

quranscience.my



HAWA NAFSU: TUHAN YANG TERSEMBUNYI

Tafsir Surah Al-Jathiyah 45:23 bersama
Neurosains Ketagihan, Tabiat dan Bias Fikiran

Hj Che Alim Hj Che Haron

DI SEBALIK KULIT BUKU: RANTAI YANG TERPUTUS

Renungan Ringkas tentang Makna Imej Muka Depan

Imej pada muka depan buku ini bukan sekadar hiasan. Ia satu susunan simbol yang cuba menangkap, dalam satu pandangan, keseluruhan mesej buku ini.

Di tengah-tengah imej, satu bulatan rantai emas melingkari sebiji bola cahaya keemasan yang bersinar. Rantai itu ibarat hawa nafsu --- ia mengurung, membelenggu, dan pada mulanya kelihatan berkilau serta menarik, sepertimana godaan sentiasa kelihatan indah pada zahirnya sebelum ia mengikat. Namun perhatikan: rantai itu tidak lagi utuh. Ia telah retak dan terputus pada bahagian bawah, dengan beberapa mata rantai tergantung longgar, seolah-olah baru sahaja tanggal.

Cahaya keemasan di tengah bulatan itu melambangkan hati manusia --- fitrah yang asalnya bersih dan bercahaya, sebagaimana disebut dalam Surah Asy-Syams: "...serta mengilhamkannya (untuk mengenal) jalan yang membawanya kepada kejahatan, dan yang membawanya kepada bertakwa" (91:8). Hati itu tidak pernah kehilangan cahayanya sepenuhnya; ia hanya terselubung dan terkurung selagi rantai hawa nafsu tidak dipatahkan.

Latar belakang yang gelap dan berkabus melambangkan kegelapan jahiliyah zaman --- zaman algoritma yang direka untuk memikat perhatian, notifikasi yang tidak pernah henti, dan godaan yang datang berselang-seli tanpa dijangka. Namun di celah kegelapan itu, zarah-zarah cahaya halus masih kelihatan terapung --- tanda bahawa hidayah sentiasa hadir bagi sesiapa yang mahu mencarinya, sekalipun dalam keadaan yang paling gelap sekalipun.

Susunan penjuru bergaya seni bina Islamik pada imej ini pula mengingatkan kita bahawa perjuangan menundukkan hawa nafsu bukan perjuangan yang berlaku dalam keterasingan. Ia dibina di atas tradisi ilmu, tafsir dan hadith yang diwarisi turun-temurun --- rangka yang membimbing kita supaya renungan peribadi ini tidak terpesong daripada garis panduan wahyu dan sunnah.

Rantai yang terputus pada muka depan ini bukanlah gambaran kejayaan yang telah selesai, tetapi satu ajakan --- bahawa setiap hati masih berpeluang untuk membebaskan dirinya, mata rantai demi mata rantai, selagi nyawa masih dikandung badan. Itulah intipati yang cuba disampaikan sepanjang bab-bab buku kecil ini.

HAWA NAFSU: TUHAN YANG TERSEMBUNYI

Tafsir Surah Al-Jathiyah 45:23 bersama Neurosains Ketagihan, Tabiat dan Bias Fikiran

Hj Che Alim Hj Che Haron

quranscience.my
Pasir Mas, Kelantan

© 2026 quranscience.my

Buku ini diterbitkan sebagai sumbangan ilmu dan disebarakan tanpa bayaran. Anda dialu-alukan menyalin dan menyebarkannya kepada umat Islam secara percuma, dengan syarat kandungannya tidak diubah dan tidak dijual.

KANDUNGAN

KANDUNGAN	2
MUKADIMAH	3
BAB 1: APABILA HAWA NAFSU MENJADI TUHAN	5
AYAT AL-QUR'AN	5
HADITH BERKAITAN	6
PENEMUAN SAINS: BAGAIMANA TABIAT TERBENTUK DALAM OTAK	7
ANALISIS: TITIK HITAM DEMI TITIK HITAM	8
BAB 2: METERAI PADA HATI — NEUROSAINS KETAGIHAN DIGITAL	9
AYAT AL-QUR'AN	9
HADITH BERKAITAN	9
PENEMUAN SAINS: EKONOMI PERHATIAN DAN LITAR GANJARAN	10
ANALISIS: DUA SELUBUNG, SATU PILIHAN	10
BAB 3: LAPISAN PENUTUP ATAS PENGLIHATAN — BIAS FIKIRAN	12
AYAT AL-QUR'AN	12
PENEMUAN SAINS: BIAS PENGESAHAN DAN PENAAKULAN BERMOTIVASI	12
ANALISIS: LAPISAN YANG KITA BINA SENDIRI	13
BAB 4: GOLONGAN YANG KUAT — MUJAHADAH MENUNDUKKAN NAFSU	14
AYAT AL-QUR'AN	14
HADITH BERKAITAN	14
PENEMUAN SAINS: MODEL "TENAGA TERHAD" YANG DISEMAK SEMULA	16
ANALISIS: KEKUATAN YANG BUKAN DARIPADA TENAGA SEMATA-MATA	17
KESIMPULAN DAN PENGAJARAN	18
RUJUKAN	19
A. AL-QUR'AN DAN TAFSIR	19
B. HADITH DAN SYARAHNYA	19
C. SAINS DAN RUJUKAN ILMIAH	19
PENGHARGAAN	21
SOKONGAN & SUMBANGAN	22

MUKADIMAH

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji bagi Allah, Tuhan sekalian alam. Selawat dan salam ke atas junjungan kita Nabi Muhammad ﷺ, keluarga baginda, para sahabat dan sesiapa yang mengikuti jalan mereka hingga ke hari kiamat.

Kita hidup dalam zaman yang direka khas untuk merangsang keinginan. Setiap skrol pada telefon pintar, setiap notifikasi, setiap tawaran "beli sekarang" disusun oleh jurutera dan ahli sains data untuk memikat tumpuan dan menagihkan kita kepada satu ganjaran demi satu ganjaran. Dalam suasana inilah satu ayat Al-Qur'an yang diturunkan lebih 1,400 tahun lalu terasa amat segar: firman Allah tentang orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan yang dipatuhi.

Buku kecil ini menumpukan kepada satu ayat --- Surah Al-Jathiyah, ayat 23 --- dan ayat-ayat berkaitan, lalu membaca semula pesannya bersama huraian ulama muktabar, sebelum menyorot penemuan sains moden tentang bagaimana tabiat terbentuk, bagaimana otak bertindak balas kepada ganjaran berulang, dan bagaimana fikiran manusia boleh terpesong oleh bias yang tidak disedari. Tujuannya bukan untuk "membuktikan" wahyu dengan makmal, kerana wahyu tidak bergantung kepada pengesahan makmal; tetapi untuk menunjukkan bahawa peringatan Al-Qur'an tentang hati yang termeterai dan mata yang tertutup lapisan bukan sekadar bahasa kiasan --- ia menggambarkan sesuatu yang nyata tentang cara fikiran dan jiwa manusia berfungsi apabila dibiarkan dikuasai oleh keinginan.

Ayat yang menjadi asas buku ini ialah firman Allah:

SURAH AL-JATHIYAH (45) — AYAT 23

<https://quran.com/45/23>

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَغَلَّبَ عَلَيْهِ وَقَلْبَهُ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِن بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

"Dengan yang demikian, bagaimana fikiranmu (wahai Muhammad) terhadap orang yang menjadikan hawa nafsunya: tuhan yang dipatuhinya, dan ia pula disesatkan oleh Allah kerana diketahui-Nya (bahawa ia tetap kufur ingkar), dan dimeteraikan pula atas pendengarannya dan hatinya, serta diadakan lapisan penutup atas penglihatannya? Maka siapakah lagi yang dapat memberi hidayah petunjuk kepadanya sesudah Allah (menjadikan dia berkeadaan demikian)? Oleh itu, mengapa kamu (wahai orang-orang yang ingkar) tidak ingat dan insaf?"

