-Kafirun (الكَافِرُونَ) — Orang-orang yang Kafir
- ✂ Surah ke: 109 daripada 114 surah dalam Al-Qur'an
- ✂ Bilangan ayat: 6 ayat
- ✂ Juzuk: 30 (Juzuk 'Ammah)
- ✂ Tempat turun: Makkah Al-Mukarramah (Surah Makkiyyah)
- ✂ Tema utama: Penegasan Tauhid & Penolakan Syirik
- ✂ Nama lain: *Al-Muqasyqisyah* (Pembebas daripada Syirik)
- ✂ Kelebihan: Pelepasan daripada syirik apabila dibaca sebelum tidur (Sunan Abi Dawud, No. 5055 — sahih)

BAHAGIAN 1: SEJARAH & LATAR BELAKANG PENURUNAN

1.1 ASBAB AL-NUZUL (SEBAB PENURUNAN)

قُلْ يَٰٓأَيُّهَا الْكَافِرُونَ

"Katakanlah (wahai Muhammad): "Hai orang-orang kafir!"
(Al-Kafirun, 109:1)

Surah ini diturunkan di Makkah pada peringkat awal dakwah Nabi Muhammad ﷺ. Latar belakang penurunannya berkaitan dengan cubaan pemimpin-pemimpin Quraisy untuk mencapai kompromi agama dengan Nabi ﷺ.

Mereka mencadangkan: "Wahai Muhammad, marilah kita beribadah kepada tuhanmu selama setahun, kemudian engkau beribadah kepada tuhan kami selama setahun. Dengan cara ini kita akan mencapai persetujuan." Surah ini turun sebagai jawapan tegas menolak tawaran kompromi tersebut.

FAKTA PENTING: PENOLAKAN KOMPROMI AKIDAH

- ♦ Surah ini diulang 2 kali: ayat 3 dan 5 adalah sama (pengukuhan)
- ♦ Bersama Surah Al-Ikhlâs, ia digelar 'Al-Muqasyqisyatan' — dua surah yang membebaskan jiwa daripada syirik dan nifaq
- ♦ Nabi ﷺ membacanya dalam solat sunat sebelum Subuh (Sahih Muslim, No. 726), solat sunat selepas Maghrib dan solat Witir
- ♦ Terdapat riwayat bahawa ia menyamai 1/4 Al-Qur'an — namun riwayat tersebut da'if (lihat Hadith 1.2)

1.2 HADITH: KELEBIHAN MEMBACA SURAH AL-KAFIRUN

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ، قَالَ أَخْبَرَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ، قَالَ أَخْبَرَنَا يَمَانُ بْنُ الْمُغِيرَةِ الْعَنْزِيُّ، حَدَّثَنَا عَطَاءٌ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " إِذَا زُلْزِلَتْ تَعْدِلُ نِصْفُ الْقُرْآنِ وَقُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ تَعْدِلُ ثُلُثُ الْقُرْآنِ وَقُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ تَعْدِلُ رُبُعَ الْقُرْآنِ " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ حَدِيثِ يَمَانِ بْنِ الْمُغِيرَةِ .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Ali bin Hujr](#); beliau berkata: telah mengkhabarkan kepada kami [Yazid bin Harun](#); beliau berkata: telah mengkhabarkan kepada kami [Yaman bin al-Mughirah al-Anazi](#); telah menceritakan kepada kami [Ata](#), daripada [Ibn 'Abbas](#) رضي الله عنهما, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

"Surah *Idza Zulzilatil-Ardhu* (Apabila bumi digoncangkan) menyamai separuh al-Qur'an.
Surah *Qul Huwallahu Ahad* (Katakanlah: Dialah Allah Yang Maha Esa) menyamai sepertiga al-Qur'an.
Dan surah *Qul Ya Ayyuhal-Kafirun* (Katakanlah: Wahai orang-orang kafir) menyamai seperempat al-Qur'an."

Abu 'Isa (at-Tirmidhi) berkata: Hadis ini gharib. Kami tidak mengetahuinya melainkan melalui riwayat Yaman bin al-Mughirah.

