



Surah An-Nasr

النَّصْر

110

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah, Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani

SURAH AN-NASR

سُورَةُ النَّصْرِ

SAINS & KESIHATAN

Surah Ke-110 | 3 Ayat | Juzuk 30

Idza Ja'a | At-Tawdi' (Perpisahan)

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ

"Apabila datang pertolongan Allah dan kemenangan (semasa engkau wahai Muhammad berjaya menguasai negeri Makkah), "

(Surah An-Nasr, 110:1)

Oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron
AK (Kelantan)

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Quran & Sains

✓ PERCUMA — Dibenarkan Dikongsi

⊘ DILARANG DIJUAL

© 2026 Hj Che Alim Hj Che Haron

TEKS PENUH SURAH AN-NASR

نَصُّ السُّورَةِ الْكَامِلِ

TEKS PENUH SURAH AN-NASR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ﴿١﴾

Apabila datang pertolongan Allah dan kemenangan,

وَرَأَيْتِ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا ﴿٢﴾

Dan engkau melihat manusia masuk ke dalam agama Allah secara berbondong-bondong,

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ﴿٣﴾

Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan memohon ampunlah kepada-Nya; sesungguhnya Dia Maha Menerima taubat.

BAHAGIAN 1: PENGENALAN SURAH AN-NASR

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ۝

"Apabila datang pertolongan Allah dan kemenangan..."

(An-Nasr, 110:1)

1.1 LATAR BELAKANG SURAH

Surah An-Nasr merupakan surah yang ke-110 dalam susunan mushaf Al-Quran dan terletak pada Juzuk 30 (Juz' 'Amma). Ia mengandungi 3 ayat dan tergolong dalam surah Madaniyyah menurut pendapat majoriti ulama, walaupun ia diturunkan ketika Haji Wida' di Mina.

Nama surah ini diambil daripada perkataan 'نَصْر' (nasr) yang bermaksud pertolongan atau kemenangan, yang terdapat pada ayat pertama. Ia juga dikenali dengan nama Idza Ja'a dan At-Tawdi' (Perpisahan) kerana ia menandakan perpisahan Rasulullah ﷺ dari dunia.

📖 FAKTA UTAMA SURAH AN-NASR 📖

- Surah ke-110 dalam Mushaf Al-Quran
- Mengandungi 3 ayat sahaja — antara surah terpendek
- Terletak dalam Juzuk 30 (Juz' 'Amma)
- Menurut riwayat Ibn 'Umar, diturunkan di Mina ketika Haji Wida' (10H)
- Merupakan surah terakhir yang diturunkan secara lengkap

1.2 SEBAB TURUN (ASBABUN NUZUL)

Surah An-Nasr diturunkan ketika Rasulullah ﷺ melaksanakan Haji Wida' (Haji Perpisahan) pada tahun 10 Hijrah. Ketika surah ini diturunkan, Saydina Abdullah ibn Abbas رضي الله عنهما telah memahami bahawa Rasulullah ﷺ sedang diberitahu tentang penghujung hayatnya di dunia.

Ketika Umar رضي الله عنه bertanya kepada sahabat-sahabat tentang tafsiran surah ini, mereka menjawab bahawa ia memberikan berita gembira tentang kemenangan Islam. Namun Ibn 'Abbas menjelaskan — dan Umar bersetuju — bahawa ia memberitahu Rasulullah ﷺ tentang kematiannya yang semakin hampir — suatu isyarat perpisahan.

BAHAGIAN 2: TAFSIR & MAKNA AYAT

2.1 AYAT 1 — PERTOLONGAN DAN KEMENANGAN

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ﴿١﴾

“Apabila datang pertolongan Allah dan kemenangan (semasa engkau wahai Muhammad berjaya menguasai negeri Makkah),”

(An-Nasr, 110:1)

Kata 'نَصْر' (nasr) merujuk kepada pertolongan Allah yang diberikan kepada Rasulullah ﷺ dan umat Islam dalam perjuangan menegakkan agama Islam. 'الْفَتْح' (al-fath) merujuk kepada Fathu Makkah — pembukaan kota Makkah pada tahun 8 Hijrah — yang menjadi titik tolak penyebaran Islam secara besar-besaran.

Ibn Kathir menafsirkan ayat ini sebagai berita gembira daripada Allah kepada Rasulullah ﷺ bahawa pertolongan-Nya pasti tiba, dan kemenangan dakwah Islam akan tercapai. Ini adalah janji Allah yang pasti ditepati.

