



Surah پہلے

النَّاسِ

114

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Penyayang

SURAH AN-NAS

سُورَةُ النَّاسِ

SAINS & KESIHATAN

Surah ke-114 | 6 Ayat | Juzuk 30
Al-Mu'awwidzatayn — Surah Perlindungan

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾

"Katakanlah: Aku berlindung kepada Tuhan manusia, Raja manusia, Sembahan manusia."

(Surah An-Nas: 1-3)

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron

AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Quran & Sains



DITERBITKAN PERCUMA

UNTUK PELAJAR TAHFIZ AL-QURAN & PENCERAMAH AGAMA

Dilarang Dijual | Bebas Disebarkan untuk Manfaat Ummah

Siri eBook: Al-Quran, Sains & Kesihatan © 2026

BAHAGIAN 2 | PRAKATA & MAKLUMAT ASAS SURAH

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surah An-Nas adalah surah terakhir dalam Mushaf Al-Quran — penutup yang sempurna bagi kalam Allah SWT. Walaupun hanya 6 ayat, ia mengandungi perlindungan yang menyeluruh daripada segala kejahatan yang tersembunyi dalam jiwa manusia. Surah ini, bersama Surah Al-Falaq, dikenali sebagai Al-Mu'awwidzatayn (dua surah perlindungan).

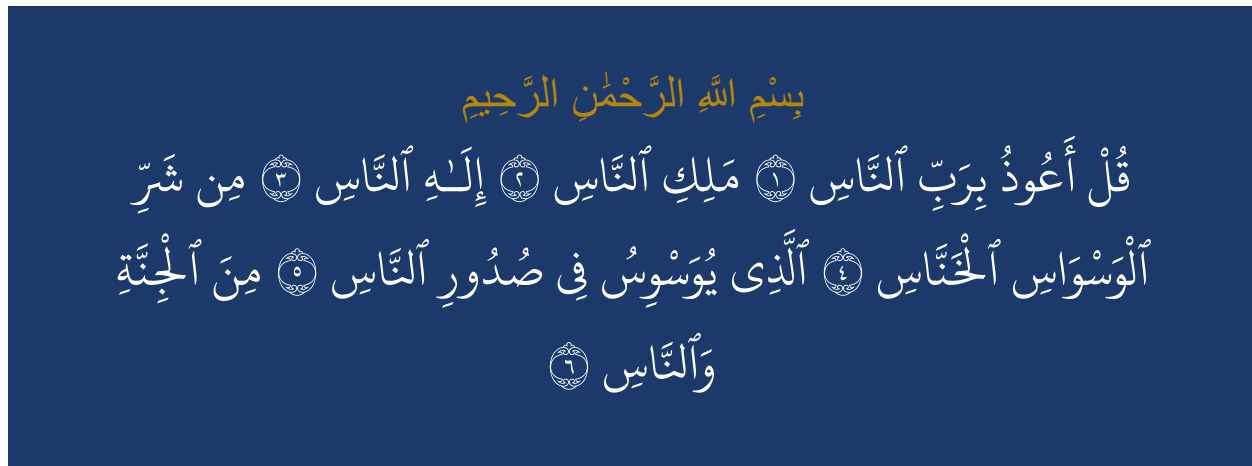
Dalam eBook ini, kita akan meneroka hubungan mendalam antara Surah An-Nas dengan ilmu sains moden — khususnya dalam bidang psikologi, neurosains, dan perubatan jiwa. Semoga ia memberi manfaat kepada pelajar tahfiz dan penceramah agama dalam memahami mukjizat Al-Quran.

MAKLUMAT ASAS SURAH AN-NAS

PERKARA	KETERANGAN	العربية
Nama Surah	An-Nas (Manusia)	النَّاسُ
Nombor Surah	114 (Surah Terakhir dalam Mushaf)	١١٤
Jumlah Ayat	6 Ayat	آيَات ٦
Jenis Surah	Makkiyyah (pendapat jumhur; sebahagian ulama berpendapat Madaniyyah)	مَكِّيَّة
Turutan Turun	Surah ke-21 mengikut turutan wahyu	الترتيب التَّوَلِّي ٢١
Juzuk	Juzuk 30 (Juz' Amma)	الجزء الثلاثون
Tempat dalam Mushaf	Surah terakhir, selepas Al-Falaq (113)	بعد الفلق
Nama Lain	Al-Mu'awwidzah Al-Thaniyah	المعوذة الثانية
Tema Utama	Perlindungan daripada kejahatan was-was	الاستعاذة من الوسواس
Sebab Nuzul	Dikaitkan dengan peristiwa Nabi SAW terkena sihir (menurut sebahagian riwayat)	نزلت لعلاج السحر

BAHAGIAN 3 | TEKS SURAH & TERJEMAHAN

TEKS SURAH AN-NAS PENUH



TERJEMAHAN & TAFSIR RINGKAS SETIAP AYAT

AYAT	TEKS ARAB	TERJEMAHAN BM	TAFSIR RINGKAS
١	قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ	Katakanlah: Aku berlindung kepada Tuhan manusia	'Rabb' — Allah yang memelihara dan melindungi semua manusia
٢	مَلِكِ النَّاسِ	Raja manusia	'Malik' — Allah Raja yang memerintah semua manusia dengan kuasa mutlak
٣	إِلَهِ النَّاسِ	Sembahan manusia	'Ilah' — Allah satu-satunya yang berhak disembah
٤	مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ	Daripada kejahatan bisikan yang tersembunyi	Was-was = bisikan halus berulang. Khannas = berundur apabila Allah disebut
٥	الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ	Yang membisikkan kejahatan dalam dada manusia	'Sudur' = pusat perasaan & fikiran. Gangguan berlaku dari dalam diri
٦	مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ	Daripada golongan jin dan manusia	Was-was dari dua sumber: syaitan (jin) dan manusia yang jahat

BAHAGIAN 4 | TEMA UTAMA SURAH AN-NAS

TEMA 1 — TIGA NAMA ALLAH SEBAGAI PERLINDUNGAN

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾

Katakanlah (wahai Muhammad): "Aku berlindung kepada (Allah) Pemelihara sekalian manusia.

مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾

"Yang Menguasai sekalian manusia,

إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾

"Tuhan yang berhak disembah oleh sekalian manusia,

Surah An-Nas membuka dengan tiga nama/sifat Allah yang menjadi asas perlindungan: Rabb (Pemelihara), Malik (Raja), dan Ilah (Sembahan). Ini adalah susunan yang sangat istimewa — bermula dengan hubungan kasih sayang (Rabb), kemudian kuasa mutlak (Malik), dan akhirnya ketaatan penuh (Ilah).

Dari sudut psikologi, ini mengajar manusia untuk mencari perlindungan melalui tiga peringkat hubungan dengan Allah: bergantung kepada-Nya (Rabb), tunduk kepada-Nya (Malik), dan menyembah-Nya (Ilah). Tiga peringkat ini membina jiwa yang kukuh dan sihat.

HADITH SOKONGAN:

وَحَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنْ بَيَّانٍ، عَنْ قَيْسِ بْنِ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "أَلَمْ تَرَ آيَاتِ أَنْزَلَتْ اللَّيْلَةَ لَمْ يَرِ مِثْلُهُنَّ قَطُّ؟ { قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ } وَ { قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ }".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Qutaibah bin Sa'id](#), telah menceritakan kepada kami [Jarir](#), daripada [Bayan](#), daripada [Qais bin Abi Hazim](#), daripada [Uqbah bin 'Amir](#), beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda:

"Tidakkah kamu melihat ayat-ayat yang diturunkan pada malam ini, yang tidak pernah dilihat seumpamanya sama sekali, iaitu:
'Katakanlah: Aku berlindung dengan Tuhan yang menguasai waktu subuh (Al-Falaq)' dan
'Katakanlah: Aku berlindung dengan Tuhan sekalian manusia (An-Nas)'."

RUJUKAN:

Sahih Muslim 814a
Kitab 6, Hadith 319

PERAWI:

Uqbah bin Amir رضي الله عنه

SANAD:

'Uqbah bin 'Amir → Qais bin Abi Hazim → Bayan → Jarir → Qutaibah bin Sa'id → Muslim

🔗 [Sunnah.com — Muslim: 814 → https://sunnah.com/muslim:814](https://sunnah.com/muslim:814)

🔗 [Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

TEMA 2 — WAS-WAS: MUSUH DALAMAN MANUSIA

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿١﴾

"Dari kejahatan pembisik penghasut yang timbul tenggelam, -

الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٢﴾

"Yang melemparkan bisikan dan hasutannya ke dalam hati manusia, -

Perkataan 'was-was' (الْوَسْوَاس) bermaksud bisikan yang halus dan berulang-ulang. Al-Quran menggambarkan sebagai musuh yang bersembunyi — 'khannas' bermakna yang berundur apabila Allah diingati. Ini menunjukkan bahawa zikir dan mengingati Allah adalah senjata utama melawan was-was.

Psikiatri moden mengenal pasti keadaan yang dipanggil Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) — di mana seseorang mengalami fikiran mengganggu (obsesi) yang berulang dan sukar ditolak. Walaupun istilah was-was dalam syarak lebih luas daripada diagnosis OCD, gambaran bisikan berulang dalam Al-Quran amat dekat dengan apa yang dihuraikan psikiatri hari ini — dan Al-Quran telah memberikan jalan keluarnya: isti'azah dan zikir.

HADITH SOKONGAN:

حَدَّثَنَا مُعَاذُ بْنُ فَضَالَةَ، حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الدَّسْتَوَائِيُّ، عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " إِذَا نُودِيَ بِالصَّلَاةِ أَدْبَرَ الشَّيْطَانُ وَلَهُ ضُرَاطٌ حَتَّى لَا يَسْمَعَ الْأَذَانَ، فَإِذَا قُضِيَ الْأَذَانُ أَقْبَلَ، فَإِذَا ثُوبَ بِهَا أَدْبَرَ فَإِذَا قُضِيَ التَّوْبُ أَقْبَلَ حَتَّى يَخْطُرَ بَيْنَ الْمَرْءِ وَنَفْسِهِ يَقُولُ أَذْكَرَ كَذَا وَكَذَا مَا لَمْ يَكُنْ يَذْكُرُ حَتَّى يَظَلَّ الرَّجُلُ إِنْ يَذْكُرُ كَمْ صَلَّى، فَإِذَا لَمْ يَذْكُرْ أَحَدٌ كَمْ صَلَّى ثَلَاثًا أَوْ أَرْبَعًا فَلْيَسْجُدْ سَجْدَتَيْنِ وَهُوَ جَالِسٌ " .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Mu'az bin Fadhalah](#), telah menceritakan kepada kami [Hisham bin Abi 'Abdullah ad-Dastawa'i](#), daripada [Yahya bin Abi Kathir](#), daripada [Abu Salamah](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda:

“Apabila diseru untuk solat (azan), syaitan berpaling lari sambil kentut sehingga dia tidak mendengar azan tersebut. Apabila selesai azan, dia datang kembali. Apabila dilaungkan iqamah, dia berpaling lagi. Dan apabila selesai iqamah, dia datang kembali sehingga dia mengganggu seseorang dengan membisikkan dalam dirinya, katanya: 'Ingatlah ini dan itu,' perkara-perkara yang sebelumnya tidak diingatnya, sehingga seseorang itu tidak mengetahui berapa rakaat dia telah solat. Jika salah seorang daripada kamu tidak pasti berapa rakaat dia telah solat, sama ada tiga atau empat, maka hendaklah dia melakukan dua kali sujud dalam keadaan duduk (iaitu sujud sahwī).”