PRINSIP PENULISAN BUKU INI

AYAT AL-QUR'AN: dipaparkan lengkap (teks Arab Uthmani) beserta nama surah dan nombor ayat, diikuti terjemahan makna dalam Bahasa Melayu.

SETIAP HADITH: disertakan teks Arab, terjemahan, maksud ringkas, nama perawi, sanad, darjat kesahihan, ulasan ulama, dan pautan (URL) untuk semakan pembaca.

TAFSIR KLASIK: dirujuk terlebih dahulu sebelum sebarang kaitan dengan sains moden dinyatakan.

SUMBER SAINS: dipilih daripada jurnal berpakar-semak (peer-reviewed) dan badan rasmi. Sains bersifat sementara dan sentiasa disemak; wahyu tidak diletakkan di bawah teori.

KEJUJURAN ILMIAH: jika ulama atau saintis berbeza pendapat, atau sesuatu kaitan itu lemah — termasuk apabila satu dapatan sains popular gagal disahkan semula (replikasi) — kami nyatakannya dengan jelas.

NOTA TENTANG TERJEMAHAN DAN RUJUKAN

Terjemahan ayat dalam buku ini ialah terjemahan makna ke dalam Bahasa Melayu untuk memudahkan kefahaman; ia bukan pengganti teks Al-Qur'an. Pembaca dianjurkan merujuk kitab tafsir dan terjemahan yang diiktiraf, seperti Tafsir Pimpinan Ar-Rahman, dan pautan hadith dalam setiap bab, untuk semakan lanjut. Huraian ulama dalam bahagian "Ulasan Ulama" ialah ringkasan ringkas dalam bahasa penulis; pembaca yang ingin mendalami digalakkan merujuk kitab asal yang dinyatakan.

BAB 1: APABILA HAWA NAFSU MENJADI TUHAN

Tafsir Al-Jathiyah 45:23 dan Al-Furqan 25:43

Ayat 23 Surah Al-Jathiyah tergolong antara ayat yang paling tajam dalam Al-Qur'an tentang bahaya mengikut hawa nafsu secara membuta tuli. Ia tidak sekadar mengingatkan bahawa hawa nafsu itu buruk; ia menyifatkan orang yang menurutinya sebagai seorang yang telah "menjadikan" hawa nafsunya sebagai tuhan — satu tuduhan yang seberat tuduhan syirik.

AYAT AL-QUR'AN

SURAH AL-JATHIYAH (45) — AYAT 23

<https://quran.com/45/23>

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَغَلَّبَ عَلَيْهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشًوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِن بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

"Dengan yang demikian, bagaimana fikiranmu (wahai Muhammad) terhadap orang yang menjadikan hawa nafsunya: tuhan yang dipatuhinya, dan ia pula disesatkan oleh Allah kerana diketahui-Nya (bahawa ia tetap kufur ingkar), dan dimeteraikan pula atas pendengarannya dan hatinya, serta diadakan lapisan penutup atas penglihatannya? Maka siapakah lagi yang dapat memberi hidayah petunjuk kepadanya sesudah Allah (menjadikan dia berkeadaan demikian)? Oleh itu, mengapa kamu (wahai orang-orang yang ingkar) tidak ingat dan insaf?"

SURAH AL-FURQAN (25) — AYAT 43

<https://quran.com/25/43>

أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴿٤٣﴾

"Tidakkah engkau melihat (wahai Muhammad) akan orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan? Maka dapatkah engkau menjadi pengawas ke atasnya (untuk memaksanya menerima hidayah)?"

TAFSIR KLASIK

Ibn Kathir menerangkan bahawa ayat Al-Jathiyah 45:23 menggambarkan golongan yang paling teruk kesesatannya: seseorang yang tidak lagi menurut wahyu atau akal yang sihat, sebaliknya apa sahaja yang disukai oleh nafsunya itulah yang dijadikan agamanya. Beliau menukilkan bahawa ini sejalan dengan makna Al-Furqan 25:43 — mana-mana sahaja yang dipandang baik oleh selera hawa nafsunya, itulah tuntunan dan panutannya, sebagaimana disebut juga dalam ayat lain tentang orang yang dihiasi syaitan dengan perbuatan buruknya sehingga ia meyakinkannya sebagai baik.

Mengenai frasa "disesatkan oleh Allah kerana diketahui-Nya", para mufassir menegaskan bahawa ini bukan kesesatan yang dipaksakan ke atas orang yang tidak bersalah, tetapi kesudahan bagi orang yang Allah ketahui — dengan ilmu-Nya yang meliputi segala perkara — akan tetap memilih kekufuran walau apa pun jalan hidayah yang sampai kepadanya. Meterai pada pendengaran dan hati, serta lapisan penutup pada penglihatan, disifatkan oleh ulama sebagai kesan (natijah) bagi penolakan yang berterusan, bukan sebab awal kesesatan itu. Al-Qurtubi menegaskan bahawa Allah tidak menzalimi sesiapa; manusia diberi pilihan, dan meterai itu datang selepas dia sendiri memilih menutup dirinya daripada kebenaran berkali-kali.

Bagi ayat Al-Furqan 25:43, Ibn Kathir turut menukilkan riwayat daripada Ibn 'Abbas radhiyallahu 'anhuma bahawa golongan jahiliyah sering bertukar-tukar sesembahan mengikut apa yang mereka pandang elok pada ketika itu.

Ayat ini menegur Nabi ﷺ bahawa baginda tidak ditugaskan memaksa hidayah ke atas sesiapa; tugas baginda hanyalah menyampaikan.

HADITH BERKAITAN

HADITH 1: FITNAH DIPAPARKAN KEPADA HATI SEPERTI TIKAR DIANYAM

وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ، حَدَّثَنَا أَبُو خَالِدٍ، - يَعْنِي سُلَيْمَانَ بْنَ حَيَّانَ - عَنْ سَعْدِ بْنِ طَارِقٍ، عَنْ رَبِيعٍ، عَنْ حُذَيْفَةَ، قَالَ كُنَّا عِنْدَ عُمَرَ فَقَالَ أَيُّكُمْ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَذْكُرُ الْفِتْنَ فَقَالَ قَوْمٌ نَحْنُ سَمِعْنَاهُ . فَقَالَ لَعَلَّكُمْ تَعْنُونَ فِتْنَةَ الرَّجُلِ فِي أَهْلِهِ وَجَارِهِ قَالُوا أَجَلٌ . قَالَ تِلْكَ تَكْفُرُهَا الصَّلَاةُ وَالصِّيَامُ وَالصَّدَقَةُ وَلَكِنْ أَيُّكُمْ سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ يَذْكُرُ الْفِتْنَ الَّتِي تَمُوجُ مَوْجَ الْبَحْرِ قَالَ حُذَيْفَةُ فَأَسْكَتَ الْقَوْمُ فَقُلْتُ أَنَا . قَالَ أَنْتَ لِلَّهِ أَبُوكَ . قَالَ حُذَيْفَةُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ "تَعْرِضُ الْفِتْنُ عَلَى الْقُلُوبِ كَالْحَصِيرِ عُودًا عُدًّا فَأَيُّ قَلْبٍ أَشْرَبَهَا نُكْتُ فِيهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءُ وَأَيُّ قَلْبٍ أَنْكَرَهَا نُكْتُ فِيهِ نُكْتَةٌ بَيَضَاءُ حَتَّى تَصِيرَ عَلَى قَلْبَيْنِ عَلَى أَبْيَضٍ مِثْلِ الصَّفَا فَلَا تَضُرُّهُ فِتْنَةٌ مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ وَالْآخِرُ أَسْوَدُ مُرَبَادًّا كَالْكُوزِ مُجْحِيًّا لَا يَعْرِفُ مَعْرُوفًا وَلَا يَنْكُرُ مُنْكَرًا إِلَّا مَا أَشْرَبَ مِنْ هَوَاهُ" . قَالَ حُذَيْفَةُ وَحَدَّثَنِي أَنْ بَيْنَكَ وَبَيْنَهَا بَابٌ مُغْلَقٌ يُوشِكُ أَنْ يُكْسَرَ . قَالَ عُمَرُ أَكْسَرًا لَا أَبَا لَكَ فَلَوْ أَنَّهُ فَتَحَ لَعَلَّهُ كَانَ يَعَادُ . قُلْتُ لَا بَلْ يُكْسَرُ . وَحَدَّثَنِي أَنَّ ذَلِكَ الْبَابَ رَجُلٌ يَقْتُلُ أَوْ يَمُوتُ . حَدِيثًا لَيْسَ بِالْأَغَالِيطِ . قَالَ أَبُو خَالِدٍ فَقُلْتُ لَسَعْدُ يَا أَبَا مَالِكٍ مَا أَسْوَدُ مُرَبَادًّا قَالَ شِدَّةُ الْبَيَاضِ فِي سَوَادٍ . قَالَ قُلْتُ فَمَا الْكُوزُ مُجْحِيًّا قَالَ مَنْكُوسًا .

