



BERSEMANGAT BERAMAL:
PINTU MASUK KEPADA FUTUR

Suatu Sorotan Menurut Al-Qur'an, As-Sunnah, dan Sains Moden
Siri Penyakit Hati Yang Boleh Mengancam Kebajikan Manusia
Bahagian 16

Tentang Kulit eBook Ini

Kulit eBook ini menggambarkan sebuah pelita tembaga yang besar dan anggun di bawah langit malam berwarna biru tua. Di atasnya, percikan api dan bara keemasan berterbangan tinggi ke langit, tanda bahawa api pelita ini pernah marak dengan begitu hebat. Inilah gambaran semangat beramal yang berkobar-kobar pada awalnya.

Namun lihatlah apinya sekarang: kecil, lemah dan hampir padam, dengan asap kelabu yang naik perlahan. Inilah gambaran futur, iaitu lesu dan terhenti selepas terlalu bersemangat. Di sebelahnya pula terdapat sebuah pelita tanah liat yang kecil dan sederhana, tetapi apinya tenang dan menyala dengan tetap. Ia melambangkan amalan yang sedikit tetapi berterusan, amalan yang paling dicintai oleh Allah ﷻ.

Di kaki langit, siluet masjid yang tenang menjadi seruan untuk kembali beribadah dengan seimbang, mengikut sunnah Rasulullah ﷺ. Semoga kulit ini menjadi peringatan: bukan api yang paling marak yang menerangi perjalanan hingga ke hujung, tetapi api kecil yang tidak pernah padam.

SIRI:
Penyakit Hati yang Boleh Mengancam Kebajikan Manusia

BAHAGIAN 16

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERSEMANGAT BERAMAL: PINTU MASUK KEPADA FUTUR

Suatu Sorotan Menurut Al-Qur'an, As-Sunnah, dan Sains Moden



Disediakan oleh:

Hj Che Alim b Hj Che Haron

Penyelidik Bebas Sains & Al-Qur'an | Bekas Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

@QuranDanSains

1447H / 2026M

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah ﷻ, Tuhan sekalian alam. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad ﷺ, keluarga baginda, para sahabat, dan sesiapa yang mengikuti jejak langkah baginda hingga ke hari kiamat.

eBook ini didedikasikan khas buat:

Isteri tercinta:

Zaharah Mohd Latif

Anak-anak:

Muhammad Hafiz, Noor Hazwani, Abdul Hakim, Noor Hidayah, Nor Aqila & Nor Atiqah

Menantu-menantu:

Fazilah, Malek, Hanin, Fairizal & Firwan

Semoga Allah ﷻ sentiasa merahmati, memberkati, dan mengumpulkan kita semua dalam kalangan hamba-Nya yang soleh di dunia dan di akhirat. Amin.

PENDAHULUAN

Siri **Penyakit Hati Yang Boleh Mengancam Kebajikan Manusia** menyorot sifat-sifat yang pada zahirnya kelihatan baik, tetapi menyimpan "pintu masuk" kepada penyakit yang merosakkan. Bahagian 16 ini, bahagian penutup siri, membicarakan satu keadaan yang sangat terpuji, iaitu **bersemangat beramal**: bersungguh-sungguh dalam solat, puasa, zikir, membaca Al-Qur'an dan berbuat kebaikan. Kita akan melihat bagaimana semangat yang tidak diurus dengan bijak boleh menjadi pintu masuk kepada **futur**, iaitu lesu, malas dan akhirnya berhenti terus.

Tajuk ini diambil daripada satu untaian kata hikmah yang masyhur, yang menyenaraikan "penyakit" (آفة) bagi setiap kebaikan. Antara lafaznya:

وَأَفَةُ الْعِبَادَةِ الْفَتْرَةُ

"Dan penyakit (yang merosakkan) ibadah ialah al-fatrah (fatur: lesu dan terhenti)."

Nota kejujuran ilmiah: Untaian ini diriwayatkan oleh al-Qudha'i dalam *Musnad asy-Syihab*, al-Baihaqi dalam *Syu'ab al-Iman* dan ad-Dailami daripada Saidina 'Ali رضي الله عنه. Sanadnya **tidak sahih** sebagai sabda Nabi ﷺ (marfu'). Oleh itu ia dibawa di sini sebagai **kata hikmah yang dinisbahkan kepada Saidina 'Ali**, bukan sebagai Hadith. Isi kandungan eBook ini disandarkan kepada Al-Qur'an, Hadith sahih dan kajian sains yang boleh disemak. Rujukan teks: hadithunlocked.com/suyuti:22a

Makna yang sama turut disebut dalam satu Hadith riwayat at-Tirmidzi: **"Sesungguhnya bagi setiap sesuatu ada masa bersemangat (syirrah), dan bagi setiap masa bersemangat ada masa lesu (fatrah). Jika pelakunya berlaku tepat dan sederhana, maka harapkanlah (kebaikan) untuknya..."** (*Jami' at-Tirmidzi* 2453, dinilai Hasan).

TAKRIF SEMANGAT BERAMAL DAN FUTUR

Semangat beramal (an-nasyath / asy-syirrah) ialah dorongan dan kesungguhan yang kuat untuk melakukan ibadah dan kebaikan. Ia biasanya memuncak selepas mendengar tazkirah yang menyentuh hati, pada bulan Ramadan, selepas menunaikan haji atau umrah, atau ketika baru berhijrah ke arah kehidupan yang lebih baik.

Fatur (الفترة / الفتره) dari segi bahasa bermaksud reda, lemah dan tenang selepas keadaan yang kuat atau panas. Dari segi istilah akhlak, ia ialah **lesu dan malas selepas bersungguh-sungguh**. Pada tahap ringan, ia hanya penurunan semangat. Pada tahap berat, ia membawa kepada meninggalkan amalan sunat, kemudian melambatkan yang wajib, dan akhirnya hati menjadi keras. Al-Qur'an menggunakan kata dasar yang sama ketika memuji para malaikat yang bertasbih malam dan siang **"lā yafturūn"**, iaitu tidak futur (Surah Al-Anbiya' 21:20).

MENGAPA SEMANGAT BERAMAL BOLEH MENJADI PINTU MASUK KEPADA FUTUR?

Semangat ialah nikmat. Namun semangat yang membara tanpa panduan sunnah sering padam secepat ia menyala. Antara sebabnya:

- **Memikul beban melebihi kemampuan.** Orang yang baru bersemangat sering menetapkan sasaran yang terlalu tinggi: qiamullail setiap malam, puasa setiap hari, khatam setiap minggu. Tubuh dan jiwa tidak mampu menanggungnya lama, lalu dia berhenti terus. "Tidaklah seseorang memberat-beratkan agama melainkan agama itu akan mengalahkannya" (Hadith 2).
- **Mengabaikan hak tubuh dan keluarga.** Ibadah yang berlebihan sehingga mengabaikan tidur, kesihatan, isteri dan tetamu akhirnya meletihkan, dan Rasulullah ﷺ sendiri melarangnya (Hadith 4).
- **Bergantung kepada perasaan, bukan disiplin.** Amalan yang hanya dilakukan ketika "rasa bersemangat" akan hilang apabila perasaan itu hilang. Amalan yang dijadikan rutin pula kekal walaupun semangat menurun.
- **Membandingkan diri dengan orang lain.** Tiga orang lelaki dalam Hadith 3 merasakan ibadah mereka sedikit setelah mendengar ibadah Rasulullah ﷺ, lalu mereka memilih jalan yang melampau. Sikap ini lahir daripada semangat, tetapi menyalahi sunnah.
- **Lalai menjaga hati.** Apabila tempoh berlalu tanpa memperbaharui iman, hati boleh menjadi keras sebagaimana umat terdahulu (Surah Al-Hadid 57:16).

Oleh itu, eBook ini tidak bertujuan memadamkan semangat. Ia bertujuan mengajar cara menjaga semangat supaya api amalan terus menyala, walaupun kecil, sehingga ke akhir hayat.