RUJUKAN:

Sahih al-Bukhari 1231
Kitab 22, Hadith 9

PERAWI:

Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD:

Abu Hurairah → Abu Salamah → Yahya bin Abi Kathir → Hisham ad-Dastawa'i → Mu'az bin Fadhalah → al-Bukhari

[Sunnah.com — al-Bukhari: 1231 → https://sunnah.com/bukhari:1231](https://sunnah.com/bukhari:1231)

[Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

TEMA 3 — DUA SUMBER WAS-WAS: JIN DAN MANUSIA

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ٦

"(Iaitu pembisik dan penghasut) dari kalangan jin dan manusia".

Ayat terakhir mendedahkan fakta penting — was-was bukan hanya datang daripada syaitan (jin), tetapi juga daripada manusia. Ini termasuk bisikan jahat dari rakan sebaya, media sosial, berita negatif, dan persekitaran yang toksik. Kajian psikologi menunjukkan pengaruh sosial negatif adalah antara faktor risiko kemurungan dan kebimbangan dalam masyarakat moden.

BAHAGIAN 5 | KAITAN QURAN DAN SAINS

KAITAN 1 — WAS-WAS & OCD (OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER)

① AYAT BERKAITAN:

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿١﴾

"Dari kejahatan pembisik penghasut yang timbul tenggelam, -

الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٢﴾

"Yang melemparkan bisikan dan hasutannya ke dalam hati manusia, -

Terjemahan: "Daripada kejahatan bisikan yang tersembunyi, yang membisikkan kejahatan dalam dada manusia."

② BIDANG SAINS: PSIKIATRI & NEUROSAINS

Al-Quran menggunakan perkataan 'was-was' — bisikan halus yang berulang-ulang — yang dekat dengan gambaran fikiran obsesif dalam OCD. Kajian neuroimej secara konsisten mendapati aktiviti berlebihan pada litar orbitofrontal–striatum dalam otak pesakit OCD (Menzies et al., 2008). Rawatan psikologi paling berkesan ialah CBT dengan Exposure and Response Prevention (ERP), iaitu pesakit dilatih untuk tidak melayan dan tidak bertindak balas terhadap bisikan obsesif (Öst et al., 2015). Prinsip ini selari dengan sabda Nabi ﷺ: "fal-yasta'idz billāh wal-yantahi" — mohon perlindungan kepada Allah dan berhenti melayan bisikan itu.

③ HADITH SOKONGAN:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ عَقِيلٍ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، قَالَ أَخْبَرَنِي عُرْوَةُ، قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ مَنْ خَلَقَ كَذَا مِنْ خَلْقٍ كَذَا حَتَّى يَقُولَ مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ، وَلْيَنْتَهِ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Bukair](#), telah menceritakan kepada kami [al-Layth](#), daripada ['Uqail](#), daripada [Ibn Shihab](#), beliau berkata: Telah mengkhabarkan kepadaku ['Urwah](#) bahawa [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه berkata: Rasulullah ﷺ bersabda:

"Syaitan akan datang kepada salah seorang daripada kamu lalu berkata: 'Siapakah yang menciptakan ini? Siapakah yang menciptakan itu?' sehingga dia berkata: 'Siapakah yang menciptakan Tuhanmu?'

Maka apabila dia sampai ke tahap itu, hendaklah dia memohon perlindungan kepada Allah dan berhenti (daripada melayan bisikan tersebut).”

RUJUKAN:

Sahih al-Bukhari 3276
Kitab 59, Hadith 85

PERAWI:

Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD:

Abu Hurairah → 'Urwah → Ibn Syihab → 'Uqail → al-Laith → Yahya bin Bukair → al-Bukhari

 [Sunnah.com — al-Bukhari: 3276 → https://sunnah.com/bukhari:3276](https://sunnah.com/bukhari:3276)

 [Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

RUJUKAN SAINS:

Pittenger, C. (Ed.). (2017). *Obsessive-Compulsive Disorder: Phenomenology, Pathophysiology, and Treatment*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780190228163.001.0001> (academic.oup.com)

Menzies, L., Chamberlain, S.R., Laird, A.R., et al. (2008). Integrating evidence from neuroimaging and neuropsychological studies of obsessive-compulsive disorder: the orbitofronto-striatal model revisited. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(3), 525–549. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.09.005>

Öst, L.G., Havnen, A., Hansen, B., & Kvale, G. (2015). Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis of studies published 1993–2014. *Clinical Psychology Review*, 40, 156–169. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.06.003>

KAITAN 2 — 'SUDUR' (DADA) & NEUROSAINS EMOSI**① AYAT BERKAITAN:**

الَّذِي يُوسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ

"Yang melemparkan bisikan dan hasutannya ke dalam hati manusia, -

Terjemahan: "Yang membisikkan kejahatan dalam dada manusia."

② BIDANG SAINS: NEUROSAINS & KARDIOLOGI

Al-Quran menggunakan 'sudur' (dada) sebagai tempat bisikan dan perasaan. Dari sudut sains, jantung mempunyai sistem saraf intrinsik — rangkaian beribu-ribu neuron yang digelar 'little brain on the heart' — yang sentiasa berhubung dua hala dengan otak melalui saraf vagus (Armour, 2008). Kajian dalam BMJ mendapati bacaan doa dan zikir berirama perlahan (kira-kira 6 kali nafas seminit) menyelaraskan irama pernafasan, jantung dan tekanan darah serta meningkatkan sensitiviti barorefleks (Bernardi et al., 2001). Namun 'sadr' dan 'qalb' dalam Al-Quran merujuk terutamanya kepada hakikat rohani, bukan semata-mata organ fizikal.

③ HADITH SOKONGAN:

حَدَّثَنَا أَبُو نَعِيمٍ، حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا، عَنْ عَامِرٍ، قَالَ سَمِعْتُ النُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ، يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ " الْحَلَالُ بَيْنَ وَحَلَامٍ بَيْنَ، وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ كَرَّاجٌ يَرَعَى حَوْلَ الْحِمَى، يُوشِكُ أَنْ يُوَاقِعَهُ. أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى، أَلَا إِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحْرَمُهُ، أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Abu Nu'aim](#), telah menceritakan kepada kami [Zakariyya](#), daripada 'Amir, beliau berkata: Aku mendengar [an-Nu'man bin Basyir](#) berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda:

"Perkara yang halal itu jelas, dan perkara yang haram itu jelas. Di antara kedua-duanya terdapat perkara-perkara yang samar (syubhah) yang tidak diketahui oleh kebanyakan manusia.