DARJAT HADITH: Da'if (menurut Darussalam).

RUJUKAN: Jami' at-Tirmidhi, No. 2894 (Kitab Fada'il al-Qur'an, Hadis 20).

PERAWI: Ibn Abbas r.a.

SANAD: Diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi

[!\[\]\(0aff635c4179ba9e710b00f4b01d3b20_img.jpg\) Sunnah.com – Tirmidzi: 2894](#)

[!\[\]\(830769b31eeeaca920791081939ff8ba_img.jpg\) Dorar.net – Hadis Al-Kafirun](#)

BAHAGIAN 2: TAUHID & PSIKOLOGI JIWA

2.1 PRINSIP KETEGASAN AKIDAH DALAM ISLAM

لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾

"Bagi kamu agama kamu, dan bagiku agamaku."
(Al-Kafirun, 109:6)

Ayat terakhir Surah Al-Kafirun ini merupakan salah satu prinsip asas dalam Islam tentang kebebasan beragama dan ketegasan identiti. Dari sudut psikologi moden, pernyataan yang jelas dan tegas tentang identiti diri adalah asas kepada kesihatan mental yang baik.

FAKTA SAINS: PSIKOLOGI IDENTITI & KESIHATAN MENTAL

Teori perkembangan psikososial Erik Erikson (1950, *Childhood and Society*) menekankan pembentukan identiti yang kukuh sebagai asas kesihatan psikologi.

<https://books.google.com/books?q=Erikson+Childhood+and+Society+1950>

Semakan Koenig (2012) terhadap ratusan kajian: penglibatan agama secara konsisten dikaitkan dengan kesihatan mental yang lebih baik dan tekanan yang lebih rendah. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

Kajian kejelasan konsep diri (self-concept clarity) oleh Campbell et al. (1996, JPSP): kejelasan identiti diri dikaitkan dengan harga diri yang lebih tinggi dan kebimbangan serta kemurungan yang lebih rendah. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>

Al-Qur'an telah menekankan ketegasan identiti akidah sejak 14 abad lalu — prinsip yang selari dengan dapatan psikologi moden tentang kepentingan identiti yang jelas.

2.2 TERAPI KOGNITIF & PENEGASAN DIRI (SELF-AFFIRMATION)

Surah Al-Kafirun mengandungi konsep yang selaras dengan 'self-affirmation therapy' dalam psikologi kognitif moden. Pengulangan pernyataan 'Aku tidak akan menyembah apa yang kamu sembah' sebanyak 2 kali menguatkan identiti dan keyakinan.

Claude Steele (1988) memperkenalkan teori self-affirmation: menegaskan nilai-nilai teras diri membantu seseorang kekal tenang dan teguh apabila identitinya dicabar (lihat juga semakan Cohen & Sherman, 2014).

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>

2.3 HADITH: MEMBACA AL-KAFIRUN SEBELUM TIDUR

حَدَّثَنَا النَّفِيلِيُّ، حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ، حَدَّثَنَا أَبُو إِسْحَاقَ، عَنْ فَرَوَةَ بْنِ نَوْفَلٍ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ لِنَوْفَلٍ " اقْرَأْ { قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ } ثُمَّ نَمْ عَلَى خَاتَمَتِهَا فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشِّرْكِ "

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [an-Nufaili](#); telah menceritakan kepada kami [Zuhair](#); telah menceritakan kepada kami [Abu Ishag](#), daripada [Farwah bin Nawfal](#), daripada [bapanya](#):

Sesungguhnya Nabi ﷺ bersabda kepada Nawfal:

“Bacalah {*Qul ya ayyuhal-kafirun*} (Katakanlah: Wahai orang-orang kafir), kemudian tidurlah setelah mengakhiri (membacanya), kerana sesungguhnya ia adalah pelepasan daripada syirik.”

DARJAT HADITH: Sahih (menurut al-Albani).

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 5055 (Kitab al-Adab, Hadis 283).