2.2 AYAT 2 — MASUK ISLAM BERBONDONG-BONDONG

وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا ﴿٢﴾

“Dan engkau melihat manusia masuk ke dalam agama Allah secara beramai-ramai”

(An-Nasr, 110:2)

Perkataan 'أَفْوَاجًا' (afwajan) bermaksud secara berbondong-bondong atau bergelombang. Ini menggambarkan fenomena sejarah yang luar biasa — setelah pembukaan Makkah, seluruh kabilah Arab mula memeluk Islam bukan secara individu tetapi secara berkumpulan besar.

FAKTA SEJARAH: PENYEBARAN ISLAM

- Ketika Fathu Makkah (8H): tentera Islam berjumlah kira-kira 10,000 orang
- Selepas Fathu Makkah: Seluruh Semenanjung Arab memeluk Islam
- Haji Wida' (10H): lebih 100,000 jemaah hadir bersama Nabi ﷺ (anggaran sejarawan)
- Pertumbuhan yang amat pesat dalam masa kira-kira 2 tahun

2.3 AYAT 3 — TASBIH, HAMDALAH DAN ISTIGHFAR

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَأَسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ﴿٣﴾

"Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan memohon ampunlah kepada-Nya; sesungguhnya Dia Maha Menerima taubat."

(An-Nasr, 110:3)

Arahan daripada Allah ini mengandungi tiga unsur penting:

- 1) Tasbih — mensucikan Allah daripada sebarang kekurangan,
- 2) Hamdalah — memuji dan bersyukur kepada Allah atas nikmat pertolongan dan kemenangan, serta
- 3) Istighfar — memohon ampun kepada Allah, menunjukkan kerendahan hati seorang hamba walaupun di kemuncak kejayaan.

BAHAGIAN 3: SAINS DAN KESIHATAN DALAM AN-NASR

3.1 PSIKOLOGI KEMENANGAN DAN KESIHATAN MENTAL

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ﴿١﴾

"Apabila datang pertolongan Allah dan kemenangan (semasa engkau wahai Muhammad berjaya menguasai negeri Makkah), -

(An-Nasr, 110:1)

Kajian saintifik dalam bidang psikologi positif menunjukkan bahawa kepercayaan kepada sokongan kuasa yang lebih tinggi (divine support) memberikan kesan positif yang signifikan ke atas kesihatan mental individu. Konsep 'nasr' (pertolongan Allah) dalam Islam selaras dengan dapatan ini.

🔗 KAJIAN SAINS: KEPERCAYAAN & KESIHATAN MENTAL 🔗

- Semakan Koenig (2012) terhadap ratusan kajian: kepercayaan dan amalan agama dikaitkan secara konsisten dengan risiko kemurungan yang lebih rendah <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Li et al. (2016, JAMA Internal Medicine): kehadiran ibadah lebih sekali seminggu dikaitkan dengan kadar kematian kira-kira 33% lebih rendah <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1615>
- Kesejahteraan rohani (spiritual well-being) dikaitkan dengan daya tahan mental yang lebih baik
- WHO mengiktiraf penjagaan rohani sebagai sebahagian daripada penjagaan paliatif yang menyeluruh <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>

3.2 FENOMENOLOGI KELOMPOK & SAINS SOSIAL

وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا ﴿٢﴾

"Dan engkau melihat manusia masuk dalam agama Allah beramai-ramai, -

(An-Nasr, 110:2)

Frasa 'أَفْوَاجًا' (afwajan — berbondong-bondong) dalam ayat ini menggambarkan fenomena social contagion atau penularan sosial — proses di mana tingkah laku, kepercayaan dan emosi merebak dalam kalangan masyarakat seperti gelombang. Ini adalah fenomena yang telah dikaji secara mendalam dalam sains sosial moden.

🌐 SAINS SOSIAL: FENOMENA 'BANDWAGON EFFECT' 🌐

- Social Contagion (Christakis & Fowler, 2007, NEJM): tingkah laku manusia merebak dalam rangkaian sosial <https://doi.org/10.1056/NEJMsa066082>
- Threshold Model of Collective Behaviour (Granovetter, 1978): individu menyertai kumpulan apabila bilangan yang menyertai mencapai 'ambang' tertentu <https://doi.org/10.1086/226707>
- Sistem Neuron Cermin (Rizzolatti & Craighero, 2004): dikaitkan dengan kebolehan memahami dan meniru tindakan orang lain <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>
- Eksperimen Asch (1956): tekanan kumpulan boleh mempengaruhi penilaian seseorang individu <https://doi.org/10.1037/h0093718>

3.3 NEUROSAINS RASA SYUKUR DAN TASBIH

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَأَسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ﴿٣﴾

"Maka ucapkanlah tasbih dengan memuji Tuhanmu dan mintalah ampun kepadaNya, sesungguhnya Dia amat menerima taubat."