Sesiapa yang menjauhi perkara-perkara syubhah, maka dia telah memelihara agama dan kehormatannya. Dan sesiapa yang terjerumus ke dalam perkara-perkara syubhah, maka dia seperti seorang penggembala yang menggembala di sekitar kawasan larangan; hampir-hampir dia akan memasukinya.

Ketahuiilah, setiap raja mempunyai kawasan larangan. Ketahuiilah, kawasan larangan Allah di bumi-Nya ialah perkara-perkara yang diharamkan-Nya.

Ketahuiilah, dalam tubuh manusia ada seketul daging; apabila ia baik, maka baiklah seluruh tubuhnya, dan apabila ia rosak, maka rosaklah seluruh tubuhnya. Ketahuiilah, itulah hati."

RUJUKAN:

Sahih al-Bukhari 52
Kitab 2, Hadith 45

PERAWI:

Nu'man bin Bashir رضي الله عنه

SANAD:

an-Nu'man bin Basyir → 'Amir asy-Sya'bi → Zakariyya → Abu Nu'aim → al-Bukhari

 [Sunnah.com — al-Bukhari: 52 → https://sunnah.com/bukhari:52](https://sunnah.com/bukhari:52)

 [Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

RUJUKAN SAINS:

Armour, J.A. (2008). Potential clinical relevance of the 'little brain' on the mammalian heart. *Experimental Physiology*, 93(2), 165–176. <https://doi.org/10.1113/expphysiol.2007.041178>

Bernardi, L., Sleight, P., Bandinelli, G., et al. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. *BMJ*, 323(7327), 1446–1449. <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7327.1446>

KAITAN 3 — ZIKIR & NEUROPLASTISITI OTAK

① AYAT BERKAITAN:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ١

Katakanlah (wahai Muhammad): "Aku berlindung kepada (Allah) Pemulihara sekalian manusia.

② BIDANG SAINS: NEUROSAINS & PSIKOLOGI POSITIF

Kajian neuroimej menunjukkan amalan kontemplatif yang berulang boleh mengubah otak. Hölzel et al. (2011) mendapati program latihan mindfulness selama 8 minggu meningkatkan ketumpatan grey matter di hippocampus dan kawasan yang berkaitan dengan pengawalan emosi. Dr. Andrew Newberg (Thomas Jefferson University) pula merekodkan perubahan aliran darah otak semasa doa dan meditasi. Kajian khusus tentang zikir dan bacaan An-Nas masih terhad, namun dapatan ini memberi gambaran bagaimana amalan berulang yang khusyuk berpotensi membentuk minda yang lebih tenang.

③ HADITH SOKONGAN:

حَدَّثَنَا أَبُو نَعِيمٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدَ، عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ " مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَّتَاهُ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Abu Nu'aim](#), telah menceritakan kepada kami [Sufyan](#), daripada [Mansur](#), daripada [Ibrahim](#), daripada ['Abdurrahman bin Yazid](#), daripada [Abu Mas'ud](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, beliau berkata: Nabi ﷺ bersabda:

"Sesiapa yang membaca dua ayat terakhir daripada Surah al-Baqarah pada waktu malam, maka kedua-duanya sudah mencukupinya."

RUJUKAN:

Sahih al-Bukhari 5009
Kitab 66, Hadith 31

PERAWI:

Abu Mas'ud al-Ansari رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

SANAD:

Abu Mas'ud al-Ansari → 'Abdurrahman bin Yazid → Ibrahim an-Nakha'i → Mansur → Sufyan → Abu Nu'aim → al-Bukhari

[Sunnah.com — al-Bukhari: 5009 → https://sunnah.com/bukhari:5009](https://sunnah.com/bukhari:5009)

[Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

RUJUKAN SAINS:

Newberg, A. & Waldman, M.R. (2009). How God Changes Your Brain. Ballantine Books.

<https://openlibrary.org/search?q=How+God+Changes+Your+Brain+Newberg>

Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.

<https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>

KAITAN 4 — 'KHANNAS' & PSIKOLOGI PENGHINDARAN**① AYAT BERKAITAN:**

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿١﴾

"Dari kejahatan pembisik penghasut yang timbul tenggelam, -

② BIDANG SAINS: PSIKOLOGI TINGKAH LAKU

'Khannas' bermaksud yang berundur dan bersembunyi apabila Allah diingati. Dalam psikologi, pendekatan berasaskan mindfulness melatih seseorang memerhati fikiran obsesif tanpa melayannya. Satu ujian rawak terkawal (Külz et al., 2019) mendapati Mindfulness-Based Cognitive Therapy memberi manfaat tambahan yang sederhana kepada pesakit OCD yang masih bersimptom selepas CBT, terutamanya pada simptom yang dilaporkan sendiri. Bukti ini masih awal, tetapi ia selari dengan adab Islam: jangan melayan was-was, beralih kepada zikir dan isti'azah.

③ HADITH SOKONGAN:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ خَلْفٍ الْبَاهِلِيُّ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْأَعْلَى، عَنْ سَعِيدِ الْجُرَيْرِيِّ، عَنْ أَبِي، الْعَلَاءِ أَنَّ عُمَانَ بْنَ أَبِي الْعَاصِ، أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ الشَّيْطَانَ قَدْ حَالَ بَيْنِي وَبَيْنَ صَلَاتِي وَقِرَاءَتِي يَلْبِسُنِي عَلَى . فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " ذَاكَ شَيْطَانٌ يَقُولُ لَهُ خَنْزَبٌ فَإِذَا أَحْسَسْتُهُ فَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْهُ وَاتَّقِ عَلَى يَسَارِكَ ثَلَاثًا " . قَالَ فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَهُ اللَّهُ عَنِّي .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Khalaf al-Bahili](#), telah menceritakan kepada kami ['Abdul A'la](#), daripada [Sa'id al-Jurairi](#), daripada [Abu al-'Ala'](#), bahawa ['Uthman bin Abi al-'As](#) datang menemui Nabi ﷺ lalu berkata:

"Wahai Rasulullah, sesungguhnya syaitan telah menghalang antara aku dengan solat dan bacaanku; dia mengelirukannya ke atasku."