PERAWI: Nawfal al-Asyja'i رضي الله عنه

SANAD: Diriwayatkan oleh Abu Dawud

[Sunnah.com – Abu Dawud: 5055](#)

[Dorar.net – Hadis Tidur Al-Kafirun](#)

KAITAN SAINS: TERAPI SEBELUM TIDUR (SLEEP HYGIENE)

 Rutin yang tenang dan konsisten sebelum tidur ialah sebahagian daripada amalan kebersihan tidur (sleep hygiene) yang disyorkan (Irish et al., 2015, Sleep Medicine Reviews).

<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.10.001>

 Kajian Scullin et al. (2018): 'mengosongkan fikiran' sebelum tidur — contohnya menulis senarai tugas — membantu seseorang tidur lebih cepat (cognitive offloading). <https://doi.org/10.1037/xge0000374>

 **Saranan Nabi ﷺ membaca Al-Kafirun sebelum tidur mengakhiri hari dengan penegasan tauhid — selari dengan konsep menenangkan fikiran sebelum tidur.**

BAHAGIAN 3: TOLERANSI AGAMA & KESIHATAN SOSIAL

3.1 PRINSIP KEBEBASAN BERAGAMA DALAM ISLAM

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ ۚ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ
وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ
عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾

"Tidak ada paksaan dalam agama (Islam), kerana sesungguhnya telah nyata kebenaran (Islam) dari kesesatan (kufur). Oleh itu, sesiapa yang tidak percayakan Taghut, dan ia pula beriman kepada Allah, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada simpulan (tali agama) yang teguh yang tidak akan putus. Dan (ingatlah), Allah Maha Mendengar, lagi Maha Mengetahui."

(Al-Baqarah, 2:256)

Surah Al-Kafirun menegaskan bahawa setiap manusia bebas dalam pilihannya. Islam tidak memaksa sesiapa untuk memeluk agama, namun umat Islam juga tidak boleh berkompromi dalam ibadah mereka. Prinsip ini adalah asas kepada masyarakat yang harmoni dan sihat.

FAKTA SAINS: TOLERANSI & KESIHATAN MASYARAKAT

 Kajian Kawachi et al. (1997, American Journal of Public Health, Harvard): masyarakat dengan tahap kepercayaan dan modal sosial yang tinggi mempunyai kadar kematian yang lebih rendah.

<https://doi.org/10.2105/AJPH.87.9.1491>

 Pew Research Center memantau sekatan dan permusuhan sosial terhadap agama di 198 negara — kebebasan beragama kekal sebagai isu global yang penting. <https://www.pewresearch.org/topic/religion/>

 Kohesi sosial (social cohesion) diiktiraf sebagai salah satu penentu sosial kesihatan komuniti.

 Islam telah menetapkan prinsip 'lakum dinukum waliya din' sebagai panduan hidup bermasyarakat sejak 14 abad lalu.

حَدَّثَنَا قَيْسُ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَاحِدِ، حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَمْرٍو، حَدَّثَنَا مُجَاهِدٌ،
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَنْ قَتَلَ مُعَاهِدًا لَمْ يَرِحْ
رَاحَةَ الْجَنَّةِ، وَإِنَّ رِيحَهَا تُوجَدُ مِنْ مَسِيرَةِ أَرْبَعِينَ عَامًا»

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami Qais bin Hafs; telah menceritakan kepada kami 'Abd al-Wahid; telah menceritakan kepada kami al-Hasan bin 'Amr; telah menceritakan kepada kami Mujahid, daripada 'Abdullah bin 'Amr رضي الله عنهما, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesiapa yang membunuh seorang mu'ahad (bukan Islam yang terikat perjanjian damai), dia tidak akan mencium bau syurga, sedangkan baunya dapat dicitum dari jarak perjalanan empat puluh tahun.”

Hadis ini menunjukkan bahawa Islam melindungi nyawa dan hak orang bukan Islam yang hidup aman bersama umat Islam — selari dengan prinsip “Bagi kamu agama kamu, dan bagiku agamaku.”

DARJAT HADITH: SAHIH. RUJUKAN: SAHIH AL-BUKHARI, No. 3166 (KITAB AL-JIZYAH).