DALIL DARIPADA AL-QUR'AN

Al-Qur'an memuji ibadah yang berterusan, mengingatkan bahaya hati yang keras selepas tempoh yang panjang, dan menegaskan bahawa Allah tidak membebankan manusia melebihi kemampuannya.

SURAH AL-ANBIYA' (21), AYAT 19-20

وَلَهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ عِنْدَهُ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَلَا
يَسْتَحْسِرُونَ ﴿١٩﴾ يُسَبِّحُونَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لَا يَفْتُرُونَ ﴿٢٠﴾

Maksud: "Dan (ingatlah) segala yang ada di langit dan di bumi adalah milik kepunyaan Allah jua; dan malaikat-malaikat yang ada di sisiNya tidak membesarkan diri dan tidak enggan daripada beribadat kepadaNya, dan tidak pula mereka merasa penat dan letih. Mereka beribadat malam dan siang, dengan tidak berhenti-henti."

Rujukan: [Surah Al-Anbiya' 21:19-20 — quran.com/ms/al-anbiya/19-20](http://quran.com/ms/al-anbiya/19-20)

Para malaikat bertasbih malam dan siang "**lā yafturūn**", tanpa futur. Manusia tidak dituntut menyamai malaikat, kerana manusia ada keperluan makan, tidur dan keluarga. Namun ayat ini menunjukkan bahawa ibadah yang paling sempurna ialah ibadah yang **berterusan tanpa terputus**. Manusia mencontohinya mengikut kemampuan masing-masing, iaitu dengan amalan yang tetap walaupun sedikit.

SURAH AL-HADID (57), AYAT 16

۞ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا
يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ
وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿١٦﴾

Maksud: "Belum sampaikah lagi masanya bagi orang-orang yang beriman, untuk khusyuk hati mereka mematuhi peringatan dan pengajaran Allah serta mematuhi kebenaran (Al-Qur'an) yang diturunkan (kepada mereka)? Dan janganlah pula mereka menjadi seperti orang-orang yang telah diberikan Kitab sebelum mereka, setelah orang-orang itu melalui masa yang lanjut maka hati mereka menjadi keras, dan banyak di antaranya orang-orang yang fasik - derhaka."

Rujukan: [Surah Al-Hadid 57:16 — quran.com/ms/al-hadid/16](http://quran.com/ms/al-hadid/16)

Ayat ini menggambarkan peringkat akhir futur: "**fa-thāla 'alaihimul-amad**", iaitu tempoh menjadi panjang, lalu "**fa-qasat qulūbuhum**", hati mereka menjadi keras. Futur yang dibiarkan bukan sekadar penurunan amalan, malah boleh mengeraskan hati. Ayat ini juga memberi harapan: pintu untuk kembali khusyuk sentiasa terbuka, dan Allah sendiri menyeru, "Belum sampaikah masanya?"

SURAH AL-HADID (57), AYAT 27

ثُمَّ قَفَّيْنَا عَلَىٰ ءَاثَرِهِمْ بِرُسُلِنَا وَقَفَّيْنَا بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَءَاتَيْنَاهُ الْإِنجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَءَاتَيْنَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿٢٧﴾

Maksud: "Kemudian Kami iringi sesudah - mereka: Rasul-rasul Kami silih berganti, dan Kami iringi lagi dengan Nabi Isa ibni Maryam, serta Kami berikan kepadanya: Kitab Injil; dan Kami jadikan dalam hati orang-orang yang mengikutnya perasaan belas kasihan (sesama sendiri). Dan (perbuatan mereka beribadat secara) "Rahbaniyyah" - merekalah sahaja yang mengadakan dan merekanya; Kami tidak mewajibkannya atas mereka; (mereka berbuat demikian) kerana mencari keredaan Allah; dalam pada itu mereka tidak menjaga dan memeliharanya menurut yang sewajibnya. Oleh itu, orang-orang yang beriman (kepada Nabi Muhammad) di antara mereka, kami berikan pahalanya, dan (sebaliknya) banyak di antara mereka yang fasik - derhaka."

Rujukan: [Surah Al-Hadid 57:27 — quran.com/ms/al-hadid/27](http://quran.com/ms/al-hadid/27)

Inilah contoh yang paling jelas bagaimana semangat beramal menjadi pintu masuk kepada futur. Mereka mencipta cara hidup kerahiban (rahbaniyyah) yang sangat berat **dengan niat mencari keredaan Allah**, tetapi "**fa-mā ra'auhā haqqa ri'āyatihā**": mereka tidak mampu memeliharanya sebagaimana sepatutnya. Beban yang melebihi syariat akhirnya ditinggalkan. Pengajarannya: semangat mesti dipandu oleh sunnah, bukan oleh perasaan semata-mata.

SURAH AN-NAHL (16), AYAT 92

وَلَا تَكُونُوا كَالَّتِي نَقَضَتْ غَزْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَا تَتَّخِذُونَ أَيْمَانَكُمْ دَخَلًا بَيْنَكُمْ أَنْ تَكُونَ أُمَّةٌ هِيَ أَرْبَىٰ مِنْ أُمَّةٍ إِنَّمَا يَبْلُوكُمُ اللَّهُ بِهِ ۖ وَلَيَبَيِّنَنَّ لَكُمْ يَوْمَ الْقِيَمَةِ مَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ ﴿٩٢﴾

Maksud: "Dan janganlah kamu menjadi seperti perempuan yang telah merombak satu persatu benda yang dipintalnya, sesudah ia selesai memintalnya kuat teguh; dengan kamu menjadikan sumpah kamu sebagai tipu daya (untuk mencabuli perjanjian yang telah dimeteraikan) sesama kamu, disebabkan adanya satu golongan yang lebih ramai dari golongan lain. Sesungguhnya Allah hanya mahu menguji kamu dengan yang demikian itu; dan Ia sudah tentu akan menerangkan kepada kamu, pada hari kiamat, apa yang kamu berselisihan padanya."

Rujukan: [Surah An-Nahl 16:92 — quran.com/ms/an-nahl/92](http://quran.com/ms/an-nahl/92)

Ayat ini asalnya berkenaan dengan larangan memungkir janji. Namun perumpamaannya sangat menyentuh tajuk kita: seorang wanita yang bersusah payah memintal benang sehingga kuat, kemudian merombaknya semula helai demi helai. Begitulah orang yang bersungguh-sungguh beramal pada satu

musim, kemudian meninggalkan semuanya selepas itu. **Amalan yang dibina dengan susah payah jangan dirombak sendiri.**

SURAH AL-HIJR (15), AYAT 99

وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

Maksud: "Dan sembahlah Tuhanmu, sehingga datang kepadamu (perkara yang tetap) yakin."

Rujukan: [Surah Al-Hijr 15:99 — quran.com/ms/al-hijr/99](http://quran.com/ms/al-hijr/99)

Para ulama tafsir menjelaskan bahawa **al-yaqin** dalam ayat ini bermaksud kematian. Ibadah tidak mempunyai "tarikh tamat" selain kematian. Ayat ini menolak anggapan bahawa seseorang boleh berehat daripada ibadah setelah merasa cukup. Yang dituntut ialah ibadah yang berterusan sepanjang hayat, bukan semangat yang memuncak sekali-sekala.

SURAH AL-BAQARAH (2), AYAT 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۖ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Maksud: "Allah tidak memberati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya. Ia mendapat pahala kebaikan yang diusahakannya, dan ia juga menanggung dosa kejahatan yang diusahakannya. (Mereka berdoa dengan berkata): "Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau mengirakan kami salah jika kami lupa atau kami tersalah. Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau bebaskan kepada kami bebanan yang berat sebagaimana yang telah Engkau bebaskan kepada orang-orang yang terdahulu daripada kami. Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang kami tidak terdaya memikulnya. Dan maafkanlah kesalahan kami, serta ampunkanlah dosa kami, dan berilah rahmat kepada kami. Engkaulah Penolong kami; oleh itu, tolonglah kami untuk mencapai kemenangan terhadap kaum-kaum yang kafir."