TERJEMAHAN:

Daripada [Huzaifah bin al-Yaman](#) رضي الله عنه, beliau berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: "Fitnah-dipaparkan kepada hati-hati seperti tikar dianyam, lidi demi lidi. Maka mana-mana hati yang menyerapnya, ditandakan padanya satu titik hitam; dan mana-mana hati yang menolaknya, ditandakan padanya satu titik putih — sehingga hati-hati itu menjadi dua jenis: satu jenis putih seperti batu yang licin, tidak dimudaratkan oleh sebarang fitnah selagi langit dan bumi berterusan; dan satu jenis lagi hitam berdebu seperti bekas yang terbalik, tidak mengenali yang makruf dan tidak mengingkari yang mungkar, kecuali apa yang telah diserap daripada hawa nafsunya."

Maksud: Hati manusia tidak menjadi hitam atau tertutup secara tiba-tiba; ia terhasil daripada penerimaan berulang-ulang terhadap fitnah dan penurutan hawa nafsu, langkah demi langkah, sehingga akhirnya hati itu tidak lagi mampu membezakan yang benar dan yang salah.

PERAWI:

[Huzaifah bin al-Yaman](#) رضي الله عنه

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Iman, Hadith No. 144.

SANAD (JAWI):

روایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، کتاب الإیمان، حدیث نمبر ۰۱۴۴

RANTAIAN SANAD:

[Muhammad bin 'Abdullah bin Numair](#) — daripada [Abu Khalid \(Sulaiman bin Hayyan\)](#) — daripada [Sa'd bin Tariq](#) — daripada [Rib'i bin Hirasy](#) — daripada [Huzaifah bin al-Yaman](#) رضي الله عنه — daripada Rasulullah ﷺ.

DARJAT:

Sahih — diriwayatkan dalam Sahih Muslim.

ULASAN ULAMA:

IMAM AL-NAWAWI (SYARAH SAHIH MUSLIM):

Beliau menerangkan bahawa perumpamaan tikar yang dianyam lidi demi lidi menggambarkan proses beransur-ansur: setiap kali seseorang berhadapan dengan fitnah (godaan atau ajakan kepada kebatilan) dan dia menurutinya, satu "lidi" hitam ditambah pada hatinya, sehingga akhirnya hati itu gelap sepenuhnya dan tidak lagi dapat mengenal kebenaran.

IBN AL-QAYYIM AL-JAWZIYYAH (NUKILAN DALAM KITAB-KITAB TAZKIYAH):

Beliau membahagikan fitnah yang dipaparkan kepada hati kepada dua jenis: fitnah syahwat (yang merosakkan niat dan keinginan) dan fitnah syubhat (yang merosakkan ilmu dan keyakinan) — dan kedua-duanya berkait rapat dengan penurunan hawa nafsu yang disebut dalam hujung hadith ini.

PAUTAN RUJUKAN:

<https://sunnah.com/muslim:144a>

PENEMUAN SAINS: BAGAIMANA TABIAT TERBENTUK DALAM OTAK

Neurosains moden mengkaji bagaimana tingkah laku yang diulang-ulang beransur-ansur menjadi "automatik" — satu proses yang dipanggil automatisiti tabiat. Kajian oleh Ann Graybiel dan rakan-rakan di Massachusetts Institute of Technology menunjukkan bahawa kawasan otak yang dipanggil ganglia basal (basal ganglia) — khususnya struktur bernama striatum — memainkan peranan utama dalam menukar tindakan yang pada mulanya memerlukan keputusan sedar (dikawal oleh korteks prefrontal) kepada gerak balas automatik yang dicetuskan oleh isyarat (cue) tertentu, tanpa lagi memerlukan pertimbangan sedar setiap kali.

Elemen penting dalam pembentukan tabiat ialah sistem ganjaran dopamin. Kajian perintis oleh ahli neurosains Wolfram Schultz pada 1990-an mendapati bahawa neuron dopamin tidak semata-mata bertindak balas kepada ganjaran itu sendiri, tetapi kepada jangkaan ganjaran — satu fenomena yang dipanggil "ralat ramalan ganjaran" (reward prediction error). Apabila sesuatu ganjaran datang secara tidak menentu (variable reward) — seperti notifikasi media sosial, permainan judi, atau sebarang bentuk rangsangan pantas — sistem dopamin ini menjadi lebih kuat terangsang berbanding ganjaran yang boleh dijangka, kerana otak "belajar" untuk terus mengejar kemungkinan ganjaran seterusnya.

Konsep ganjaran tidak menentu ini sebenarnya berasal daripada kajian awal ahli psikologi tingkah laku B.F. Skinner pada pertengahan abad ke-20 tentang "jadual peneguhan berselang" (intermittent reinforcement schedule), yang menunjukkan bahawa ganjaran yang tidak menentu menghasilkan tingkah laku yang lebih sukar dihentikan berbanding ganjaran yang tetap. Prinsip yang sama inilah yang kini digunakan secara meluas dalam reka bentuk aplikasi digital dan media sosial untuk memaksimumkan masa penggunaan.

NOTA KEJUJURAN ILMIAH

Sains neurotabiat masih berkembang, dan istilah "ketagihan" bagi penggunaan skrin atau media sosial masih diperdebatkan di kalangan penyelidik — sesetengah mempersoalkan sama ada ia sepadan dengan definisi klinikal ketagihan bahan (substance addiction) atau lebih tepat digambarkan sebagai penggunaan bermasalah (problematic use). Kami tidak mendakwa bahawa hadith no. 1 "meramalkan" neurosains dopamin; kaitan yang kami kemukakan ialah persamaan corak — bahawa kedua-duanya menggambarkan proses beransur-ansur, bukan perubahan mengejut — dan ini sepatutnya dibaca sebagai renungan, bukan tafsir saintifik ayat atau hadith.

ANALISIS: TITIK HITAM DEMI TITIK HITAM

Kaitan antara ayat Al-Jathiyah 45:23 dan hadith Huzaifah radhiyallahu 'anhu amat jelas: kedua-duanya menolak gambaran bahawa hati manusia menjadi tertutup secara tiba-tiba dan sewenang-wenangnya. Sebaliknya, ia adalah hasil satu proses — sama ada dipanggil "meterai" dalam bahasa wahyu, atau "automatisiti tabiat" dan "penyerapan hawa" dalam bahasa hadith. Neurosains moden menambah satu lapisan pemahaman tentang mekanisme umum di sebalik proses beransur-ansur ini: setiap kali seseorang menurut dorongan sesaat demi ganjaran pantas, laluan saraf yang mengaitkan isyarat dengan tindakan itu menjadi lebih kukuh, dan keupayaan untuk berhenti serta berfikir semula — fungsi yang banyak bergantung kepada korteks prefrontal — menjadi semakin lemah berbanding dorongan automatik daripada ganglia basal.