PERAWI: 'Abdullah bin 'Amr رضي الله عنهما

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

<https://sunnah.com/bukhari:3166> (sunnah.com)

[Dorar.net](https://dorar.net) – Hadis Mu'ahad

BAHAGIAN 4: FAEDAH MEMBACA & AMALAN HARIAN

4.1 KELEBIHAN MEMBACA SURAH AL-KAFIRUN

وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ ۖ

"Dan aku tidak akan beribadat secara kamu beribadat."
(Al-Kafirun, 109:4)

JADUAL: WAKTU & FAEDAH MEMBACA AL-KAFIRUN

WAKTU	FAEDAH AGAMA	KAITAN SAINS
Sebelum tidur	Perlindungan dari syirik semasa tidur	Menenangkan fikiran, membantu tidur yang lebih berkualiti
Solat Subuh (rakaat akhir)	Mengikut sunnah Nabi ﷺ	Penetapan positif di awal hari (morning affirmation)
Tawaf di Kaabah	Dibaca semasa tawaf sunat	Meditasi bergerak (moving meditation) — dikaitkan dengan ketenangan
Waktu sukar/godaan	Meneguhkan keimanan & menolak godaan	Self-affirmation membantu mengekalkan kawalan diri (Schmeichel & Vohs, 2009, JPSP) https://doi.org/10.1037/a0014635

4.2 HADITH: SURAH AL-KAFIRUN DALAM SOLAT

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عَبَّادٍ، وَابْنُ أَبِي عُمَرَ، قَالَا حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ، عَنْ يَزِيدَ، - هُوَ ابْنُ كَيْسَانَ - عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَرَأَ فِي رَكْعَتَيْ الْفَجْرِ { قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ } وَ { قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ }

MAKSUD:

Telah menceritakan kepadaku [Muhammad bin 'Abbad](#) dan [Ibn Abi 'Umar](#); kedua-duanya berkata: telah menceritakan kepada kami [Marwan bin Mu'awiyah](#), daripada [Yazid — iaitu Ibn Kaisan](#) — daripada [Abu Hazim](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه:

| Sesungguhnya Rasulullah ﷺ membaca dalam dua rakaat (sunat) fajar:

{ قُلْ يَٰٓأَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿١﴾ } (Katakanlah: Wahai orang-orang kafir)

dan

{ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿٢﴾ } (Katakanlah: Dialah Allah Yang Maha Esa).

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 726 (Kitab Solat al-Musafirin).

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD: Diriwayatkan oleh Imam Muslim

[Sunnah.com – Muslim: 726](#)

[Dorar.net – Hadis Solat Subuh](#)

BAHAGIAN 5: NEUROSAINS & BACAAN QUR'AN

5.1 KESAN BACAAN AL-QUR'AN TERHADAP OTAK MANUSIA

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

"Dan Kami turunkan dengan beransur-ansur dari Al-Qur'an ayat-ayat suci yang menjadi ubat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman kepadanya; dan (sebaliknya) Al-Qur'an tidak menambahkan orang-orang yang zalim (disebabkan keingkaran mereka) melainkan kerugian jua."
(Al-Isra', 17:82)

Sebahagian kajian moden mendapati bahawa bacaan Al-Qur'an dengan tartil (perlahan dan tepat) dikaitkan dengan ketenangan dan tumpuan.

PENEMUAN NEUROSAINS TENTANG BACAAN AL-QUR'AN

- 🧠 Sebahagian kajian EEG berskala kecil mendapati mendengar dan membaca Al-Qur'an dikaitkan dengan peningkatan gelombang alfa — keadaan otak yang tenang dan fokus.
- 🧠 Membaca dengan tartil melibatkan kawasan otak berkaitan bahasa, ingatan dan kawalan emosi — satu bentuk latihan minda yang menyeluruh.
- 🧠 Kajian Maguire et al. (2000, PNAS): latihan ingatan yang intensif dikaitkan dengan perubahan struktur hippocampus (pusat memori) — menarik untuk direnungi dalam konteks hafazan Al-Qur'an. <https://doi.org/10.1073/pnas.070039597>
- 🧠 Bacaan bertajwid melibatkan pernafasan yang teratur dan perlahan — pernafasan perlahan dikaitkan dengan ketenangan sistem saraf (Zaccaro et al., 2018). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
- 🧠 **Bagi orang beriman, ketenangan daripada Al-Qur'an melangkaui apa yang dapat diukur oleh mesin — ia adalah syifa' (penawar) sebagaimana firman Allah dalam Al-Isra' 17:82.**

5.2 HADITH: KETENANGAN DENGAN ZIKIR DAN BACAAN

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ



(Ar-Ra'd, 13:28)

MAKSUD:

"(laitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah". Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia."