(An-Nasr, 110:3)

Arahan untuk bertasbih (mensucikan Allah), memuji (hamdalah) dan beristighfar (memohon ampun) yang terkandung dalam ayat 3 mempunyai asas saintifik yang kukuh dari perspektif neurosains dan psikologi kesihatan.

🧠 NEUROSAINS: KESAN ZIKIR & SYUKUR PADA OTAK 🧠

TASBIH & ZIKIR:

- Brewer et al. (2011, PNAS): latihan meditasi berulang dikaitkan dengan penurunan aktiviti Default Mode Network — rangkaian otak berkaitan fikiran melayang dan kerisauan <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>
- Desbordes et al. (2012): latihan meditasi 8 minggu dikaitkan dengan pengurangan tindak balas amygdala (pusat ketakutan) terhadap rangsangan emosi <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00292>

HAMDALAH & KESYUKURAN:

- Emmons & McCullough (2003): amalan syukur meningkatkan kesejahteraan dan sikap optimis <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Seligman et al. (2005): latihan syukur mengurangkan simptom kemurungan sehingga sebulan <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

ISTIGHFAR & PENGAMPUNAN DIRI:

- Toussaint et al. (2016): sifat pemaaf dikaitkan dengan tahap tekanan yang lebih rendah <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>
- Meta-analisis Davis et al. (2015): pengampunan diri (self-forgiveness) dikaitkan dengan kesihatan psikologi dan fizikal yang lebih baik <https://doi.org/10.1037/cou0000063>

BAHAGIAN 4: HADIS-HADIS BERKAITAN

4.1 HADITH TENTANG KELEBIHAN SURAH AN-NASR

الْحَدِيثُ الْأَوَّلُ

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ، حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ، عَنْ أَبِي بَشِيرٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ كَانَ عُمَرُ يَدْخُلُنِي مَعَ أَشْيَاحٍ بَدْرٍ، فَكَانَ بَعْضُهُمْ وَجَدَ فِي نَفْسِهِ فَقَالَ لَمْ تَدْخُلْ هَذَا مَعَنَا وَلَنَا أَبْنَاءُ مِثْلِهِ فَقَالَ عُمَرُ إِنَّهُ مِنْ حَيْثُ عَلِمْتُمْ. فَدَعَا ذَاتَ يَوْمٍ - فَأَدْخَلَهُ مَعَهُمْ - فَمَا رَأَيْتُ أَنَّهُ دَعَانِي يَوْمَئِذٍ إِلَّا لِيُرِيَهُمْ. قَالَ مَا تَقُولُونَ فِي قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى {إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ} فَقَالَ بَعْضُهُمْ أَمَرْنَا مُحَمَّدٌ اللَّهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، إِذَا نَصَرْنَا وَفُتِحَ عَلَيْنَا. وَسَكَتَ بَعْضُهُمْ فَلَمْ يَقُلْ شَيْئًا فَقَالَ لِي أَكْذَاكَ تَقُولُ يَا ابْنَ عَبَّاسٍ فَقُلْتُ لَا. قَالَ فَمَا تَقُولُ قُلْتُ هُوَ أَجَلُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَعْلَمُهُ لَهُ، قَالَ {إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ} وَذَلِكَ عَلَامَةٌ أَجَلَكَ {فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا}. فَقَالَ عُمَرُ مَا أَعْلَمُ مِنْهَا إِلَّا مَا تَقُولُ.

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Musa bin Isma'il](#); telah menceritakan kepada kami [Abu 'Awanah](#), daripada [Abu Bishr](#), daripada [Sa'id bin Jubair](#), daripada [Ibn 'Abbas](#) رضي الله عنهما, beliau berkata:

Umar رضي الله عنه pernah memasukkan aku bersama para sahabat yang menyertai Perang Badar (dalam majlisnya). Maka sebahagian mereka berasa kurang senang lalu berkata, "Mengapa engkau memasukkan budak ini bersama kami, sedangkan kami juga mempunyai anak-anak seusianya?"

Umar berkata, "Sesungguhnya dia termasuk dalam kalangan yang kamu ketahui (iaitu kerana ilmunya)."