Ini bukan bermakna manusia hilang pilihan sepenuhnya. Baik ayat mahupun hadith menegaskan bahawa pilihan kekal wujud pada setiap "lidi" yang ditawarkan — hanya kesannya yang terkumpul. Bab-bab seterusnya menyorot dua aspek lain dalam gambaran ayat 45:23: meterai pada pendengaran (Bab 2) dan lapisan penutup pada penglihatan (Bab 3).

BAB 2: METERAI PADA HATI — NEUROSAINS KETAGIHAN DIGITAL

Dopamin, Ganjaran Tidak Menentu dan Ekonomi Perhatian

Jika Bab 1 menyorot bagaimana hati menjadi tertutup secara beransur-ansur, bab ini menumpukan kepada dua sisi mata wang yang sama: apa yang berlaku apabila seseorang menyerah kepada dorongan sesaat, berbanding apa yang berlaku apabila dia menahan dirinya.

AYAT AL-QUR'AN

SURAH AN-NAZI'AT (79) — AYAT 40-41

<https://quran.com/79/40-41>

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

"Adapun orang yang takut akan keadaan dirinya di mahkamah Tuhannya, serta ia menahan dirinya daripada menurut hawa nafsu, (40) maka sesungguhnya syurgalah tempat kediamannya. (41)"

TAFSIR RINGKAS

Ibn Kathir menerangkan bahawa ayat ini menggambarkan golongan yang berjaya — mereka yang rasa gerun terhadap perhitungan Allah di akhirat, lalu perasaan itu menghalang mereka daripada menurut hawa nafsu dalam urusan dunia. Al-Qurtubi menambah bahawa "menahan nafsu daripada hawa" merangkumi menahan nafsu daripada apa sahaja yang diharamkan, bukan sekadar syahwat yang jelas berbentuk maksiat, tetapi juga kecenderungan tersembunyi seperti riak, kesombongan dan cinta dunia yang melampau.

HADITH BERKAITAN

HADITH 2: NERAKA DISELUBUNGI SYAHWAT, SYURGA DISELUBUNGI KEPAYAHAN

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، قَالَ حَدَّثَنِي مَالِكٌ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " حُبَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ، وَحُبَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ "

TERJEMAHAN:

Daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه, Rasulullah ﷺ bersabda: "Neraka itu diselubungi (dilindungi) dengan syahwat (keinginan-keinginan yang menarik), manakala syurga itu diselubungi dengan perkara-perkara yang tidak disukai (kepayahan)."

Maksud: Jalan menuju neraka kelihatan menarik dan menyenangkan pada zahirnya (kerana ditutup dengan lapisan syahwat), manakala jalan menuju syurga kelihatan berat dan tidak menyenangkan pada zahirnya (kerana ditutup dengan lapisan kepayahan). Sesiapa yang mengoyakkan lapisan itu akan sampai kepada apa yang tersembunyi di sebaliknya.

PERAWI:

[Abu Hurairah](#) رضي الله عنه

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Riqaq, Hadith No. 6487. (Lafaz yang hampir sama diriwayatkan Imam Muslim daripada Anas bin Malik رضي الله عنه dalam Sahih Muslim, Hadith No. 2822.)

SANAD (JAWI):

روایت إمام بخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث نمبر ٦٤٨٧.

RANTAIAN SANAD:

[Isma'il bin Abi Uways](#) — daripada [Malik bin Anas](#) — daripada [Abu al-Zinad \('Abdullah bin Dzakwan\)](#) — daripada [al-A'raj \('Abdul Rahman bin Hurmuz\)](#) — daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه — daripada Rasulullah ﷺ.

DARJAT:

Sahih — muttafaq 'alaih (disepakati al-Bukhari dan Muslim, dengan dua lafaz sahabat yang berlainan).

ULASAN ULAMA:**IMAM AL-NAWAWI (SYARAH SAHIIH MUSLIM):**

Beliau menyebut bahawa ulama menganggap hadith ini antara sabda Nabi ﷺ yang paling ringkas namun mendalam maksudnya: seseorang tidak sampai ke syurga melainkan dengan melalui kepayahan (seperti bersabar dalam ibadah, menahan marah, dan bersedekah), dan tidak sampai ke neraka melainkan dengan menurut syahwat yang diharamkan.

IBN HAJAR AL-'ASQALANI (FATH AL-BARI):

Beliau menjelaskan bahawa syahwat yang menyelubungi neraka termasuklah perkara seperti arak, zina, melihat yang haram, mengumpat dan alat hiburan yang melaikan — semuanya kelihatan menarik pada pandangan pertama, sedangkan hakikatnya membawa kepada kebinasaan.

PAUTAN RUJUKAN:

<https://sunnah.com/bukhari:6487>

PENEMUAN SAINS: EKONOMI PERHATIAN DAN LITAR GANJARAN

Sejak awal 2010-an, bekas jurutera dan etikawan teknologi seperti Tristan Harris (pengasas bersama Center for Humane Technology) memberi keterangan di hadapan badan perundangan Amerika Syarikat bahawa reka bentuk aplikasi digital moden — terutamanya media sosial — sengaja dibina berasaskan prinsip "peneguhan berselang" (variable reward) yang disebut dalam Bab 1, supaya pengguna terus kembali menyemak notifikasi tanpa dapat meramalkan bila ganjaran (like, komen, mesej baharu) akan muncul. Keterangan sedemikian menjadi asas kepada apa yang kini dikenali secara meluas sebagai "ekonomi perhatian" (attention economy).

Dari sudut neurosains asas, tingkah laku menurut dorongan segera berkait dengan ketidakseimbangan antara sistem "segera" otak (yang melibatkan struktur seperti nucleus accumbens, sebahagian daripada litar ganjaran) dan sistem "kawalan" otak (terutamanya korteks prefrontal, yang bertanggungjawab bagi perancangan jangka panjang dan penahanan diri). Apabila sesuatu ganjaran datang dengan cepat dan tidak menentu, sistem segera cenderung mengatasi sistem kawalan buat seketika — satu corak yang turut dikaji dalam bidang ketagihan bahan, walaupun tahap keterlibatannya berbeza mengikut individu dan jenis rangsangan.

NOTA KEJUJURAN ILMIAH

Istilah "ketagihan telefon pintar" bukan diagnosis klinikal rasmi dalam manual diagnostik utama (seperti DSM-5), berbeza daripada ketagihan bahan atau gangguan judi. Penyelidikan dalam bidang ini masih muda dan hasil kajian bercampur-campur mengenai magnitud kesannya terhadap otak jangka panjang. Kami mengemukakan penemuan ini sebagai gambaran umum tentang mekanisme ganjaran, bukan sebagai pengesahan bahawa setiap pengguna telefon pintar mengalami ketagihan dalam erti kata klinikal.