SUMBER: Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, 13:28

[Qur'an.com](https://quran.com) – Ar-Ra'd 13:28

[Dorar.net](https://dorar.net) – Penafsiran Ayat Zikir

PANDUAN PRAKTIK: CARA MENGAMALKAN AL-KAFIRUN UNTUK KESIHATAN

- ① Sebelum tidur: Baca 1x dengan penuh penghayatan — meningkatkan kualiti tidur
- ② Selepas solat Subuh: Baca 3x — penetapan identiti positif untuk memulakan hari
- ③ Apabila tertekan: Baca perlahan dengan tajwid — teknik pernafasan resonans semula jadi
- ④ Ajarkan anak-anak: Hafal surah ini — melatih daya ingatan sejak kecil
- ⑤ Baca semasa solat sunat: Jadikan rutin harian spiritual untuk kesihatan holistik

BAHAGIAN 6: KESIMPULAN & REFLEKSI

Surah Al-Kafirun, walaupun hanya terdiri daripada 6 ayat yang ringkas, mengandungi kedalaman makna yang luar biasa yang selaras dengan penemuan-penemuan sains moden. Surah ini bukan sekadar pernyataan agama, malah ia merupakan panduan hidup yang komprehensif.

Dari sudut psikologi, surah ini mengajar kita tentang pentingnya identiti diri yang kukuh, ketegasan tanpa permusuhan, dan toleransi tanpa kompromi nilai. Neurosains pula membuktikan bahawa amalan membaca Al-Qur'an secara konsisten memberikan manfaat nyata kepada kesihatan otak dan jiwa.

RINGKASAN KETERKAITAN QUR'AN & SAINS

- ✚ Identiti Diri Kukuh → Psikologi: Self-Affirmation Theory (Steele, 1988)
- ✚ Bacaan Sebelum Tidur → Kebersihan Tidur: rutin tenang sebelum tidur (Irish et al., 2015)
- ✚ Toleransi Agama → Kesihatan Awam: kohesi sosial & modal sosial (Kawachi et al., 1997)
- ✚ Bacaan Tartil → Ketenangan: pernafasan perlahan & gelombang alfa
- ✚ Amalan Rutin Harian → Psikologi: Kesan Positif terhadap Neuroplasticity Otak

Islam tidak pernah bertentangan dengan sains yang benar. Banyak prinsip yang diajarkan Al-Qur'an 14 abad lalu selari dengan dapatan sains moden — menambah keyakinan kita terhadap hikmah wahyu Illahi yang melampaui zaman.

— PENUTUP —

لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾

"Bagi kamu agama kamu, dan bagiku agamaku."

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ١٢٧

"Ya Tuhan kami, terimalah (amal) daripada kami; sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."

⚠️ PENAFIAN

eBook ini adalah untuk tujuan pendidikan dan rujukan sahaja. Maklumat perubatan dalam eBook ini BUKAN nasihat perubatan profesional. Sila rujuk doktor atau pakar kesihatan yang berkeelayakan untuk rawatan. Penulis tidak bertanggungjawab atas sebarang tindakan yang diambil berdasarkan maklumat dalam eBook ini.