Pada suatu hari Umar memanggil mereka dan memasukkan aku bersama mereka. Aku merasakan beliau memanggilku pada hari itu hanyalah untuk memperlihatkan kepada mereka (kelebihanku).

Umar bertanya, "Apakah pendapat kamu tentang firman Allah Ta'ala:

[{Apabila datang pertolongan Allah dan kemenangan} \(Surah an-Nasr: 1\)?](#)

Sebahagian mereka berkata, "Kita diperintahkan untuk memuji Allah dan memohon ampun kepada-Nya apabila kita diberi pertolongan dan kemenangan."

Sebahagian yang lain diam dan tidak berkata apa-apa. Lalu Umar bertanya kepadaku: "Adakah begitu juga pendapatmu, wahai Ibn 'Abbas?" Aku menjawab: "Tidak." Beliau bertanya: "Jadi apa pendapatmu?" Aku menjawab: "Ia adalah (tanda) ajal Rasulullah ﷺ yang Allah beritahukan kepada Baginda. {Apabila datang pertolongan Allah dan kemenangan} — itulah tanda ajalmu — {maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya; sesungguhnya Dia Maha Penerima taubat}." Umar berkata: "Aku tidak mengetahui daripadanya melainkan apa yang engkau katakan."

PERAWI: Abdullah ibn Abbas رضي الله عنهما

SANAD: Diriwayatkan oleh al-Bukhari — Darjat: Sahih

4.2 HADITH TENTANG KELEBIHAN BERTASBIH DAN BERISTIGHFAR

الْحَدِيثُ الثَّانِي

حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، وَإِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، قَالَ زُهَيْرٌ حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ أَبِي الضُّحَى، عَنْ مَسْرُوقٍ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكْثِرُ أَنْ يَقُولَ فِي رُكُوعِهِ وَسُجُودِهِ "سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي" . يَتَأَوَّلُ الْقُرْآنَ .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Zuhair bin Harb](#) dan [Ishaq bin Ibrahim](#); Zuhair berkata: telah menceritakan kepada kami [Jarir](#), daripada [Mansur](#), daripada [Abu ad-Duha](#), daripada [Masruq](#), daripada [Aisyah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ sering memperbanyakkan bacaan ini dalam rukuk dan sujud Baginda:

"Subhanaka Allahumma Rabbana wa bihamdika, Allahummaghfir li."

(Maha Suci Engkau ya Allah, Tuhan kami, dan dengan memuji-Mu; ya Allah, ampunilah aku.)

Baginda mentafsirkan (atau melaksanakan) al-Quran.

Rujukan: Sahih Muslim, No. 484a (Kitab as-Solah, Hadis 247).

PERAWI: Aisyah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا — Ummul Mukminin

SANAD: Diriwayatkan oleh Muslim — صَدِّحُ مُسْلِمٌ

4.3 HADITH TENTANG FADHILAT ISTIGHFAR

الْحَدِيثُ الثَّالِثُ

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ، حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ، حَدَّثَنَا الْحَكَمُ بْنُ مَوْسَى، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّهُ حَدَّثَهُ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّهُ حَدَّثَهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ" .

MAKSUD:

Telah menceritakan kepada kami [Hisham bin 'Ammar](#); telah menceritakan kepada kami [al-Walid bin Muslim](#); telah menceritakan kepada kami [al-Hakam bin Mus'ab](#); telah menceritakan kepada kami [Muhammad bin 'Ali bin 'Abdullah bin 'Abbas](#), daripada [bapanya](#), bahawa beliau telah menceritakan kepadanya daripada [Ibn 'Abbas](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا, beliau berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesiapa yang sentiasa melazimi istighfar (memohon keampunan), nescaya Allah akan menjadikan baginya jalan keluar daripada setiap kesempitan, kelapangan daripada setiap kesedihan, dan mengurniakan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya.”

DARJAT HADIS: Da'if (al-Albani; Darussalam) — sanadnya lemah kerana perawi al-Hakam bin Mus'ab.

RUJUKAN: Sunan Abi Dawud, No. 1518 (Kitab al-Witr, Hadis 103).