Rujukan: [Surah Al-Baqarah 2:286 — quran.com/ms/al-baqarah/286](http://quran.com/ms/al-baqarah/286)

Allah ﷻ sendiri tidak membebankan manusia melebihi kemampuannya, dan mengajar kita berdoa supaya tidak dipikulkan beban yang tidak terdaya. Maka tidak wajar seseorang membebankan dirinya sendiri dengan sesuatu yang Allah tidak bebaskan, sehingga akhirnya dia patah semangat dan berhenti.

DALIL DARIPADA HADITH

Rasulullah ﷺ ialah doktor jiwa yang paling memahami tabiat manusia. Hadith-Hadith sahih berikut menunjukkan bagaimana Baginda mengurus semangat para sahabat supaya ia tidak berakhir dengan futur.

HADITH 1 — AMALAN YANG PALING DICINTAI ALLAH IALAH YANG BERTERUSAN WALAUPUN SEDIKIT

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، عَنْ مُوسَى بْنِ عُقْبَةَ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ "سَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَاعْلَمُوا أَنَّ لَنْ يَدْخُلَ أَحَدُكُمْ عَمَلَهُ الْجَنَّةَ، وَأَنْ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ أَدْوَمُهَا إِلَى اللَّهِ، وَإِنْ قَلَّ"

Telah menceritakan kepada kami 'Abd al-'Aziz bin 'Abdillah, telah menceritakan kepada kami Sulaiman, daripada Musa bin 'Uqbah, daripada Abu Salamah bin 'Abd ar-Rahman, daripada 'Aisyah رضي الله عنها, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

"Beramallah dengan tepat (sesuai sunnah) dan sederhana, dan ketahuilah bahawa amalan seseorang daripada kamu tidak akan memasukkannya ke dalam syurga. Dan sesungguhnya amalan yang paling dicintai oleh Allah ialah yang paling berterusan, walaupun sedikit."

Berikut ialah huraian dan pengajaran penting daripada Hadith ini (*Sahih al-Bukhari* 6464):

Hadith ini ialah kaedah utama untuk mengubati futur. Ia meletakkan ukuran baharu bagi amalan: bukan yang paling banyak atau paling hebat, tetapi **yang paling berterusan**.

1 SADDIDŪ WA QĀRIBŪ

- **Saddidū**: beramallah dengan tepat, mengikut sunnah, tanpa melampau dan tanpa cuai.
- **Qāribū**: dekatilah kesempurnaan sedaya mampu; jika tidak dapat semuanya, jangan tinggalkan semuanya.

2 SEDIKIT TETAPI BERTERUSAN

Dua rakaat dhuha setiap hari selama setahun lebih dicintai Allah daripada seratus rakaat sekali sahaja kemudian berhenti. Amalan yang berterusan memastikan hati sentiasa terhubung dengan Allah, dan pahalanya terus mengalir.

3 BERGANTUNG KEPADA RAHMAT, BUKAN AMALAN

"Amalan seseorang tidak akan memasukkannya ke dalam syurga." Kesedaran ini membebaskan kita daripada beribadah secara terdesak dan melampau, seolah-olah syurga dibeli dengan kuantiti amalan. Kita beramal kerana taat dan cinta, sambil berharap kepada rahmat Allah.

CARA MENGAMALKAN HADITH INI:

- ✓ Pilih satu atau dua amalan sunat yang kecil tetapi tetap, contohnya dua rakaat dhuha atau satu muka surat Al-Qur'an sehari.
- ✓ Utamakan konsisten berbanding kuantiti.
- ✓ Apabila semangat bertambah, tambah amalan secara beransur-ansur, bukan sekaligus.

KESIMPULAN:

Allah mencintai amalan yang berterusan walaupun sedikit. Inilah penawar utama bagi futur.

SANAD (RUMI):

Imam al-Bukhari ← ['Abd al-'Aziz bin 'Abdillah al-Uwaisi](#) ← [Sulaiman bin Bilal](#) ← [Musa bin 'Uqbah](#) ← [Abu Salamah bin 'Abd ar-Rahman](#) ← [Ummul Mukminin 'Aisyah](#) رضى الله عنها ← Rasulullah ﷺ. Diriwayatkan dalam Sahih al-Bukhari, Kitab ar-Riqaq, Hadith No. 6464.

سند (جاوي): رباويت عائشة رضى الله عنها. درياوايتكن اوليه امام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث نومبور ٦٤٦٤.

DARJAT:

Sahih (Muttafaqun 'Alaih — juga diriwayatkan oleh Muslim, No. 2818)

SUMBER: <https://sunnah.com/bukhari:6464>

HADITH 2 — "SESUNGGUHNYA AGAMA ITU MUDAH"

حَدَّثَنَا عَبْدُ السَّلَامِ بْنُ مُطَهَّرٍ، قَالَ حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ عَلِيٍّ، عَنْ مَعْنِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْغَفَارِيِّ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ "إِنَّ الدِّينَ يَسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشَرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدَّلْجَةِ".

Telah menceritakan kepada kami ['Abd as-Salam bin Mutahhar](#), dia berkata: telah menceritakan kepada kami ['Umar bin 'Ali](#), daripada [Ma'n bin Muhammad al-Ghifari](#), daripada [Sa'id bin Abi Sa'id al-Maqburi](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه, daripada Nabi ﷺ, Baginda bersabda:

"Sesungguhnya agama itu mudah. Dan tidaklah seseorang memberat-beratkan (dirinya dalam) agama melainkan agama itu akan mengalahkannya. Maka beramallah dengan tepat, dekatilah (kesempurnaan), dan bergembiralah (dengan pahala). Dan mintalah pertolongan (untuk beribadah) dengan (beramal pada) waktu pagi, waktu petang, dan sedikit pada waktu malam."

Berikut ialah **huraian dan pengajaran penting** daripada Hadith ini (*Sahih al-Bukhari* 39):

Imam al-Bukhari meletakkan Hadith ini di bawah bab "Agama itu mudah". Ia memberi amaran bahawa sikap memberat-beratkan diri dalam agama akan berakhir dengan kekalahan, iaitu futur.

1 "AGAMA ITU AKAN MENGALAHKANNYA"

Orang yang memaksa dirinya melebihi kemampuan akan letih, lalu berhenti. Dia "kalah" bukan kerana agama itu berat, tetapi kerana dia memikul sesuatu yang tidak dituntut daripadanya.

2 PERUMPAMAAN MUSAFIR

Al-ghadwah (awal pagi), ar-rahwah (petang) dan ad-duljah (sebahagian malam) ialah waktu-waktu musafir Arab berjalan ketika cuaca nyaman, sambil berehat pada waktu panas. Musafir yang bijak tidak berjalan tanpa henti, kerana dia dan untanya akan tumbang sebelum sampai. Perjalanan ibadah juga begitu: **ada masa bergerak dan ada masa berehat**, supaya kita sampai ke destinasi.

3 "WA ABSYIRŪ": BERGEMBIRALAH

Ibadah tidak sepatutnya dijalani dengan rasa tertekan. Rasa gembira dan optimis terhadap pahala Allah menjadi bahan bakar yang menjaga semangat dalam jangka panjang.

CARA MENGAMALKAN HADITH INI:

- ✓ Agihkan amalan pada waktu-waktu yang sesuai: zikir pagi, bacaan petang, dan sedikit qiam pada malam.
- ✓ Jangan memaksa diri ke tahap letih yang melampau.
- ✓ Raikan setiap kemajuan kecil dalam ibadah dengan rasa syukur.

KESIMPULAN:

Agama ini mudah. Sesiapa yang memberat-beratkannya akan kalah, manakala sesiapa yang beramal dengan tepat dan sederhana akan sampai.

SANAD (RUMI):

Imam al-Bukhari ← 'Abd as-Salam bin Mutahhar ← 'Umar bin 'Ali al-Muqaddami ← Ma'n bin Muhammad al-Ghifari ← Sa'id bin Abi Sa'id al-Maqburi ← Abu Hurairah رضي الله عنه ← Rasulullah ﷺ. Diriwayatkan dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Iman, Hadith No. 39.