Maka Rasulullah ﷺ bersabda:

"Itulah syaitan yang dipanggil Khanzab. Apabila kamu merasainya, maka mohonlah perlindungan kepada Allah daripadanya dan ludahlah (tiupan ringan tanpa air liur) ke sebelah kirimu sebanyak tiga kali."

Beliau berkata: Maka aku pun melakukan demikian, lalu Allah menghilangkannya daripadaku.

RUJUKAN:

Sahih Muslim 2203a
Kitab 39, Hadith 92

PERAWI:

Uthman bin Abi al-As رضي الله عنه

SANAD:

'Uthman bin Abi al-'As → Abu al-'Ala' → Sa'id al-Juraiiri → 'Abdul A'la → Yahya bin Khalaf → Muslim

 [Sunnah.com — Muslim: 2203 → https://sunnah.com/muslim:2203](https://sunnah.com/muslim:2203)

 [Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

RUJUKAN SAINS:

Külz, A.K., Landmann, S., Cludius, B., et al. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in patients with obsessive-compulsive disorder with residual symptoms after cognitive behavior therapy: a randomised controlled trial. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(2), 223–233.

<https://doi.org/10.1007/s00406-018-0957-4>

BAHAGIAN 6 | KAITAN QURAN DAN KESIHATAN

KAITAN 1 — SURAH AN-NAS & KESIHATAN MENTAL

Kajian: Satu ulasan sistematik mendapati mendengar dan membaca Al-Quran secara konsisten dikaitkan dengan penurunan tahap kebimbangan dalam pelbagai kajian klinikal (Ghiasi & Keramat, 2018) — doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17

PANDUAN PRAKTIK UNTUK PEMBACA:

- Baca Surah An-Nas 3 kali sebelum tidur — membantu otak berehat dan mengurangkan fikiran bimbang
- Baca selepas setiap solat fardhu — membina benteng perlindungan harian
- Tiupkan ke tapak tangan dan sapu ke seluruh badan — sunnah Nabi ﷺ ([Sahih al-Bukhari 5017](#))
- Ajarkan kepada kanak-kanak — perlindungan awal dari was-was dan pengaruh negatif

HADITH — CARA NABI SAW MEMBACA AL-MU'AWWIDZATAYN:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا الْمُفَضَّلُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلِّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} {وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَدًا بِيَدٍ ثُمَّ يَأْخُذُ بِرَأْسِهِ وَيُغَمِّسُهُ فِي جَسَدِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ.

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Qutaibah bin Sa'id](#), telah menceritakan kepada kami [Al-Mufaddal](#), daripada ['Uqail](#), daripada [Ibn Syihab](#), daripada ['Urwah](#), daripada 'Aisyah رضي الله عنها, bahawa Nabi ﷺ apabila Baginda menuju ke tempat tidurnya pada setiap malam, Baginda menghimpunkan kedua-dua tapak tangannya, kemudian meniup pada kedua-duanya, lalu membaca pada kedua-duanya: "Qul Huwallahu Ahad", "Qul A'uzu bi Rabbil-Falaq" dan "Qul A'uzu bi Rabbin-Nas".

Kemudian Baginda menyapu dengan kedua-duanya pada bahagian tubuhnya yang mampu dicapai, dimulakan pada kepala, wajah dan bahagian hadapan tubuhnya. Baginda melakukan demikian sebanyak tiga kali.

RUJUKAN:

Sahih al-Bukhari, no. 5017
Kitab 66, Hadith 39

PERAWI:

Aisyah رضي الله عنها

SANAD:

'Aisyah → 'Urwah → Ibn Syihab → 'Uqail → al-Mufaddal → Qutaibah bin Sa'id → al-Bukhari

[Sunnah.com — al-Bukhari: 5017 → https://sunnah.com/bukhari:5017](https://sunnah.com/bukhari:5017)

[Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

KAITAN 2 — RUQYAH & PERUBATAN SPIRITUAL

حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، وَإِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، قَالَ إِسْحَاقُ أَخْبَرَنَا وَقَالَ، زُهَيْرٌ - وَاللَّفْظُ لَهُ - حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنِ أَبِي الضُّحَى، عَنِ مَسْرُوقٍ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ إِنْسَانٌ مَسَحَهُ بِيَمِينِهِ ثُمَّ قَالَ " أَذْهَبِ الْبَاسُ رَبِّ النَّاسِ وَأَشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يَغَادِرُ سَقَمًا ". فَلَمَّا مَرَضَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَثَقُلَ أَخَذَتْ بِيَدِهِ لِأَصْنَعُ بِهِ نَحْوَ مَا كَانَ يَصْنَعُ فَاَنْتَزَعَ يَدَهُ مِنْ يَدِي ثُمَّ قَالَ " اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَاجْعَلْنِي مَعَ الرَّفِيقِ الْأَعْلَى ". قَالَتْ فَذَهَبَتْ أَنْظُرُ فَإِذَا هُوَ قَدْ قَضَى

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Zuhair bin Harb](#) dan [Ishaq bin Ibrahim](#). Ishaq berkata: Telah mengkhabarkan kepada kami, dan Zuhair berkata — dan lafaz adalah miliknya — Telah menceritakan kepada kami [Jarir](#), daripada [Al-A'mash](#), daripada [Abu Ad-Duha](#), daripada [Masruq](#), daripada [Aisyah](#) رضي الله عنها, beliau berkata:

Adalah Rasulullah ﷺ apabila seseorang daripada kami sakit, Baginda menyapunya dengan tangan kanannya, kemudian Baginda berdoa:

"Hilangkanlah penyakit ini, wahai Tuhan sekalian manusia, dan sembuhkanlah. Engkaulah Maha Penyembuh. Tiada kesembuhan melainkan kesembuhan daripada-Mu, suatu kesembuhan yang tidak meninggalkan sebarang penyakit."