ANALISIS: DUA SELUBUNG, SATU PILIHAN

Hadith no. 2 dan ayat An-Nazi'at 79:40-41 bersama-sama memberi satu rangka yang jelas: kepayahan sesaat (menahan nafsu, bersabar dalam ibadah) membawa kepada kebaikan jangka panjang, manakala kesenangan sesaat (menurut syahwat) membawa kepada kerugian jangka panjang. Penemuan sains tentang litar ganjaran menambah kefahaman tentang mengapa pilihan ini terasa begitu sukar dalam praktiknya — kerana otak manusia, secara semula jadi, lebih terangsang oleh ganjaran segera dan tidak menentu berbanding ganjaran yang tertunda.

walaupun lebih besar nilainya. Namun ayat 79:40 menekankan bahawa rasa "takut akan keadaan diri di sisi Tuhannya" itulah yang mampu mengatasi tarikan segera ini — satu bentuk motivasi jangka panjang berasaskan makna dan akhirat, bukan sekadar tenaga kemahuan (willpower) semata-mata. Bab 4 akan menyorot lebih lanjut tentang penemuan sains mengenai kawalan diri ini, termasuk beberapa dapatan popular yang kemudiannya dipertikaikan semula oleh kajian ulangan (replication).

BAB 3: LAPISAN PENUTUP ATAS PENGLIHATAN — BIAS FIKIRAN

Apabila Fikiran Menolak Bukti demi Mempertahankan Keinginan

Bahagian akhir ayat Al-Jathiyah 45:23 menyebut tiga kesan: meterai pada pendengaran, meterai pada hati, dan lapisan penutup (ghisyawah) pada penglihatan. Bab ini menumpukan kepada unsur ketiga — bagaimana keinginan yang dituruti boleh menutup keupayaan seseorang untuk melihat dan menilai bukti secara adil.

AYAT AL-QUR'AN

SURAH AL-BAQARAH (2) — AYAT 7

<https://quran.com/2/7>

خَتَمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشْوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٧﴾

"Allah telah mematerikan atas hati mereka dan pendengaran mereka, dan pada penglihatan mereka pula ada penutup, dan bagi mereka disediakan azab seksa yang amat besar."

TAFSIR KLASIK

Ibn Kathir menjelaskan bahawa ayat ini turun berkenaan golongan yang berterusan mengingkari kebenaran walaupun bukti yang jelas telah sampai kepada mereka. Beliau menegaskan, sebagaimana disebut juga pada ayat 45:23, bahawa meterai ini adalah kesan (jaza') bagi pengingkaran yang berterusan, bukan sebab awal yang menghalang seseorang daripada memilih iman sejak mula. Al-Razi dalam tafsirnya turut membincangkan persoalan ini dari sudut akal: bagaimana mungkin Allah "mematerikan" hati seseorang sedangkan manusia dipertanggungjawabkan atas pilihannya? Jumhur ulama menjawab bahawa meterai itu berlaku selepas seseorang berulang kali memilih menolak kebenaran, sehingga Allah membiarkan hatinya kekal dalam pilihannya sendiri — sejenis "kunci" ke atas keputusan yang telah dibuat berulang kali oleh orang itu sendiri, bukan paksaan awal.

PENEMUAN SAINS: BIAS PENGESAHAN DAN PENAAKULAN BERMOTIVASI

Dalam psikologi kognitif, fenomena minda menolak bukti yang bercanggah dengan apa yang sudah dipercayai atau dihayati dikenali sebagai bias pengesahan (confirmation bias) — kecenderungan mencari, mentafsir dan mengingati maklumat dengan cara yang menyokong kepercayaan sedia ada, sambil mengabaikan atau meremehkan maklumat yang bercanggah. Ahli psikologi Ziva Kunda, dalam kajian ulasannya yang berpengaruh pada 1990, memperkenalkan konsep penaaakulan bermotivasi (motivated reasoning): manusia sering menaaakul bukan semata-mata untuk mencari kebenaran, tetapi untuk sampai kepada kesimpulan yang mereka sudah mahu percayai — terutamanya apabila kesimpulan itu berkait dengan kepentingan, identiti atau keinginan peribadi.

Konsep berkaitan yang lebih awal ialah disonan kognitif (cognitive dissonance), diperkenalkan oleh ahli psikologi Leon Festinger pada 1957. Teori ini menerangkan bahawa apabila kepercayaan seseorang bercanggah dengan tindakannya (contohnya, seseorang yang tahu sesuatu itu salah tetapi terus melakukannya kerana ia menyenangkan), dia berasa tidak selesa secara psikologi, dan salah satu cara paling mudah untuk mengurangkan ketidakselesaan itu ialah dengan mengubah kepercayaannya — bukan mengubah tindakannya — supaya kedua-duanya sejajar semula.

NOTA KEJUJURAN ILMIAH

Tidak semua dapatan popular dalam bidang ini kukuh disokong bukti. Sebagai contoh, "kesan tembakan balas" (backfire effect) — dakwaan bahawa membetulkan maklumat palsu seseorang boleh menyebabkan dia lebih yakin dengan kepercayaan asalnya — pernah menjadi tumpuan besar selepas kajian Brendan Nyhan dan Jason Reifler pada 2010, tetapi beberapa kajian ulangan berskala lebih besar kemudiannya (seperti oleh Thomas Wood dan Ethan Porter pada 2019) mendapati kesan ini jarang berlaku; kebanyakan orang sebenarnya menerima pembetulan fakta,

walaupun kepercayaan dasar mereka mungkin tidak berubah banyak. Kami memasukkan nota ini sengaja sebagai peringatan bahawa sains sosial pun tertakluk kepada penyemakan berterusan, sama seperti mana-mana bidang sains lain yang disebut dalam buku ini.

ANALISIS: LAPISAN YANG KITA BINA SENDIRI

Kaitan antara "lapisan penutup atas penglihatan" dalam ayat 45:23 dan 2:7 dengan penemuan bias kognitif bukanlah dakwaan bahawa Al-Qur'an "meramalkan" istilah psikologi moden. Sebaliknya, ia satu renungan tentang corak yang sama: apabila seseorang telah menurut hawa nafsunya dalam sesuatu perkara, minda manusia secara semula jadi cenderung mencari alasan untuk mengesahkan pilihan itu, dan menolak apa sahaja yang mencabarnya — sebuah "lapisan" yang, menurut tafsir ulama, dibina oleh pilihan berulang seseorang itu sendiri, bukan dipaksakan sejak awal. Kesedaran tentang mekanisme ini — baik daripada ayat mahupun daripada kajian psikologi — adalah langkah pertama untuk seseorang cuba mengelaknya: dengan sentiasa bersedia mempersoal semula pandangannya sendiri, dan tidak menganggap perasaan yakin sebagai bukti kebenaran.

BAB 4: GOLONGAN YANG KUAT — MUJAHADAH MENUNDUKKAN NAFSU

Kajian Kawalan Diri: Daripada Model "Tenaga Terhad" kepada Model Nilai

Selepas tiga bab yang menyorot bagaimana hawa nafsu boleh menguasai hati, pendengaran dan penglihatan, bab ini menumpukan kepada harapan: bagaimana seseorang boleh menundukkan nafsunya, dan apa yang dikatakan sains tentang kawalan diri — termasuk beberapa dapatan popular yang kini disemak semula.

AYAT AL-QUR'AN

SURAH ASY-SYAMS (91) — AYAT 7-10

<https://quran.com/91/7-10>

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

"Demi diri manusia dan Yang menyempurnakan kejadiannya (dengan kelengkapan yang sesuai dengan keadaannya); (7) Serta mengilhamkannya (untuk mengenal) jalan yang membawanya kepada kejahatan, dan yang membawanya kepada bertakwa; (8) Sesungguhnya berjaya lah orang yang menjadikan dirinya --- yang sedia bersih --- bertambah-tambah bersih (dengan iman dan amal kebajikan), (9) Dan sesungguhnya hampalah orang yang menjadikan dirinya --- yang sedia bersih --- itu susut dan terbenam kepada kejahatan (dengan sebab kekotoran maksiat). (10)"

TAFSIR RINGKAS

Ibn Kathir menerangkan bahawa Allah bersumpah dengan diri manusia (nafs) dan penyempurnaan kejadiannya, lalu menyebut bahawa Allah telah mengilhamkan kepada setiap nafs jalan kejahatan (fujur) dan jalan ketakwaan — bermakna manusia diberi keupayaan semula jadi untuk mengenal kedua-duanya. Kejayaan sebenar, menurut ayat ini, terletak pada usaha seseorang mentazkiyah (membersihkan dan menyuburkan) nafsunya melalui iman dan amal soleh; kegagalan pula terletak pada membiarkan nafsu itu "terbenam" (dassa) dalam kekotoran dosa dan hawa.