سند (جاوي): رِياوِيت ابو هريرة رضي الله عنه. درياوِيتكن اوليه امام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الإيمان، حديث نومبور ٣٩.

DARJAT:

Sahih (Sahih al-Bukhari)

SUMBER: <https://sunnah.com/bukhari:39>

HADITH 3 — TIGA LELAKI YANG MAHU BERIBADAH MELEBIHI SUNNAH

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ، أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، أَخْبَرَنَا حَمِيدُ بْنُ أَبِي حَمِيدٍ الطَّوِيلُ، أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - يَقُولُ جَاءَ ثَلَاثَةٌ رَهْطٌ إِلَى بَيْتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ ﷺ يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ ﷺ فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَانَهُمْ تَقَالُوهَا فَقَالُوا وَإِنْ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ ﷺ قَدْ غُفِرَ

لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ. قَالَ أَحَدُهُمْ أَمَا أَنَا فَإِنِّي أَصِلِي اللَّيْلَ أَبَدًا. وَقَالَ آخَرُ أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ. وَقَالَ آخَرُ أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوِّجُ أَبَدًا. فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ " أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذًا وَكَذَا أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتَقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأَفْطِرُ، وَأَصِلِي وَأَرْقُدُ وَأَتَزَوِّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي ".

Telah menceritakan kepada kami [Sa'id bin Abi Maryam](#), telah mengkhabarkan kepada kami [Muhammad bin Ja'far](#), telah mengkhabarkan kepada kami [Humaid bin Abi Humaid ath-Thawil](#), bahawa dia mendengar [Anas bin Malik](#) رضي الله عنه berkata:

“Tiga orang lelaki datang ke rumah isteri-isteri Nabi ﷺ bertanya tentang ibadah Nabi ﷺ. Apabila mereka diberitahu, seolah-olah mereka menganggapnya sedikit. Mereka berkata: ‘Di manakah kedudukan kita berbanding Nabi ﷺ? Baginda telah diampunkan dosanya yang terdahulu dan yang terkemudian.’ Salah seorang daripada mereka berkata: ‘Adapun aku, aku akan solat sepanjang malam selama-lamanya.’ Seorang lagi berkata: ‘Aku akan berpuasa sepanjang masa dan tidak akan berbuka.’ Seorang lagi berkata: ‘Aku akan menjauhi wanita dan tidak akan berkahwin selama-lamanya.’ Lalu Rasulullah ﷺ datang dan bersabda: “Kamukah orang-orang yang berkata begini dan begini? Adapun aku, demi Allah, sesungguhnya akulah orang yang paling takut kepada Allah dan paling bertakwa kepada-Nya di antara kamu. Tetapi aku berpuasa dan aku berbuka, aku solat dan aku tidur, dan aku berkahwin dengan wanita. Maka sesiapa yang tidak suka kepada sunnahku, dia bukan daripada golonganku.”

Berikut ialah **huraian dan pengajaran penting** daripada Hadith ini (*Sahih al-Bukhari* 5063):

Tiga orang sahabat ini sangat bersemangat dan niat mereka baik. Namun Rasulullah ﷺ tidak memuji semangat mereka, malah menegur dengan tegas, kerana semangat yang menyalahi sunnah membawa kepada kerosakan.

1 SEMANGAT LAHIR DARIPADA PERBANDINGAN

Mereka membandingkan diri dengan Rasulullah ﷺ, lalu merasakan ibadah Baginda "sedikit" bagi diri mereka. Membandingkan diri secara tidak seimbang sering mendorong sasaran yang melampau, dan sasaran yang melampau mendorong futur.

2 SUNNAH IALAH KESEIMBANGAN

- Berpuasa **dan** berbuka.
- Solat malam **dan** tidur.
- Beribadah **dan** berkahwin serta menunaikan hak keluarga.

Orang yang paling bertakwa (Rasulullah ﷺ) ialah orang yang paling seimbang.

3 "BUKAN DARIPADA GOLONGANKU"

Teguran ini sangat keras. Ia menunjukkan bahawa melampaui sunnah bukan tanda ketakwaan yang lebih tinggi, malah boleh menjauhkan seseorang daripada jalan Rasulullah ﷺ.

CARA MENGAMALKAN HADITH INI:

- ✓ Jadikan sunnah sebagai ukuran, bukan perasaan atau perbandingan dengan orang lain.
- ✓ Pastikan ibadah tidak mengorbankan hak tubuh, keluarga dan pekerjaan.
- ✓ Rujuk guru yang alim sebelum menetapkan amalan berat untuk diri sendiri.

KESIMPULAN:

Ketakwaan tertinggi ialah mengikut sunnah dengan seimbang, bukan memaksa diri melebihi sunnah.

SANAD (RUMI):

Imam al-Bukhari ← [Sa'id bin Abi Maryam](#) ← [Muhammad bin Ja'far](#) ← [Humaid ath-Thawil](#) ← [Anas bin Malik](#) رضي الله عنه ← Rasulullah ﷺ. Diriwayatkan dalam Sahih al-Bukhari, Kitab an-Nikah, Hadith No. 5063.

سند (جاوي): رباوایت انس بن مالك رضي الله عنه. درياوایتکن اوليه امام البخاري دالم صحيح البخاري، کتاب النکاح، حدیث نومبور ۵۰۶۳.

DARJAT:

Sahih (Muttafaqun 'Alaih — juga diriwayatkan oleh Muslim, No. 1401)

SUMBER: <https://sunnah.com/bukhari:5063>

HADITH 4 — 'ABDULLAH BIN 'AMR: "SESUNGGUHNYA TUBUHMU MEMPUNYAI HAK KE ATASMU"

حَدَّثَنَا ابْنُ مِقَاتٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا الْأَوْزَاعِيُّ، قَالَ حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أَخْبَرْنَاكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ ". فَقُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ " فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِحَدِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لَعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لَزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِمَحْسَبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ ". فَشَدَّدْتُ، فَشَدَّدَ عَلَيَّ، قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً. قَالَ " فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ ". قُلْتُ وَمَا كَانَ صِيَامُ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - قَالَ " نِصْفَ الدَّهْرِ ". فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا كَبِرَ يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ رُخْصَةَ النَّبِيِّ ﷺ.

Telah menceritakan kepada kami [Ibn Mugatil](#), telah mengkhabarkan kepada kami ['Abdullah \(bin al-Mubarak\)](#), telah mengkhabarkan kepada kami [al-Auza'i](#), dia berkata: telah menceritakan kepadaku [Yahya bin Abi Kathir](#), dia

berkata: telah menceritakan kepadaku [Abu Salamah bin 'Abd ar-Rahman](#), dia berkata: telah menceritakan kepadaku ['Abdullah bin 'Amr bin al-'As](#) رضي الله عنهما, dia berkata:

Rasulullah ﷺ bersabda kepadaku: “Wahai ‘Abdullah, bukankah aku diberitahu bahawa engkau berpuasa sepanjang siang dan bersolat sepanjang malam?” Aku menjawab: “Benar, wahai Rasulullah.” Baginda bersabda: “Jangan lakukan. Berpuasalah dan berbukalah, bangunlah (solat malam) dan tidurlah. Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak ke atasmu, matamu mempunyai hak ke atasmu, isterimu mempunyai hak ke atasmu, dan tetamumu mempunyai hak ke atasmu. Cukuplah bagimu berpuasa tiga hari setiap bulan, kerana bagimu setiap kebaikan dibalas sepuluh kali ganda, maka yang demikian itu (pahalanya) sama seperti berpuasa sepanjang masa.” Tetapi aku berkeras, lalu aku diberatkan. Aku berkata: “Wahai Rasulullah, sesungguhnya aku mempunyai kekuatan.” Baginda bersabda: “Berpuasalah dengan puasa Nabi Allah Daud عليه السلام, dan jangan lebih daripada itu.” Aku bertanya: “Bagaimanakah puasa Nabi Allah Daud عليه السلام?” Baginda bersabda: “Separuh masa (sehari berpuasa, sehari berbuka).” Maka ‘Abdullah berkata setelah dia tua: “Alangkah baiknya jika dahulu aku menerima keringanan (rukhsah) Nabi ﷺ.”