Apabila Rasulullah ﷺ jatuh sakit dan keadaan Baginda semakin berat, aku mengambil tangan Baginda untuk melakukan sebagaimana yang biasa Baginda lakukan (ketika merawat orang sakit), namun Baginda menarik tangannya daripada tanganku, kemudian Baginda berdoa:

"Ya Allah, ampunilah aku dan jadikanlah aku bersama Ar-Rafiq al-A'la (Sahabat yang Tertinggi)."

'Aisyah berkata: Lalu aku pergi melihat Baginda, maka ternyata Baginda telah pun wafat.

RUJUKAN:

Sahih Muslim, no. 2191a

Kitab 39, Hadith 61

PERAWI:

Aisyah رضي الله عنها

SANAD:

'Aisyah → Masruq → Abu ad-Duha → al-A'masy → Jarir → Zuhair bin Harb & Ishaq bin Ibrahim → Muslim

[Sunnah.com — Muslim: 2191 → https://sunnah.com/muslim:2191](https://sunnah.com/muslim:2191)

[Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

KAITAN 3 — TIDUR BERKUALITI & SURAH AN-NAS

Membaca Surah An-Nas sebelum tidur adalah amalan sunnah (Sahih al-Bukhari 5017). Kajian kebersihan tidur (sleep hygiene) menunjukkan rutin sebelum tidur yang tetap dan menenangkan — serta mengurangkan rangsangan dan kebimbangan — dikaitkan dengan kualiti tidur yang lebih baik (Irish et al., 2015). Amalan zikir dan doa sebelum tidur memenuhi ciri rutin menenangkan ini. doi.org/10.1016/j.smr.2014.10.001

PANDUAN TIDUR SIHAT ISLAM:

- Baca Al-Ikhlas, Al-Falaq, dan An-Nas — tiup ke tapak tangan dan sapu badan
- Baca Ayat Kursi — dijaga oleh Allah sepanjang malam ([Sahih al-Bukhari 2311](#))
- Zikir: Subhanallah (33x), Alhamdulillah (33x), Allahu Akbar (34x) ([Sahih al-Bukhari 3113](#))
- Tidur mengiring ke kanan selepas berwuduk — sunnah Nabi ﷺ ([Sahih al-Bukhari 247](#))

BAHAGIAN 7 | MUKJIZAT SAINTIFIK SURAH AN-NAS

AYAT	PERKATAAN ARAB	MUKJIZAT SAINTIFIK
Ayat 4	الْوَسْوَاسِ	Gambaran bisikan berulang yang dekat dengan fikiran obsesif (OCD) yang dihuraikan psikiatri moden
Ayat 4	الْخَنَّاسِ	Was-was berundur apabila Allah diingati — selari dengan prinsip ERP: tidak melayan bisikan obsesif
Ayat 5	فِي صُدُورِ النَّاسِ	Dada/jantung sebagai pusat emosi — jantung mempunyai sistem saraf intrinsik ('little brain') yang berhubung dua hala dengan otak
Ayat 6	مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ	Dua sumber was-was — selari dengan kajian psikologi sosial tentang negative social influence

HADITH SOKONGAN — AL-QURAN SEBAGAI PENAWAR:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ سَلَمَةَ، حَدَّثَنَا زَيْدُ بْنُ الْحُبَابِ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ أَبِي الْأَحْوَصِ،
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - ﷺ - " عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءِ مِنَ الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ "

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [‘Ali bin Salamah](#), telah menceritakan kepada kami [Zaid bin Al-Hubab](#), telah menceritakan kepada kami [Sufyan](#), daripada [Abu Ishaq](#), daripada [Abu Al-Ahwas](#), daripada [‘Abdullah](#), beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda:

“Hendaklah kamu berpegang kepada dua penawar: madu dan al-Quran.”

TARAF HADITH: Da‘if secara marfu‘ (Darussalam); sebahagian ulama menilainya sahih sebagai kata-kata Ibn Mas‘ud (mauquf).

RUJUKAN: Sunan Ibn Majah, no. 3452
Kitab 31, Hadith 17

PERAWI:

Ibn Mas'ud رضي الله عنه

SANAD:

'Abdullah bin Mas'ud → Abu al-Ahwas → Abu Ishaq → Sufyan → Zaid bin al-Hubab → 'Ali bin Salamah → Ibn Majah

🔗 [Sunnah.com — Ibn Majah: 3452 → https://sunnah.com/ibnmajah:3452](https://sunnah.com/ibnmajah:3452)

🔗 [Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

BAHAGIAN 8 | PANDUAN UNTUK PELAJAR TAHFIZ

Kajian: Pembelajaran intensif boleh mengubah struktur otak — pelajar perubatan yang belajar untuk peperiksaan menunjukkan peningkatan grey matter di hippocampus (Draganski et al., 2006) doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4389-05.2006

Pemandu teksi London yang menghafal ribuan jalan mempunyai hippocampus posterior yang lebih besar (Maguire et al., 2000) doi.org/10.1073/pnas.070039597

TIPS HAFAZAN SURAH AN-NAS BERDASARKAN SAINS

1. Hafal selepas Subuh — minda segar selepas tidur, dan tidur membantu pengukuhan memori
2. Ulang secara berjarak (pagi, petang, esok hari) — pengulangan berselang (spaced repetition) terbukti mengukuhkan memori jangka panjang (Cepeda et al., 2006) [\[DOI\]](#)
3. Baca dengan bertajwid dan merdu — muzik dan irama meningkatkan pengekalan memori
4. Ajar kepada orang lain — bersedia untuk mengajar menguatkan pembelajaran dan susunan ingatan (Nestojko et al., 2014) [\[DOI\]](#)
5. Baca dalam solat — mengingat semula (retrieval practice) menguatkan ingatan jangka panjang (Roediger & Karpicke, 2006) [\[DOI\]](#)

HADITH KELEBIHAN MENGHAFAL AL-QURAN:

حَدَّثَنَا حَجَّاجُ بْنُ مَنْهَالٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، قَالَ أَخْبَرَنِي عَلْقَمَةُ بْنُ مَرْثَدٍ، سَمِعْتُ سَعْدَ بْنَ عُبَيْدَةَ، عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ السَّلَمِيِّ، عَنْ عُثْمَانَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ " خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلِمَهُ ". قَالَ وَأَقْرَأَ أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ فِي إِمْرَةِ عُثْمَانَ حَتَّى كَانَ الْمَجَّاجُ، قَالَ وَذَلِكَ الَّذِي أَقْعَدَنِي مَقْعَدِي هَذَا.