PERAWI: Abdullah ibn Abbas رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا

SANAD: Diriwayatkan oleh Abu Dawud — sanad da'if حَسَن

🔗 [Sunan Abi Dawud, No. 1518 — sunnah.com](https://sunnah.com)

🔗 [Dorar.net — Hadith Ibn Abbas](https://dorar.net)

BAHAGIAN 5: AMALAN HARIAN BERDASARKAN AN-NASR

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَأَسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ﴿٣﴾

"Maka ucapkanlah tasbih dengan memuji Tuhanmu dan mintalah ampun kepadaNya, sesungguhnya Dia amat menerima taubat."

(An-Nasr, 110:3)

5.1 WIRID PAGI DAN PETANG

Selepas turunnya Surah An-Nasr, Rasulullah ﷺ memperbanyakkan zikir 'Subhanallahi wa bihamdihi, astaghfirullah wa atubu ilaih' (Sahih Muslim, No. 484). Baginda juga mengajarkan doa kafarah majlis berikut (Sunan at-Tirmizi, No. 3433):

PANDUAN AMALAN HARIAN

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

Subhanakallahumma wabihamdika, astaghfiruka wa atubu ilaik

- ① Perbanyakkan tasbih dan istighfar dalam rukuk dan sujud (Sahih Muslim, No. 484)
- ② Perbanyakkan istighfar setiap hari — Nabi ﷺ beristighfar lebih 70 kali sehari (Sahih al-Bukhari, No. 6307)
- ③ Amalkan sebagai wirid pagi dan petang
- ④ Baca sebagai penutup setiap majlis (kafarah majlis)

5.2 FAEDAH SAINTIFIK AMALAN ISTIGHFAR

Kajian-kajian moden mendapati bahawa amalan yang selari dengan amalan yang terkandung dalam ayat 3 Surah An-Nasr — tasbih, hamdalah dan istighfar — dikaitkan dengan faedah kesihatan:

FAEDAH KESIHATAN AMALAN AN-NASR

KESIHATAN JIWA:

- ✓ Mengurangkan kebimbangan (anxiety) — Relaxation Response (Benson et al., 1974, Harvard) <https://doi.org/10.1080/00332747.1974.11023785>
- ✓ Meningkatkan mood — amalan syukur meningkatkan kesejahteraan (Emmons & McCullough, 2003) <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- ✓ Mengurangkan kemurungan — latihan syukur (Seligman et al., 2005) <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

KESIHATAN FIZIKAL:

- ✓ Menurunkan tekanan darah — teknik pernafasan perlahan (American Heart Association: Brook et al., 2013, Hypertension) <https://doi.org/10.1161/HYP.0b013e318293645f>
- ✓ Menyokong sistem imun — stres kronik melemahkan imuniti (Segerstrom & Miller, 2004) <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>

- ✓ Kualiti tidur lebih baik — meditasi mindfulness meningkatkan kualiti tidur (Rusch et al., 2019, meta-analisis) <https://doi.org/10.1111/nyas.13996>

BAHAGIAN 6: KEISTIMEWAAN DAN KELEBIHAN SURAH AN-NASR

6.1 SURAH TERAKHIR YANG LENGKAP

Menurut riwayat Ibnu Abbas r.a., Surah An-Nasr adalah surah terakhir yang diturunkan secara lengkap (sepenuhnya dalam satu masa), sebelum kewafatan Rasulullah ﷺ yang berlaku kira-kira 80 hari kemudian. Ini menjadikannya 'surat perpisahan' yang amat istimewa dalam sejarah penurutan Al-Quran.

★ KEISTIMEWAAN ILMIAH SURAH AN-NASR ★

- ① Surah paling padat makna — 3 ayat, namun mengandungi 7 konsep utama teologi Islam
- ② Bersifat profetik — meramalkan masa depan dengan tepat (Fathu Makkah, gelombang pengislaman)
- ③ Mengajar konsep 'kerendahan hati di puncak kejayaan' — relevan untuk semua bidang kehidupan
- ④ Model pengurusan kejayaan — 3 langkah: Kenali sumber kejayaan, Syukuri, Pohon keampunan

6.2 MESEJ AN-NASR UNTUK KEHIDUPAN MODEN

Walaupun Surah An-Nasr diturunkan lebih 1400 tahun yang lalu, mesejnya amat relevan untuk kehidupan moden. Ia mengajarkan bahawa kejayaan sebenar bukan diukur dari pencapaian material semata-mata, tetapi bagaimana kita bersyukur, merendah diri dan terus memohon keampunan Allah di kemuncak kejayaan.