Berikut ialah **huraian dan pengajaran penting** daripada Hadith ini (*Sahih al-Bukhari* 1975):

'Abdullah bin 'Amr رضي الله عنهما ialah seorang sahabat muda yang sangat bersemangat. Hadith ini merakam dialog yang sangat berharga antara semangat orang muda dan hikmah Rasulullah ﷺ, serta penyesalan sahabat itu pada hari tuanya.

1 EMPAT HAK YANG PERLU DITUNAIKAN

- **Hak tubuh:** rehat, makan dan menjaga kesihatan.
- **Hak mata:** tidur yang cukup.
- **Hak isteri dan keluarga:** masa, perhatian dan kasih sayang.
- **Hak tetamu:** melayan dan memuliakan mereka.

2 PENYESALAN PADA HARI TUA

"Alangkah baiknya jika dahulu aku menerima rukhsah Nabi ﷺ." Apabila tua, 'Abdullah merasa berat untuk meneruskan amalan yang dijanjikannya pada usia muda, tetapi dia tidak mahu meninggalkannya kerana ia amalan yang dipersetujui di hadapan Rasulullah ﷺ. Inilah gambaran nyata bagaimana semangat berlebihan pada awal boleh menjadi beban pada akhirnya.

3 RUKHSAH IALAH RAHMAT

Keringanan yang diberikan oleh Rasulullah ﷺ bukan tanda kelemahan iman, tetapi rahmat yang menjaga kesinambungan ibadah sepanjang hayat.

CARA MENGAMALKAN HADITH INI:

- ✓ Tetapkan amalan yang mampu dikekalkan hingga usia tua, bukan hanya ketika muda dan bertenaga.

- ✓ Seimbangkan ibadah dengan tidur, kesihatan dan masa bersama keluarga.
- ✓ Terima keringanan syariat dengan rasa syukur.

KESIMPULAN:

Ibadah yang baik ialah ibadah yang menunaikan hak Allah tanpa mengabaikan hak tubuh, keluarga dan manusia. Itulah ibadah yang mampu bertahan sehingga akhir hayat.

SANAD (RUMI):

Imam al-Bukhari ← [Muhammad bin Muqatil al-Marwazi](#) ← 'Abdullah bin al-Mubarak ← [al-Auza'i](#) ← [Yahya bin Abi Kathir](#) ← [Abu Salamah bin 'Abd ar-Rahman](#) ← 'Abdullah bin 'Amr bin al-'As رضي الله عنهما ← Rasulullah ﷺ.
Diriwayatkan dalam Sahih al-Bukhari, Kitab as-Saum, Hadith No. 1975.

سند (جاوي): رباوايت عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما. درياوايتكن اوليه امام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الصوم، حديث نومبور ١٩٧٥.

DARJAT:

Sahih (Muttafaqun 'Alaih — juga diriwayatkan oleh Muslim, No. 1159)

SUMBER: <https://sunnah.com/bukhari:1975>

HADITH 5 — TALI ZAINAB: "APABILA LESU (FATARA), HENDAKLAH DIA DUDUK"

حَدَّثَنَا أَبُو مَعْمَرٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ، عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ صُهَيْبٍ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ دَخَلَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا حَبَلَ مَمْدُودَ بَيْنَ السَّارِيَتَيْنِ فَقَالَ " مَا هَذَا الْحَبْلُ ". قَالُوا هَذَا حَبْلُ لَزَيْنَبَ إِذَا فَتَرْتِ تَعَلَّقَتْ. فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ " لَا، حُلُوهُ، لِيُصَلَّ أَحَدُكُمْ نَشَاطَهُ، إِذَا فَتَرَ فَلْيَقْعُدْ ".

Telah menceritakan kepada kami [Abu Ma'mar](#), telah menceritakan kepada kami ['Abd al-Warith](#), daripada ['Abd al-'Aziz bin Suhaib](#), daripada [Anas bin Malik](#) رضي الله عنه, dia berkata:

"Nabi ﷺ masuk (ke masjid), tiba-tiba terdapat seutas tali yang direntangkan di antara dua tiang. Baginda bertanya: 'Tali apakah ini?' Mereka menjawab: 'Ini tali milik Zainab. Apabila dia lesu (fatarat), dia berpaut padanya.' Maka Nabi ﷺ bersabda: 'Jangan. Lepaskan tali itu. Hendaklah seseorang daripada kamu bersolat ketika dia bersemangat. Apabila dia lesu (fatarat), hendaklah dia duduk.'"

Berikut ialah **huraian dan pengajaran penting** daripada Hadith ini (Sahih al-Bukhari 1150):

Hadith ini menggunakan perkataan yang menjadi tajuk eBook ini: **fatarat / fatara** (lesu). Ummul Mukminin Zainab binti Jahsy رضي الله عنها sangat bersemangat dalam solat malam sehingga dia memasang tali untuk berpaut apabila letih. Rasulullah ﷺ menyuruh tali itu dibuka.

1 FUTUR IALAH FITRAH, BUKAN DOSA

Rasulullah ﷺ tidak mencela keadaan lesu itu. Baginda mengakui bahawa manusia akan merasa letih, lalu memberi panduan: **beribadahlah ketika bersemangat, dan apabila lesu, duduklah**. Futur yang ringan ialah tabiat manusia. Yang berbahaya ialah futur yang membawa kepada meninggalkan amalan sama sekali.

2 JANGAN MEMAKSA DIRI SEHINGGA BERPAUT PADA TALI

Memaksa diri ketika sudah terlalu letih akan menghilangkan khusyuk dan menjadikan ibadah terasa beban. Lama-kelamaan, jiwa akan "lari" daripada ibadah itu.

3 REHAT YANG MENYAMBUNG, BUKAN REHAT YANG MEMUTUSKAN

"Hendaklah dia duduk" bukan bermaksud tinggalkan terus, tetapi rehat sebentar supaya dapat menyambung semula. Inilah prinsip pengurusan futur: berehat untuk terus berjalan, bukan berhenti dari perjalanan.

CARA MENGAMALKAN HADITH INI:

- ✓ Kenal pasti waktu tenaga anda paling tinggi, dan gunakan untuk ibadah yang paling penting.
- ✓ Apabila letih, kurangkan kadar amalan tetapi jangan tinggalkan sepenuhnya.
- ✓ Rehat secukupnya supaya ibadah esok hari lebih segar dan khusyuk.

KESIMPULAN:

Beribadahlah ketika bersemangat, dan berehatlah ketika lesu tanpa memutuskan amalan. Itulah cara Rasulullah ﷺ menjaga api ibadah supaya tidak padam.

SANAD (RUMI):

Imam al-Bukhari ← [Abu Ma'mar](#) ('Abdullah bin 'Amr al-Minqari) ← ['Abd al-Warith bin Sa'id](#) ← ['Abd al-'Aziz bin Suhaib](#) ← [Anas bin Malik](#) رضي الله عنه ← Rasulullah ﷺ. Diriwayatkan dalam Sahih al-Bukhari, Kitab at-Tahajjud, Hadith No. 1150.

سند (جاوي): رباوايت انس بن مالك رضي الله عنه. درياوايتكن اوليه امام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب التهجد، حديث نومبور ١١٥٠.

DARJAT:

Sahih (Muttafaqun 'Alaih — juga diriwayatkan oleh Muslim, No. 784)

SUMBER: <https://sunnah.com/bukhari:1150>

PERSPEKTIF SAINS MODEN

Kajian moden tentang tabiat, keletihan (burnout) dan latihan fizikal menemui prinsip yang sangat selari dengan panduan Rasulullah ﷺ: sesuatu amalan kekal kerana ia **diulang secara konsisten**, bukan kerana dilakukan dengan sangat banyak sekaligus; dan usaha tanpa rehat yang mencukupi akhirnya menjatuhkan prestasi.