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Hajjaj bin Minhal](#), telah menceritakan kepada kami [Syu'bah](#), beliau berkata: Telah mengkhabarkan kepadaku ['Alqamah bin Marthad](#), aku mendengar [Sa'd bin 'Ubaidah](#), daripada [Abu 'Abd al-Rahman al-Sulami](#), daripada ['Uthman](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

“Sebaik-baik kamu ialah orang yang mempelajari al-Quran dan mengajarkannya.”

Beliau (perawi) berkata: Dan Abu 'Abd al-Rahman (al-Sulami) mengajarkan al-Quran pada zaman pemerintahan 'Uthman sehingga zaman al-Hajjaj. Beliau berkata: Dan itulah yang menjadikan aku tetap duduk di tempatku ini (yakni terus mengajar al-Quran).

RUJUKAN:

Sahih al-Bukhari, no. 5027
Kitab 66, Hadith 49

PERAWI:

Uthman bin Affan رضي الله عنه

SANAD:

'Uthman bin 'Affan → Abu 'Abd ar-Rahman as-Sulami → Sa'd bin 'Ubaidah → 'Alqamah bin Marthad → Syu'bah → Hajjaj bin Minhal → al-Bukhari

🔗 [Sunnah.com — al-Bukhari: 5027 → https://sunnah.com/bukhari:5027](https://sunnah.com/bukhari:5027)

🔗 [Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

DOA SEBELUM HAFAZAN:

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

"Ya Tuhanku, tambahkanlah ilmu kepadaku." (Ta-Ha: 114)

BAHAGIAN 9 | PANDUAN UNTUK PENCERAMAH AGAMA

POIN-POIN CERAMAH YANG BOLEH DIGUNAKAN

1. Was-was dalam Al-Quran vs OCD dalam Sains — gambaran bisikan berulang yang dekat dengan fikiran obsesif dalam psikiatri moden
2. 'Khannas' yang lari apabila Allah disebut — kaitkan dengan prinsip CBT/ERP: jangan melayan bisikan, alihkan kepada zikir
3. Tiga nama Allah: Rabb, Malik, Ilah — tiga peringkat hubungan manusia dengan Allah
4. Jantung mempunyai 'little brain' — sistem saraf intrinsik yang berhubung dengan otak — dan ayat 'sudur' dalam Al-Quran
5. Al-Mu'awwidzatayn sebagai rawatan sihir Nabi SAW — perspektif perubatan moden

CONTOH PEMBUKAAN CERAMAH YANG MENARIK

"Bayangkan anda ada seorang musuh yang sentiasa membisikkan perkara negatif — tetapi musuh ini LARI apabila anda menyebut nama Allah. Itulah yang Al-Quran gambarkan 1,400 tahun lalu — dan kajian psikologi moden tentang fikiran obsesif memberi kita bahasa baharu untuk memahaminya..."

FAKTA SAINS MENGEJUTKAN UNTUK AUDIENS

- OCD dialami kira-kira 2–3% orang dewasa sepanjang hayat (Ruscio et al., 2010) [\[DOI\]](#)
- Bacaan zikir berirama perlahan menyelaraskan irama pernafasan dan jantung (Bernardi et al., BMJ 2001) [\[DOI\]](#)
- Mendengar/membaca Al-Quran dikaitkan dengan penurunan kebimbangan — ulasan sistematik (Ghiassi & Keramat, 2018) [\[DOI\]](#)
- Pembelajaran intensif meningkatkan grey matter hippocampus (Draganski et al., 2006) [\[DOI\]](#)

HADITH UNTUK PENUTUP CERAMAH:

حَدَّثَنَا أَبُو نَعِيمٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدَ، عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ " مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةِ كَفَّتَاهُ".

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Abu Nu'aim](#); telah menceritakan kepada kami [Sufyan](#), daripada [Mansur](#), daripada [Ibrahim](#), daripada [Abd al-Rahman bin Yazid](#), daripada [Abu Mas'ud](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, beliau berkata: Nabi ﷺ bersabda:

“Sesiapa yang membaca dua ayat terakhir daripada Surah al-Baqarah pada waktu malam, maka kedua-duanya mencukupinya.”

RUJUKAN: Sahih al-Bukhari, No. 5009 (Kitab Fadha'il al-Quran, Hadith 31).

PERAWI:

Abu Mas'ud رضي الله عنه

SANAD:

Abu Mas'ud al-Ansari → 'Abdurrahman bin Yazid → Ibrahim an-Nakha'i → Mansur → Sufyan → Abu Nu'aim → al-Bukhari

 [Sunnah.com — al-Bukhari: 5009 → https://sunnah.com/bukhari:5009](https://sunnah.com/bukhari:5009)

 [Dorar.net — Carian Hadith \(Rujukan Alternatif\)](#)

BAHAGIAN 10 | PENUTUP & RUJUKAN

5 POIN UTAMA eBook INI

1. Surah An-Nas menggambarkan was-was — bisikan berulang yang dekat dengan fikiran obsesif yang dikaji psikiatri moden — dan memberikan penawarnya: isti'azah kepada Allah.
2. Perkataan 'Khannas' mengajar bahawa bisikan berundur apabila Allah diingati — selari dengan prinsip terapi moden untuk tidak melayan fikiran obsesif.
3. 'Sudur' dalam Al-Quran mengingatkan hubungan hati dan jiwa — sains mendapati jantung mempunyai sistem saraf intrinsik yang berhubung dua hala dengan otak.
4. Al-Mu'awwidzatayn adalah amalan perlindungan menyeluruh — rohani dan jiwa — yang Nabi SAW amalkan setiap malam (Sahih al-Bukhari 5017).
5. Menghafal Surah An-Nas membina memori, meningkatkan ketenangan, dan membina perlindungan mental yang kukuh.