✦ PERCUMA — Dibenarkan disebarikan untuk manfaat ummah ✦

🚫 DILARANG DIJUAL — Sebarang penjualan adalah melanggar hak cipta 🚫

Oleh: Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan
Freelance Researcher | Qur'an & Sains

◆ SOKONGAN & SUMBANGAN ◆

Demi Kesenambungan Ilmu & Dakwah

Segala puji bagi Allah SWT yang mengurniakan hidayah dan taufiq dalam menyempurnakan penulisan ini. eBook ini diterbitkan secara **PERCUMA** sebagai sedekah ilmu kepada umat Islam. Namun, usaha penyelidikan, penulisan, dan penerbitan ini memerlukan masa, tenaga, dan kos yang tidak sedikit.

Sekiranya anda mendapati manfaat dalam eBook ini, anda dijemput untuk menyumbang bagi membolehkan lebih banyak karya ilmiah seperti ini diterbitkan untuk generasi akan datang. Setiap sumbangan, walau kecil sekalipun, amat dihargai dan akan diberikan balasan yang terbaik oleh Allah SWT.

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي
كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ 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 yang kamu dermakan maka sesungguhnya Allah mengetahuinya."

(Surah Ali 'Imran, 3:92)

☪ HADITH BERKAITAN SEDEKAH & ILMU

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ جُرَيْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ
الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ " مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا
زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ 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](#) رضي الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, Baginda bersabda:

"Sedekah tidak akan mengurangkan harta.
Allah tidak menambahkan kepada seorang hamba yang 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 رضي الله عنه

SANAD: Abu Hurairah رضي الله عنه.

🔗 **Sumber 1:** <https://sunnah.com/muslim:2588>

🔗 **Sumber 2:** <https://dorar.net/hadith/sharh/20781>

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَيْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ
جَعْفَرٍ - عَنْ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " إِذَا
مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ
صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ " .

MAKSUD:

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

Sesungguhnya Rasulullah ﷺ bersabda:

"Apabila seseorang manusia meninggal dunia, maka terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak yang soleh yang mendoakannya."

RUJUKAN: Sahih Muslim, No. 1631 (Kitab al-Wasiyyah, Hadis 20).

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD: Abu Hurairah رضي الله عنه.

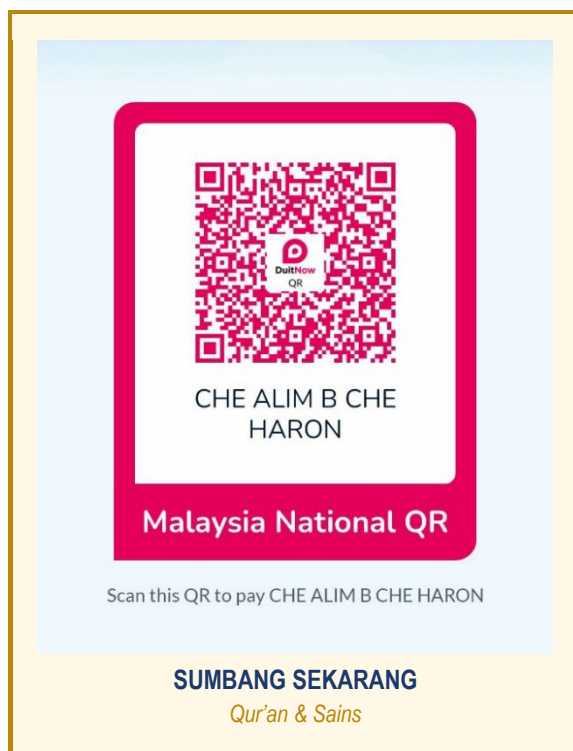
🔗 **Sumber 1:** <https://sunnah.com/muslim:1631>

🔗 **Sumber 2:** <https://dorar.net/hadith/sharh/5718>

 **IMBAS QR CODE UNTUK SUMBANGAN** 

Langkah mudah:

- ① Buka kamera telefon
- ② Arahkan ke QR Code
- ③ Klik pautan yang muncul
- ④ Masukkan jumlah sumbangan
- ⑤ Sahkan pembayaran



Manfaat Sumbangan:

- ✓ Sedekah Jariah berterusan
- ✓ Menyebarkan ilmu Qur'an
- ✓ Menampung kos penyelidikan
- ✓ Membantu kerja dakwah
- ✓ Pahala berganda insya-Allah

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

🤲 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 Qur'an & 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)