Nota: Kajian-kajian di bawah disemak melalui PubMed dan Consensus. Setiap rujukan disertakan pautan DOI supaya pembaca boleh menyemak sumber asal.

1. BAGAIMANA TABIAT TERBENTUK: KONSISTEN LEBIH PENTING DARIPADA SEMPURNA

Kajian Lally dan rakan-rakan (2010) dalam *European Journal of Social Psychology* mengikuti 96 sukarelawan yang memilih satu tingkah laku (seperti minum air atau bersenam) untuk dilakukan setiap hari dalam konteks yang sama selama 12 minggu. Masa untuk tingkah laku itu menjadi automatik berbeza-beza, iaitu **antara 18 hingga 254 hari**. Melakukan tingkah laku itu **secara lebih konsisten** dikaitkan dengan pembentukan tabiat yang lebih baik.

Dapatan yang paling menarik: **terlepas sekali tidak menjejaskan proses pembentukan tabiat secara ketara**. Ini selari dengan Hadith 5: apabila lesu, berehatlah sebentar, kemudian sambung semula. Yang penting ialah tidak berhenti terus.

RUJUKAN: [Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. \(2010\). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40\(6\), 998–1009. doi:10.1002/ejsp.674](#)

2. KONSISTENSI DAN KESEDERHANAAN MEMBINA TABIAT BERSENAM

Menurut PubMed, kajian membujur oleh Kaushal dan Rhodes (2015) dalam *Journal of Behavioral Medicine* mengikuti 111 ahli gim baharu selama 12 minggu. Mereka mendapati sekurang-kurangnya **empat sesi seminggu selama enam minggu** diperlukan untuk membentuk tabiat bersenam. Faktor yang meramalkan pembentukan tabiat ialah **konsistensi, tingkah laku yang tidak terlalu kompleks**, persekitaran dan perasaan seronok terhadap aktiviti itu.

Penulis menasihatkan agar latihan dijadikan **menyeronokkan dan mudah**, dan memberi tumpuan kepada konsistensi. Ini persis sabda Rasulullah ﷺ: "Sesungguhnya agama itu mudah... dan bergembiralah" (Hadith 2), serta "amalan yang paling dicintai Allah ialah yang berterusan walaupun sedikit" (Hadith 1).

RUJUKAN: [Kaushal N, Rhodes RE. \(2015\). Exercise habit formation in new gym members: a longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 38\(4\), 652–663. doi:10.1007/s10865-015-9640-7](#)

3. SINDROM LATIHAN BERLEBIHAN (OVERTRAINING SYNDROME)

Menurut PubMed, kenyataan konsensus bersama European College of Sport Science dan American College of Sports Medicine (Meeusen et al., 2013) menegaskan bahawa latihan yang berjaya mesti melibatkan beban, tetapi **mengelakkan gabungan beban berlebihan dengan pemulihan yang tidak**

mencukupi. Apabila atlet tidak menghormati keseimbangan antara latihan dan rehat, mereka boleh mengalami penurunan prestasi yang berpanjangan, keletihan dan gangguan emosi.

Prinsip ini sangat dekat dengan kisah 'Abdullah bin 'Amr (Hadith 4): "Tubuhmu mempunyai hak ke atasmu." Semangat yang memaksa diri tanpa rehat bukan menambah kekuatan, tetapi akhirnya melemahkan.

RUJUKAN: [Meeusen R, Duclos M, Foster C, et al. \(2013\). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. Medicine & Science in Sports & Exercise, 45\(1\), 186–205. doi:10.1249/MSS.0b013e318279a10a](#)

4. MEMAHAMI KELETIHAN MELAMPAU (BURNOUT)

Menurut PubMed, Maslach dan Leiter (2016) dalam *World Psychiatry* mengulas kajian selama beberapa dekad tentang **burnout**, iaitu sindrom yang terdiri daripada keletihan, sinis dan rasa tidak berkesan, yang banyak dikaji dalam kalangan pekerja perkhidmatan seperti petugas kesihatan. Mereka mengaitkan burnout dengan tekanan kerja yang berpanjangan dan mencatatkan kekurangan kajian penilaian tentang cara mencegah dan merawatnya.

Futur dalam ibadah mempunyai persamaan dengan burnout: ia sering menimpa orang yang paling bersemangat, bukan orang yang malas sejak awal. Oleh itu, pencegahannya bermula pada awal perjalanan dengan menetapkan kadar amalan yang seimbang.

RUJUKAN: [Maslach C, Leiter MP. \(2016\). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15\(2\), 103–111. doi:10.1002/wps.20311](#)

Secara ringkas, sains moden mengesahkan tiga perkara: (1) tabiat terbina melalui ulangan yang konsisten, dan terlepas sekali tidak memusnahkannya; (2) usaha tanpa rehat yang mencukupi menurunkan prestasi; dan (3) keletihan melampau sering menimpa mereka yang paling bersemangat. Semua ini menguatkan hikmah panduan Rasulullah ﷺ: sedikit tetapi berterusan.

KESAN BURUK PENYAKIT INI

KESAN KEPADA DIRI SENDIRI

- Amalan yang dibina dengan susah payah terhenti, seperti wanita yang merombak benang pintalannya (Surah An-Nahl 16:92).
- Hati menjadi keras apabila tempoh futur berlarutan (Surah Al-Hadid 57:16).
- Rasa bersalah dan kecewa terhadap diri sendiri, sehingga ada yang merasa tidak layak untuk kembali beribadah.
- Penyesalan pada hari tua kerana memikul amalan yang terlalu berat pada usia muda (Hadith 4).
- Keletihan fizikal dan emosi akibat memaksa diri tanpa rehat yang mencukupi (Meeusen et al., 2013).

KESAN KEPADA MASYARAKAT

- Hak keluarga terabai apabila ibadah dilakukan secara melampau, kemudian keluarga pula terabai daripada contoh ibadah apabila futur melanda.
- Program kebaikan dan dakwah yang dimulakan dengan semangat tinggi terhenti di tengah jalan.
- Orang lain mendapat gambaran salah bahawa agama itu berat dan sukar diamalkan.
- Budaya "bermusim" dalam beribadah: penuh semangat pada Ramadan, lalu masjid kembali lengang selepasnya.

CARA-CARA MERAWAT PENYAKIT INI

1. MULAKAN DENGAN SEDIKIT, KEKALKAN DENGAN TETAP

Pilih amalan yang kecil tetapi mampu dilakukan setiap hari, kemudian tambah secara beransur-ansur. Ingat sabda Rasulullah ﷺ: amalan yang paling dicintai Allah ialah yang berterusan walaupun sedikit ([Sahih al-Bukhari 6464](#)).

2. IKUT SUNNAH, BUKAN PERASAAN

Jadikan sunnah Rasulullah ﷺ sebagai ukuran kadar amalan. Jangan menetapkan sasaran berdasarkan semangat sementara atau perbandingan dengan orang lain, kerana ia sering berakhir dengan futur (Hadith 3).

3. TUNAIKAN HAK TUBUH DAN KELUARGA

Tidur yang cukup, makan yang seimbang dan masa bersama keluarga bukan penghalang ibadah, malah penyokongnya. "Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak ke atasmu" ([Sahih al-Bukhari 1975](#)).

4. BEREHAT APABILA LESU, TETAPI JANGAN BERHENTI

Apabila merasa futur, kurangkan kadar amalan tetapi kekalkan yang minimum, contohnya solat fardu tepat waktu dan sedikit zikir. "Apabila dia lesu, hendaklah dia duduk" ([Sahih al-Bukhari 1150](#)). Kajian juga menunjukkan bahawa terlepas sekali tidak memusnahkan tabiat (Lally et al., 2010).

5. JADIKAN IBADAH MUDAH DAN MENGGEMBIRAKAN

Agihkan amalan pada waktu-waktu yang sesuai: pagi, petang dan sedikit pada malam ([Sahih al-Bukhari 39](#)). Ikatkan amalan dengan rutin harian, contohnya membaca Al-Qur'an selepas Subuh, supaya ia menjadi tabiat yang automatik.