HADITH BERKAITAN

HADITH 3: ORANG YANG KUAT IALAH YANG Menguasai DIRINYA KETIKA MARAH

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ ابْنِ شَهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ".

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, Rasulullah ﷺ bersabda: "Bukanlah orang yang kuat itu orang yang pandai bergusti (mengalahkan orang lain dengan tenaga), tetapi orang yang kuat ialah orang yang menguasai dirinya ketika marah."

Maksud: Kekuatan sebenar bukan diukur pada tubuh badan, tetapi pada keupayaan seseorang menahan dan menguasai nafsunya sendiri pada saat ia paling ingin menuruti dorongan (dalam kes ini, kemarahan).

PERAWI:

[Abu Hurairah](#) رضى الله عنه

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adab, Hadith No. 6114; juga diriwayatkan Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Hadith No. 2609.

SANAD (JAWI):

روایت إمام بخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث نمبر ٦١١٤.

RANTAIAN SANAD:

'Abdullah bin Yusuf — daripada [Malik bin Anas](#) — daripada [Ibn Syihab \(al-Zuhri\)](#) — daripada [Sa'id bin al-Musayyab](#) — daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه — daripada Rasulullah ﷺ.

DARJAT:

Sahih — muttafaq 'alaih (disepakati al-Bukhari dan Muslim).

ULASAN ULAMA:**IMAM IBN 'ABDUL BARR (AL-TAMHID):**

Beliau menyebut bahawa hadith ini menjadi dalil bahawa berjuang menundukkan diri sendiri adalah lebih berat dan lebih afdal berbanding berjuang menentang musuh luaran, kerana musuh yang paling dekat dan paling sukar dikalahkan ialah nafsu sendiri.

PAUTAN RUJUKAN:

<https://sunnah.com/bukhari:6114>

HADITH 4: YANG BIJAK MENGHISAB DIRINYA, YANG LEMAH MENURUT HAWANYA

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكِيعٍ، حَدَّثَنَا عِيسَى بْنُ يُونُسَ، عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْزُومٍ، ح وَحَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، أَخْبَرَنَا عَمْرُو بْنُ عَوْنٍ، أَخْبَرَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ، عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْزُومٍ، عَنْ ضَمْرَةَ بْنِ حَبِيبٍ، عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ " الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ " . قَالَ هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ . قَالَ وَمَعْنَى قَوْلِهِ " مَنْ دَانَ نَفْسَهُ " . يَقُولُ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا قَبْلَ أَنْ يُحَاسَبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ . وَيُرْوَى عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ حَاسَبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَتَزِينُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ وَأَنْتُمْ يَخْفُ الْحَسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا . وَيُرْوَى عَنْ مَيْمُونِ بْنِ مِهْرَانَ قَالَ لَا يَكُونُ الْعَبْدُ تَقِيًّا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ كَمَا يُحَاسِبُ شَرِيكَهُ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ وَمَلْبَسُهُ .

TERJEMAHAN:

Daripada [Syaddad bin Aus](#) رضى الله عنه, Nabi ﷺ bersabda: "Orang yang bijak ialah orang yang menghisab (menilai) dirinya sendiri dan beramal untuk apa yang selepas mati; dan orang yang lemah ialah orang yang menurut hawa nafsu dirinya, kemudian dia (sekadar) berangan-angan (mengharapkan keampunan) daripada Allah."

Maksud: Kebijaksanaan sejati bukan diukur pada kepandaian dunia, tetapi pada sejauh mana seseorang bersedia menahan nafsunya demi persediaan akhirat. Sebaliknya, sekadar menurut keinginan sambil berharap Allah akan mengampunkan tanpa usaha memperbaiki diri adalah tanda kelemahan, bukan tawakal.

PERAWI:

[Syaddad bin Aus](#) رضى الله عنه

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam al-Tirmidhi dalam Jami' al-Tirmidhi, Kitab Sifat al-Qiyamah, Hadith No. 2459.

SANAD (JAWI):

روایت إمام ترمذي دالم جامع الترمذي، كتاب صفة القيامة، حديث ثبور ٢٤٥٩.

RANTAIAN SANAD:

Dua jalan riwayat yang bertemu pada [Abu Bakr bin Abi Maryam](#): (1) [Sufyan bin Waki'](#) — daripada ['Isa bin Yunus](#); dan (2) ['Abdullah bin 'Abdul Rahman al-Darimi](#) — daripada ['Amr bin 'Aun](#) — daripada [Ibn al-Mubarak](#) — kedua-dua jalan ini bertemu pada [Abu Bakr bin Abi Maryam](#) — daripada [Dhamrah bin Habib](#) — daripada [Syaddad bin Aus](#) رضى الله عنه — daripada Rasulullah ﷺ.

DARJAT:

Diperselisihkan. Imam al-Tirmidhi sendiri menyebutnya sebagai hadith hasan dalam Sunan beliau; namun semakan sanad oleh Darussalam (dalam edisi cetakan terkini Sunan al-Tirmidhi) menilainya sebagai da'if.

ULASAN ULAMA:

AL-HAKIM AL-TIRMIDHI (KITAB AL-AKYAS):

Beliau menjadikan hadith ini sebagai asas perbincangan tentang "ilmu jiwa" dalam Islam — bahawa kebijaksanaan (kiyasah) terletak pada menundukkan nafsu kepada perhitungan akhirat, manakala kelemahan (al-'ajz) terletak pada menyerah kepada dorongan nafsu sambil menanggukuhkan pembaikan diri atas nama harapan kepada rahmat Allah semata-mata.

PAUTAN RUJUKAN:

<https://sunnah.com/tirmidhi:2459>

NOTA KEJUJURAN ILMIAH: PERCANGGAHAN DARJAT HADITH NO. 4

Kami mendapati percanggahan penilaian bagi hadith ini semasa menyemak semula sumbernya: Imam al-Tirmidhi sendiri menyebutnya sebagai hadith hasan dalam Sunan beliau, tetapi semakan sanad oleh Darussalam pada edisi cetakan terkini menilainya sebagai da'if, berkemungkinan kerana kedudukan sebahagian perawi dalam rantai sanadnya yang dipertikaikan sebahagian ahli hadith. Kami memilih untuk tetap memaparkannya kerana maksudnya turut disokong oleh Hadith No. 1 dan No. 3 dalam buku ini (yang kedua-duanya sahih), tetapi pembaca perlu mengetahui bahawa hadith ini sahaja tidak boleh dijadikan hujah bersendirian.

PENEMUAN SAINS: MODEL "TENAGA TERHAD" YANG DISEMAK SEMULA

Pada 1990-an, ahli psikologi Roy Baumeister dan rakan-rakan mencadangkan teori "ego depletion" — bahawa kawalan diri (self-control) berfungsi seperti otot yang menggunakan sejenis "tenaga" terhad; setiap kali seseorang menahan satu godaan, simpanan tenaga ini berkurang, menyebabkan dia lebih sukar menahan godaan seterusnya dalam tempoh yang sama. Teori ini menjadi sangat berpengaruh dan popular selama lebih dua dekad.