Dalam konteks sains psikologi moden, ini selaras dengan konsep 'humble success' yang dikaji oleh Bradley Owens dan David Hekman (2012) — bahawa pemimpin yang humble (merendah diri) selepas kejayaan menunjukkan prestasi jangka panjang yang lebih baik dan mempunyai pasukan yang lebih produktif.

<https://doi.org/10.5465/amj.2010.0441>

PENUTUP

خَاتِمَةٌ

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ۝۳

"Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan memohon ampunlah kepada-Nya; sesungguhnya Dia Maha Menerima taubat."

Semoga eBook ringkas ini memberi manfaat kepada pembaca dalam memahami keagungan Surah An-Nasr dari perspektif tafsir, sains dan kesihatan. Sesungguhnya setiap ayat Al-Quran mengandungi hikmah yang tidak terhingga.

اللَّهُمَّ انْفَعْنَا بِمَا عَلَّمْتَنَا، وَعَلِّمْنَا مَا يَنْفَعُنَا، وَزِدْنَا عِلْمًا

"Ya Allah, berilah manfaat kepada kami dengan apa yang Engkau ajarkan kami, dan ajarlah kami apa yang memberi manfaat, serta tambahkanlah ilmu kepada kami."

⚠️ PENAFIAN

eBook ini adalah untuk tujuan ilmu dan pendidikan sahaja. Maklumat perubatan dan saintifik dalam eBook ini tidak menggantikan nasihat profesional doktor atau pengamal perubatan bertauliah. Sila rujuk pakar perubatan untuk sebarang isu kesihatan.

✅ PERCUMA — Dibenarkan Dikongsi Semula Dengan Syarat Tidak Diubah
 🚫 DILARANG DIJUAL DALAM BENTUK APA SEKALIPUN

Disusun oleh:

Hj Che Alim Hj Che Haron

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

Freelance Researcher | Quran & Sains

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

◆ SOKONGAN & SUMBANGAN ◆

Demi Kesenambungan Ilmu & Dakwah

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

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

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

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

(Surah Al-Baqarah, 2:261)

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

٩٢

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

(Surah Ali 'Imran, 3:92)

☞ HADIS BERKAITAN SEDEKAH & ILMU

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ جُرَيْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ -
عَنِ 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.
Allah tidak menambahkan kepada seorang hamba dengan sifat pemaaf melainkan kemuliaan.
Dan tidaklah seseorang merendahkan diri kerana Allah melainkan Allah akan mengangkat darjatnya."

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

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim.

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

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

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَيْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، -
هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - 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](#) رضي الله عنه:

Sesungguhnya Rasulullah ﷺ bersabda:

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

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

PERAWI: Abu Hurairah رضي الله عنه

SANAD: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim.

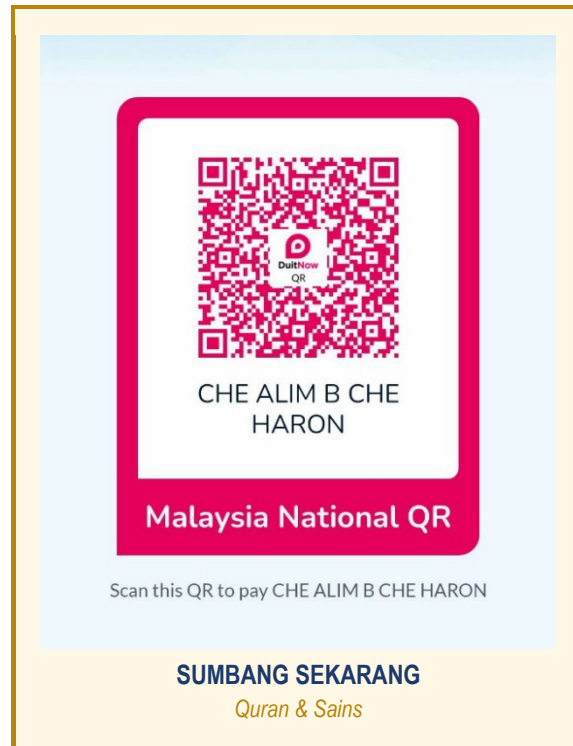
🔗 **Sumber 1:** <https://sunnah.com/muslim:1631>

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

📱 IMBAS QR CODE UNTUK SUMBANGAN

Langkah mudah:

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



Manfaat Sumbangan:

- ☑ Sedekah Jariah berterusan
- ☑ Menyebarkan ilmu 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 يُرَىٰ

"Dan bahawa sesungguhnya usaha itu akan diperlihatkan (balasannya)."
(Surah An-Najm: 40)