6. PERBAHARUI IMAN DAN HATI

Hadiri majlis ilmu, bersahabat dengan orang soleh, dan renungkan ayat Surah Al-Hadid 57:16. Iman yang diperbaharui menghidupkan semula semangat yang malap.

7. BERDOA MEMOHON ISTIQAMAH

Rasulullah ﷺ sering berdoa: **يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ** — "Wahai Tuhan yang membolak-balikkan hati, tetapkanlah hatiku di atas agama-Mu" ([Jami' at-Tirmidzi 2140](#), dinilai Hasan). Amalkan juga doa akhir Surah Al-Baqarah 2:286: "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang kami tidak terdaya memikulnya."

KESIMPULAN

Bersemangat beramal ialah nikmat yang sangat berharga. Namun semangat yang tidak dipandu oleh sunnah boleh menjadi pintu masuk kepada **futur**: lesu, malas, dan akhirnya berhenti. Al-Qur'an memberi contoh umat terdahulu yang mencipta ibadah yang berat dengan niat baik, tetapi gagal memeliharanya, serta mengingatkan bahawa hati boleh menjadi keras apabila tempoh berlalu tanpa memperbaharui iman.

Rasulullah ﷺ, doktor jiwa yang paling bijaksana, menetapkan kaedah yang jelas: agama ini mudah; amalan yang paling dicintai Allah ialah yang berterusan walaupun sedikit; tubuh, mata, keluarga dan tetamu mempunyai hak; dan apabila lesu, berehatlah tanpa memutuskan amalan.

Sains moden turut mengesahkan bahawa tabiat terbina melalui konsistensi, bahawa usaha tanpa rehat menurunkan prestasi, dan bahawa keletihan melampau sering menimpa orang yang paling bersemangat.

Dengan bahagian ke-16 ini, lengkaplah siri **"Penyakit Hati Yang Boleh Mengancam Kebajikan Manusia"**. Semoga Allah ﷻ menjadikan kita daripada golongan yang istiqamah dalam amalan, walaupun sedikit, sehingga datangnya al-yaqin. Amin.

RUJUKAN

AL-QUR'AN

- [Surah Al-Anbiya' \(21\): 19–20 — quran.com/ms/al-anbiya/19-20](http://quran.com/ms/al-anbiya/19-20)
- [Surah Al-Hadid \(57\): 16 — quran.com/ms/al-hadid/16](http://quran.com/ms/al-hadid/16)
- [Surah Al-Hadid \(57\): 27 — quran.com/ms/al-hadid/27](http://quran.com/ms/al-hadid/27)
- [Surah An-Nahl \(16\): 92 — quran.com/ms/an-nahl/92](http://quran.com/ms/an-nahl/92)
- [Surah Al-Hijr \(15\): 99 — quran.com/ms/al-hijr/99](http://quran.com/ms/al-hijr/99)
- [Surah Al-Baqarah \(2\): 286 — quran.com/ms/al-baqarah/286](http://quran.com/ms/al-baqarah/286)

HADITH

- [Sahih al-Bukhari 6464 — sunnah.com/bukhari:6464](http://sunnah.com/bukhari:6464)
- [Sahih al-Bukhari 39 — sunnah.com/bukhari:39](http://sunnah.com/bukhari:39)
- [Sahih al-Bukhari 5063 — sunnah.com/bukhari:5063](http://sunnah.com/bukhari:5063)
- [Sahih al-Bukhari 1975 — sunnah.com/bukhari:1975](http://sunnah.com/bukhari:1975)
- [Sahih al-Bukhari 1150 — sunnah.com/bukhari:1150](http://sunnah.com/bukhari:1150)
- [Jami' at-Tirmidzi 2453 \(Hasan\) — sunnah.com/tirmidhi:2453](http://sunnah.com/tirmidhi:2453)
- [Jami' at-Tirmidzi 2140 \(Hasan\) — sunnah.com/tirmidhi:2140](http://sunnah.com/tirmidhi:2140)
- [Kata hikmah "Afat" \(dinisbahkan kepada Saidina 'Ali; bukan Hadith sahih\) — hadithunlocked.com/suyuti:22a](http://hadithunlocked.com/suyuti:22a)

RUJUKAN SAINS (PUBMED & CONSENSUS)

- [Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. \(2010\). European Journal of Social Psychology, 40\(6\), 998–1009. doi:10.1002/ejsp.674](#)
- [Kaushal N, Rhodes RE. \(2015\). Journal of Behavioral Medicine, 38\(4\), 652–663. doi:10.1007/s10865-015-9640-7](#)
- [Meeusen R et al. \(2013\). Medicine & Science in Sports & Exercise, 45\(1\), 186–205. doi:10.1249/MSS.0b013e318279a10a](#)
- [Maslach C, Leiter MP. \(2016\). World Psychiatry, 15\(2\), 103–111. doi:10.1002/wps.20311](#)

SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini disediakan sepenuhnya **PERCUMA** untuk tatapan umat Islam dan tidak sekali-kali untuk dijual. Sumbangan Tuan/Puan bukanlah suatu kewajipan, namun ia amat dihargai dan didoakan menjadi saham akhirat yang berterusan bagi meneruskan kerja-kerja penerbitan ilmu seumpama ini.

FIRMAN ALLAH SWT — SURAH AL-BAQARAH 2:261

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

Maksud: "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."

FIRMAN ALLAH ﷻ — SURAH SABA' 34:39

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

Maksud: "Katakanlah (wahai Muhammad): "Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendakiNya di antara hamba-hambaNya, dan Ia juga yang menyempitkan baginya; dan apa sahaja yang kamu dermakan maka Allah akan menggantikannya; dan Dia lah jua sebaik-baik Pemberi rezeki".

HADITH — SEDEKAH TIDAK MENGURANGKAN HARTA

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ جُرَيْجٍ، 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 تَوَاضَعُ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ " .

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 [ayahnya](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, Baginda bersabda:

"Sedekah tidak akan mengurangkan harta.

Allah tidak menambahkan kepada seorang hamba dengan sebab kemaafannya melainkan kemuliaan.

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

Berikut ialah **huraian dan pengajaran penting** daripada Hadith ini (Sahih Muslim 2588):

“Tidaklah sedekah itu mengurangkan harta. Tidaklah Allah ﷻ menambah seorang hamba dengan sifat memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendahkan diri kerana Allah ﷻ melainkan Allah ﷻ akan mengangkatnya.”
(Sahih Muslim 2588)

Hadith ini mengandungi **tiga prinsip besar** kehidupan:

- 👉 hubungan dengan harta
- 👉 hubungan dengan manusia
- 👉 hubungan dengan Allah

1 Prinsip Pertama: Sedekah Tidak Mengurangkan Harta

Lafaz:

مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ

Secara zahir:

- Jika kita memberi RM100, baki berkurang menjadi RM90.

Tetapi Nabi ﷺ menafikan “pengurangan” dalam makna sebenar.

☑ Bagaimana Sedekah Tidak Mengurangkan?

Para ulama menjelaskan beberapa makna:

1. Berkah (Barakah)

Harta yang berbaki menjadi:

- Lebih mencukupi
- Lebih tenang digunakan
- Lebih selamat daripada musibah

2. Ganti yang lebih baik

Allah menggantikan:

- Dengan rezeki baru
- Dengan peluang baru
- Dengan dijauhkan dari kerugian

3. Ganjaran akhirat

Secara hakikat:

- Harta yang disedekahkan itulah yang kekal
- Harta yang disimpan belum tentu kekal

☑ Dimensi Rohani

Sedekah:

- Membersihkan hati daripada bakhil
- Melembutkan jiwa
- Memperkuat tawakal

Orang bakhil sentiasa takut miskin.

Orang pemurah sentiasa yakin kepada Allah ﷻ.

2 Prinsip Kedua: Memaafkan Membawa Kemuliaan

Lafaz:

وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا

Secara logik dunia:

- Jika kita memaafkan, orang fikir kita lemah.

Tetapi Nabi ﷺ menyatakan sebaliknya:

👉 Memaafkan menambah kemuliaan.

✓ Kenapa Memaafkan Itu Mulia?