Namun, satu kajian ulangan pra-daftar (preregistered) berbilang makmal yang besar oleh Martin Hagger, Nikos Chatzisarantis dan lebih 20 pasukan penyelidik di seluruh dunia, diterbitkan dalam jurnal Perspectives on Psychological Science pada 2016, gagal mengesan kesan ego depletion yang konsisten apabila diuji semula secara ketat. Penemuan ini mencetuskan perbincangan besar dalam bidang psikologi tentang "krisis replikasi"

(replication crisis), dan ramai penyelidik kini beralih daripada model "tenaga terhad" kepada model berasaskan motivasi dan nilai — bahawa seseorang lebih berjaya mengawal diri apabila dia mempunyai sebab dan makna yang kukuh untuk berbuat demikian, bukan semata-mata kerana "tenaga" kawalan dirinya belum habis.

Penemuan berkaitan turut datang daripada kajian semula "Ujian Marshmallow" oleh Walter Mischel pada 1960-an-70-an (yang mendapati kanak-kanak yang mampu menangguhkan kepuasan cenderung mencapai kejayaan lebih baik pada usia dewasa). Kajian ulangan berskala lebih besar oleh Tyler Watts, Greg Duncan dan Haonan Quan, diterbitkan dalam jurnal *Psychological Science* pada 2018, mendapati bahawa apabila faktor latar belakang keluarga dan sosioekonomi dikawal, kesan kebolehan menangguhkan kepuasan terhadap kejayaan kemudian hari menjadi jauh lebih kecil berbanding yang dilaporkan dalam kajian asal.

NOTA KEJUJURAN ILMIAH

Kami sengaja mengemukakan kegagalan replikasi ego depletion dan pengecilan kesan ujian marshmallow untuk menunjukkan bahawa sains kawalan diri masih dalam penyemakan aktif, dan dapatan popular tidak semestinya kukuh selama-lamanya. Ini bukan bermakna kawalan diri tidak penting — banyak kajian lain masih mengesahkan kepentingannya — tetapi mekanisme di sebaliknya ("tenaga terhad" berbanding "motivasi dan nilai") masih diperdebatkan di kalangan penyelidik.

ANALISIS: KEKUATAN YANG BUKAN DARIPADA TENAGA SEMATA-MATA

Menariknya, arah baharu sains kawalan diri ini — bahawa kejayaan menahan nafsu lebih banyak bergantung kepada motivasi dan nilai berbanding simpanan "tenaga" yang terhad — sebenarnya lebih sejajar dengan pesan hadith no. 4 berbanding model "ego depletion" yang asal. Hadith itu tidak menggambarkan orang yang bijak sebagai orang yang mempunyai lebih banyak "tenaga" kawalan diri secara semula jadi; sebaliknya ia menyifatkan kebijaksanaan sebagai hasil daripada muhasabah (menghisab diri) dan orientasi kepada apa yang selepas mati — satu bentuk motivasi bermakna dan jangka panjang, persis apa yang kini disokong oleh penyelidikan terkini. Begitu juga hadith no. 3: kekuatan menguasai diri ketika marah bukan soal tenaga fizikal, tetapi soal nilai dan latihan jiwa. Inilah intipati mujahadah dalam Islam — bukan sekadar "menahan" nafsu dengan kemahuan semata-mata, tetapi membina hati yang benar-benar takut kepada Allah (an-Nazi'at 79:40) dan berorientasikan akhirat (Tirmidhi 2459), supaya penundukan nafsu itu datang daripada makna, bukan sekadar perjuangan melawan keletihan mental sesaat.

KESIMPULAN DAN PENGAJARAN

Hawa Nafsu: Tuhan yang Tersembunyi, dan Jalan Kembali

Buku kecil ini bermula dengan satu ayat yang tajam — bahawa sesiapa yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan berisiko dimeteraikan hati dan pendengarannya, serta ditutup lapisan penglihatannya. Empat pengajaran utama boleh dirumuskan.

Hati tidak tertutup secara tiba-tiba. Bab 1 menunjukkan, melalui hadith Huzaifah رضى الله عنه dan kajian neurosains tabiat, bahawa penurutan hawa nafsu adalah proses beransur-ansur — titik hitam demi titik hitam, laluan saraf demi laluan saraf — bukan perubahan mengejut.

Dua selubung, satu pilihan pada setiap saat. Bab 2 menunjukkan bahawa jalan kebaikan dan jalan keburukan sama-sama "berselubung" — satu dengan kepayahan, satu lagi dengan kesenangan segera — dan sistem ganjaran otak secara semula jadi lebih tertarik kepada yang segera, walaupun ia membawa kerugian jangka panjang.

Lapisan penutup fikiran adalah lapisan yang kita bina sendiri. Bab 3 menunjukkan bahawa bias kognitif dan penaakulan bermotivasi bukan sesuatu yang menimpa manusia secara rawak, tetapi terhasil daripada pilihan berulang untuk mengesahkan apa yang sudah dihajati.

Kekuatan sejati datang daripada nilai, bukan sekadar kemahuan. Bab 4 menunjukkan bahawa mujahadah menundukkan nafsu — sebagaimana dua hadith yang dikemukakan — lebih sejajar dengan penyelidikan terkini yang menekankan motivasi dan makna, berbanding model lama "tenaga terhad" yang kini dipertikaikan.

PENUTUP: KEJAYAAN DAN KERUGIAN DIRI

SURAH ASY-SYAMS (91) — AYAT 9-10

<https://quran.com/91/9-10>

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

"Sesungguhnya berjayalah orang yang membersihkan (menyucikan) dirinya (dengan iman dan amal kebajikan). (9) Dan sesungguhnya hampalah orang yang mengotorkan (menyuburkan dengan kekotoran maksiat) dirinya. (10)"

Selagi seseorang masih bernafas, pintu kembali kepada Allah masih terbuka. Hati yang telah menyerap titik-titik hitam masih boleh dibersihkan melalui taubat, muhasabah dan amal soleh yang berterusan — dan itulah sebabnya ayat Asy-Syams menyebut "zakkaha" (membersihkan) sebagai kata kerja yang berterusan, bukan keadaan tetap.

PERINGATAN AKHIR

Penulis ialah pengkaji bebas dan bukan mufti, pakar hadith atau saintis bertauliah. Terjemahan dan huraian dalam buku ini ialah usaha peribadi untuk menyampaikan ilmu yang bersandar kepada sumber muktabar. Sebarang kesilapan adalah daripada penulis, dan pembaca dijemput menyemak pautan yang disediakan serta merujuk ulama dan pakar untuk perkara hukum, dan pakar berkaitan untuk perkara psikologi dan kesihatan mental. Semoga Allah mengampunkan kekhilafan kita.

RUJUKAN

A. AL-QUR'AN DAN TAFSIR

1. Al-Qur'an al-Karim. Teks Arab Uthmani dan terjemahan makna dalam Bahasa Melayu. Semakan ayat: <https://quran.com>
2. Ibn Kathir. Tafsir al-Qur'an al-'Azim.
3. Al-Qurtubi. Al-Jami' li-Ahkam al-Qur'an.
4. Al-Razi (Fakhr al-Din). Mafatih al-Ghayb (al-Tafsir al-Kabir).