DOA PERLINDUNGAN

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ
الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

⚠️ **PENAFIAN** | eBook ini untuk tujuan pendidikan sahaja | Sila rujuk doktor untuk rawatan perubatan ⚠️



eBOOK INI PERCUMA — DILARANG DIJUAL

Bebas disebarikan kepada pelajar tahfiz, penceramah agama, dan orang awam

SENARAI RUJUKAN

AL-QURAN & HADITH:

- Al-Quran Al-Karim — <https://quran.com/114>
- Sunnah.com — <https://sunnah.com>
- Dorar.net (Ensiklopedia Hadith) — <https://dorar.net>

PERUBATAN & SAINS:

- World Health Organization (2022). World mental health report: Transforming mental health for all — <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Kementerian Kesihatan Malaysia — <https://www.moh.gov.my> | <https://www.myhealth.gov.my>
- Armour, J.A. (2008). Potential clinical relevance of the 'little brain' on the mammalian heart. *Experimental Physiology*, 93(2), 165–176. <https://doi.org/10.1113/expphysiol.2007.041178>
- Newberg, A. & Waldman, M.R. (2009). *How God Changes Your Brain*. Ballantine Books. <https://openlibrary.org/search?q=How+God+Changes+Your+Brain+Newberg>
- Pittenger, C. (Ed.). (2017). *Obsessive-Compulsive Disorder: Phenomenology, Pathophysiology, and Treatment*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780190228163.001.0001>
- Menzies, L., Chamberlain, S.R., Laird, A.R., et al. (2008). Integrating evidence from neuroimaging and neuropsychological studies of obsessive-compulsive disorder: the orbitofronto-striatal model revisited. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(3), 525–549. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.09.005>
- Öst, L.G., Havnen, A., Hansen, B., & Kvale, G. (2015). Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis of studies published 1993–2014. *Clinical Psychology Review*, 40, 156–169. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.06.003>
- Bernardi, L., Sleight, P., Bandinelli, G., et al. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. *BMJ*, 323(7327), 1446–1449. <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7327.1446>
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Külz, A.K., Landmann, S., Cludius, B., et al. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in patients with obsessive-compulsive disorder with residual symptoms after cognitive behavior therapy: a randomised controlled trial. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(2), 223–233. <https://doi.org/10.1007/s00406-018-0957-4>
- Ghiasi, A. & Keramat, A. (2018). The effect of listening to holy Quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411–420. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17
- Irish, L.A., Kline, C.E., Gunn, H.E., Buysse, D.J., & Hall, M.H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23–36. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001>
- Draganski, B., Gaser, C., Kempermann, G., et al. (2006). Temporal and spatial dynamics of brain structure changes during extensive learning. *Journal of Neuroscience*, 26(23), 6314–6317. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4389-05.2006>
- Maguire, E.A., Gadian, D.G., Johnsrude, I.S., et al. (2000). Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *PNAS*, 97(8), 4398–4403. <https://doi.org/10.1073/pnas.070039597>

- Cepeda, N.J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J.T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. *Psychological Bulletin*, 132(3), 354–380. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.354>
- Nestojko, J.F., Bui, D.C., Kornell, N., & Bjork, E.L. (2014). Expecting to teach enhances learning and organization of knowledge in free recall of text passages. *Memory & Cognition*, 42(7), 1038–1048. <https://doi.org/10.3758/s13421-014-0416-z>
- Roediger, H.L. & Karpicke, J.D. (2006). Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological Science*, 17(3), 249–255. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x>
- Ruscio, A.M., Stein, D.J., Chiu, W.T., & Kessler, R.C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Molecular Psychiatry*, 15(1), 53–63. <https://doi.org/10.1038/mp.2008.94>

SIRI EBOOK: AL-QURAN, SAINS & KESIHATAN — SURAH AN-NAS (114)

Hj Che Alim Hj Che Haron AK (Kelantan) | Pesara Penolong Pegawai Perubatan | © 2026

◆ SOKONGAN & SUMBANGAN ◆

Demi Kesisambungan 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.

AYAT AYAT BERKAITAN SEDEKAH & ILMU

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي
كُلِّ سُنْبَلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ ۖ 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﴾

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)

☞ HADITH BERKAITAN SEDEKAH & ILMU

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٌ 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:

"Harta tidak akan berkurang kerana sedekah.
Dan 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, Hadith 90).

PERAWI: ABU HURAIRAH رضي الله عنه

SANAD: ABU HURAIRAH → 'ABDURRAHMAN BIN YA'QUB (BAPA AL-'ALA') → AL-'ALA' → ISMA'IL BIN JA'FAR → YAHYA BIN AYYUB, QUTAIBAH & IBN HUJR → MUSLIM

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

🔗 Sumber 2: dorar.net — [carian hadith](#)

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَّجٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ 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](#) رضى الله عنه:

Sesungguhnya Rasulullah ﷺ bersabda:

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

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

PERAWI: ABU HURAIRAH رضى الله عنه

SANAD: ABU HURAIRAH → 'ABDURRAHMAN BIN YA'QUB (BAPA AL-'ALA') → AL-'ALA' → ISMA'IL BIN JA'FAR → YAHYA BIN AYYUB, QUTAIBAH & IBN HUJR → MUSLIM

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

🔗 Sumber 2: dorar.net — [carian hadith](#)

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 Quran
- ☒ 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 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 يُرَى

“Dan bahawa sesungguhnya usaha itu akan diperlihatkan (balasannya).”

(Surah An-Najm 53:40)