B. HADITH DAN SYARAHNYA

1. Hadith 1: Fitnah Dipaparkan kepada Hati seperti Tikar Danyam. Riwayat Imam Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Iman, Hadith No. 144. <https://sunnah.com/muslim:144a>
2. Hadith 2: Neraka Diselubungi Syahwat, Syurga Diselubungi Kepayahan. Riwayat Imam al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Riqaq, Hadith No. 6487 (juga Sahih Muslim No. 2822). <https://sunnah.com/bukhari:6487>
3. Hadith 3: Orang yang Kuat ialah yang Menguasai Dirinya Ketika Marah. Riwayat Imam al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adab, Hadith No. 6114 (juga Sahih Muslim No. 2609). <https://sunnah.com/bukhari:6114>
4. Hadith 4: Yang Bijak Menghisab Dirinya, Yang Lemah Menurut Hawanya. Riwayat Imam al-Tirmidhi, Jami' al-Tirmidhi, Kitab Sifat al-Qiyamah, Hadith No. 2459. <https://sunnah.com/tirmidhi:2459>
5. Sahih Muslim, Hadith No. 2588 dan No. 1631 (Sokongan & Sumbangan): <https://sunnah.com/muslim:2588> dan <https://sunnah.com/muslim:1631>
6. Imam al-Nawawi. Al-Minhaj Syarh Sahih Muslim bin al-Hajjaj.
7. Ibn Hajar al-'Asqalani. Fath al-Bari bi-Syarh Sahih al-Bukhari.
8. Ibn 'Abdul Barr. Al-Tamhid lima fi al-Muwatta' min al-Ma'ani wa al-Asanid.
9. Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah. Ighathat al-Lahfan min Masayid al-Shaytan.
10. Al-Hakim al-Tirmidhi. Kitab al-Akyas wa al-Mughtarrin.

C. SAINS DAN RUJUKAN ILMIAH

1. Graybiel AM. Habits, rituals, and the evaluative brain. Annual Review of Neuroscience 2008;31:359-387. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851>
2. Schultz W. Predictive reward signal of dopamine neurons. Journal of Neurophysiology 1998;80:1-27. <https://doi.org/10.1152/jn.1998.80.1.1>
3. Skinner BF. Science and Human Behavior. 1953 (jadual peneguhan berselang / intermittent reinforcement). <https://www.bf Skinner.org/wp-content/uploads/2014/02/ScienceHumanBehavior.pdf>
4. Kunda Z. The case for motivated reasoning. Psychological Bulletin 1990;108(3):480-498. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.480>
5. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. 1957. <https://search.worldcat.org/title/921356>
6. Nyhan B, Reifler J. When corrections fail: The persistence of political misperceptions. Political Behavior 2010;32:303-330. <https://doi.org/10.1007/s11109-010-9112-2>

7. Wood T, Porter E. The elusive backfire effect: Mass attitudes' steadfast factual adherence. *Political Behavior* 2019;41:135-163. <https://doi.org/10.1007/s11109-018-9443-y>
8. Baumeister RF, Bratslavsky E, Muraven M, Tice DM. Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology* 1998;74(5):1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
9. Hagger MS, Chatzisarantis NLD, et al. A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect. *Perspectives on Psychological Science* 2016;11(4):546-573. <https://doi.org/10.1177/1745691616652873>
10. Mischel W, Ebbesen EB, Zeiss AR. Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology* 1972;21(2):204-218. <https://doi.org/10.1037/h0032198>
11. Watts TW, Duncan GJ, Quan H. Revisiting the marshmallow test: A conceptual replication. *Psychological Science* 2018;29(7):1159-1177. <https://doi.org/10.1177/0956797618761661>
12. Harris T. Testimony before the US Senate Commerce Committee on the effects of social media on users' mental health, 2020 (Center for Humane Technology). <https://www.congress.gov/116/meeting/house/110351/witnesses/HHRG-116-IF17-Wstate-HarrisT-20200108.pdf>

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah yang memberi kekuatan dan kesempatan untuk menyiapkan buku ini. Selawat dan salam ke atas Nabi Muhammad ﷺ, keluarga dan para sahabat baginda.

Buku ini didedikasikan kepada insan-insan yang menjadi sumber kekuatan penulis:

**Isteri tersayang
Zaharah Mohd Latif**

**Anak-anak
Muhammad Hafiz, Noor Hazwani, Abdul Hakim,
Noor Hidayah, Nor Aqila, Nor Atiqah**

**Menantu
Fazilah, Malek, Hanin, Fairizal, Firwan**

Semoga Allah mengurniakan keberkatan, kesihatan dan keimanan kepada mereka semua, dan semoga setiap huruf dalam buku ini menjadi amal jariah yang pahalanya berterusan. Aamiin.

SOKONGAN & SUMBANGAN

Buku ini percuma sepenuhnya dan tidak akan dijual. Namun jika anda ingin menyokong usaha menyebarkan ilmu melalui quranscience.my, sumbangan anda amat dialu-alukan tetapi tidak sekali-kali diwajibkan. Ingatlah firman Allah dan sabda Rasulullah ﷺ tentang ganjaran bersedekah:

SURAH AL-BAQARAH (2) — AYAT 261

<https://quran.com/2/261>

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

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

SURAH SABA' (34) — AYAT 39

<https://quran.com/34/39>

قُلْ إِنْ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

"Katakanlah (wahai Muhammad): 'Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendaki-Nya dari hamba-hamba-Nya, dan Ia juga yang menyempitkannya; dan apa sahaja yang kamu belanjakan (pada jalan kebajikan) maka Allah akan menggantikannya, dan Dialah jua sebaik-baik Pemberi rezeki.'"

SEDEKAH TIDAK MENGURANGKAN HARTA

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حَجْرٍ 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 " .

TERJEMAHAN:

Daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه, Rasulullah ﷺ bersabda: "Tidaklah sedekah itu mengurangkan harta; dan tidaklah Allah menambah kepada seorang hamba yang memaafkan melainkan kemuliaan; dan tidaklah seseorang merendah diri kerana Allah melainkan Allah mengangkat (darjat)nya."

Maksud: Memberi kerana Allah tidak merugikan; ia mendatangkan keberkatan, kemuliaan dan ganjaran yang berganda.

PERAWI:

Abu Hurairah رضى الله عنه

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Hadith No. 2588.

SANAD (JAWI):

روایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، حديث نمبر ۲۵۸۸.

RANTAIAN SANAD:

Yahya bin Ayyub, Qutaibah dan Ibn Hujr — daripada Isma'il bin Ja'far — daripada al-'Ala' — daripada bapanya — daripada Abu Hurairah رضى الله عنه — daripada Rasulullah ﷺ.

DARJAT:

Sahih — diriwayatkan dalam Sahih Muslim.

ULASAN ULAMA:

IMAM AL-NAWAWI (SYARAH SAHIH MUSLIM):

Beliau menyebut dua maksud: harta yang disedekahkan diberkati dan dilindungi daripada bala sehingga tidak berkurang pada hakikatnya, atau pahalanya berganda sehingga pengurangan pada zahir diganti dengan tambahan pada hakikat.

PAUTAN RUJUKAN:

<https://sunnah.com/muslim:2588>

TIGA AMALAN YANG TIDAK TERPUTUS SELEPAS MATI

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَيْرٍ 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 "

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, Rasulullah ﷺ bersabda: "Apabila seorang manusia meninggal dunia, terputuslah amalnya kecuali daripada tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakan untuknya."

Maksud: Buku, ilmu yang disebarkan, wakaf dan anak yang soleh terus memberi pahala kepada seseorang selepas kematiannya.

PERAWI:

Abu Hurairah رضى الله عنه

SANAD (RUMI):

Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Hadith No. 1631.

SANAD (JAWI):

روایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث نمبر ۱۶۳۱.

RANTAIAN SANAD:

[Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah](#) dan [Ibn Hujr](#) — daripada [Isma'il bin Ja'far](#) — daripada [al-'Ala'](#) — daripada [bapanya](#) — daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه — daripada Rasulullah ﷺ.

DARJAT:

Sahih — diriwayatkan dalam Sahih Muslim.

ULASAN ULAMA:

IMAM AL-NAWAWI (SYARAH SAHIH MUSLIM):

Beliau menyatakan bahawa hadith ini menjadi dalil sahnya wakaf dan besarnya ganjaran mengarang serta menyebarkan ilmu yang bermanfaat; ganjaran ini berterusan kepada pemiliknya selepas kematian.

PAUTAN RUJUKAN:

<https://sunnah.com/muslim:1631>

Jazakumullahu Khairan Kathira.



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.

CHE ALIM B CHE HARON