1. Ia memerlukan kekuatan jiwa.
2. Ia menunjukkan penguasaan terhadap emosi.
3. Ia bukti hati yang tidak dikuasai dendam.

Orang yang membalas mungkin kuat secara zahir.

Tetapi orang yang memaafkan kuat secara batin.

✓ Bentuk Kemuliaan Yang Allah Beri

- Kemuliaan di hati manusia
- Ketenangan jiwa
- Darjat tinggi di sisi Allah ﷻ
- Kepimpinan moral

3 Prinsip Ketiga: Tawaduk Mengangkat Darjat

Lafaz:

وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ

Tawaduk bermaksud:

- Tidak merasa diri lebih tinggi
- Mengakui kebenaran walau datang dari orang bawahan
- Tidak sombong dengan ilmu, harta, pangkat

✓ “Kerana Allah” Itu Penting

Jika seseorang merendah diri untuk:

- Populariti
- Strategi politik
- Manipulasi

Itu bukan tawaduk sebenar.

Yang dimaksudkan ialah:

- Tawaduk kerana takut kepada Allah ﷻ

- Sedar semua nikmat dari Allah ﷻ

✓ Bagaimana Allah Mengangkatnya?

1. Mengangkat darjat di akhirat
2. Mengangkat kedudukan di hati manusia
3. Mengangkat reputasi tanpa diminta

Ironinya:

- Orang yang mengejar kemuliaan sering hina.
- Orang yang lari dari kemuliaan sering dimuliakan.

4 Hubungan Antara Tiga Prinsip Ini

Hadith ini menyentuh tiga penyakit utama manusia:

Penyakit	Penawarnya
Takut miskin	Sedekah
Dendam dan ego	Memaafkan
Sombong	Tawaduk

Semua berpunca daripada ego dan cinta dunia.

5 Hikmah Susunan Hadith

Susunan ini sangat indah:

1. Harta (sedekah)
2. Emosi (memaafkan)
3. Ego (tawaduk)

Ia membina manusia dari luar ke dalam.

6 Relevansi Zaman Kini

Hadith ini sangat relevan dalam dunia moden:

- Budaya materialistik → takut memberi
- Budaya “cancel culture” → sukar memaafkan
- Budaya pencitraan → sukar merendah diri

Islam mengajar paradoks:

- Memberi → bertambah
- Memaafkan → dimuliakan
- Merendah diri → diangkat

7 Kesimpulan Besar

Hadith ini mengajarkan bahawa:

- ✓ Rezeki bukan semata matematik
- ✓ Kemuliaan bukan pada membalas dendam
- ✓ Ketinggian bukan pada kesombongan

Tetapi:

- Keberkatan datang dari memberi

- Kemuliaan datang dari memaafkan
- Ketinggian datang dari tawaduk

Penutup:

Jika diringkaskan:

- Sedekah membebaskan kita dari ketakutan.
- Memaafkan membebaskan kita dari dendam.
- Tawaduk membebaskan kita dari kesombongan.

Dan siapa yang bebas dari tiga ini — dialah manusia yang benar-benar kaya, mulia, dan tinggi di sisi Allah ﷻ.

Semoga Allah ﷻ menjadikan kita daripada golongan tersebut.

Sanad (Rumi):

Riwayat Abu Hurairah رضي الله عنه. Diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Hadith No. 2588.

سند (جاوی): ریاوایت ابو هريرة رضى الله عنه. دریاوایتکن اولیه امام مسلم دالم صحیح مسلم، حدیث نومبور ۲۵۸۸.

Darjat: Sahih

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

HADITH — SEDEKAH JARIAH YANG BERTERUSAN

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

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 [ayahnya](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, Baginda bersabda:

"Apabila seseorang manusia itu meninggal dunia, terputuslah daripadanya (pahala) amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, atau ilmu yang dimanfaatkan (orang lain dengannya), atau anak soleh yang mendoakannya."

Berikut ialah **huraian dan pengajaran penting** daripada Hadith ini
(*Sahih Muslim 1631*):

“Apabila manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali daripada tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya.”
(*Sahih Muslim 1631*)

Hadith ini adalah antara Hadith paling penting tentang **pelaburan akhirat jangka panjang**.

1 Maksud Umum Hadith

Apabila seseorang mati:

- Dia tidak lagi boleh solat
- Tidak boleh bersedekah
- Tidak boleh berpuasa
- Tidak boleh menambah pahala

Pintu usaha telah tertutup.

Namun, ada **tiga perkara** yang terus mengalirkan pahala walaupun jasad telah di dalam kubur.

Ini menunjukkan rahmat Allah ﷻ yang luas.

2 “Terputus Amal” – Apa Maksudnya?

Perkataan:

انقطع عمله

Maksudnya:

- Terhenti usaha baru daripada dirinya sendiri.
- Dia tidak lagi mampu menambah amalan dengan pilihan sendiri.

Tetapi kesan amalan yang telah ditanam semasa hidup boleh terus berkembang.

3 Perkara Pertama: Sedekah Jariah

✓ Maksud “Jariah”

Jariah bermaksud:

- Mengalir
- Berterusan

Contohnya:

- Wakaf tanah
- Membina masjid
- Telaga air
- Sekolah
- Rumah anak yatim
- Mencetak Al-Qur'an
- Membina hospital

Selagi manfaat itu digunakan, pahala terus mengalir.

✓ Kenapa Ia Istimewa?

Kerana ia memberi manfaat berpanjangan.

Satu telaga mungkin digunakan 50 tahun.
 Satu masjid mungkin digunakan 100 tahun.
 Setiap sujud di situ memberi saham pahala kepada penyumbang.

Perkara Kedua: Ilmu Yang Dimanfaatkan

Bukan sekadar tahu

Ilmu yang disebut ialah:

- Ilmu yang diajarkan
- Ilmu yang ditulis
- Ilmu yang disebarkan
- Ilmu yang membawa manusia kepada kebaikan

Contoh:

- Mengajar Al-Qur'an
- Menulis buku bermanfaat
- Membuat bahan dakwah
- Mendidik anak dengan ilmu agama

Kenapa Ilmu Kekal?

Kerana ilmu melahirkan amal.

Jika seseorang mengajar satu ayat, dan pelajar itu mengajarkan kepada orang lain, pahala akan terus bercabang seperti rantai tanpa putus.

5 **Perkara Ketiga: Anak Soleh Yang Mendoakan**

Kenapa anak disebut secara khusus?

Kerana anak ialah:

- Hasil usaha didikan ibu bapa
- Sambungan kehidupan mereka
- Cerminan akhlak mereka

Doa anak yang soleh:

- Sampai kepada ibu bapa
- Mengangkat darjat mereka
- Mengampunkan dosa mereka

“Anak Soleh”

Bukan sekadar anak kandung, bahkan termasuk:

- Anak angkat yang dididik
- Pelajar yang dibimbing seperti anak
- Generasi yang dibentuk dengan tarbiyah

Hikmah Susunan Hadith

Tiga perkara ini meliputi:

Aspek	Perkara
Harta	Sedekah jariah

Aspek	Perkara
Ilmu	Ilmu bermanfaat
Keturunan	Anak soleh

Ini adalah tiga bentuk “pelaburan akhirat”:

1. Pelaburan material
2. Pelaburan intelektual
3. Pelaburan generasi

7 Dimensi Akidah

Hadith ini membuktikan:

- ☒ Pahala sampai kepada orang mati
- ☒ Doa orang hidup memberi kesan
- ☒ Amal soleh boleh berkembang selepas kematian
- ☒ Sistem pahala dalam Islam bersifat dinamik

8 Realiti Zaman Kini

Hadith ini sangat relevan dalam dunia moden.

Hari ini seseorang boleh:

- Menyebarkan ilmu melalui video atau tulisan
- Mewakafkan aset digital
- Membina institusi pendidikan
- Membentuk generasi soleh

Kesan mungkin lebih luas daripada zaman dahulu.

Namun sebaliknya:

Jika seseorang menyebarkan kesesatan, ia juga boleh menjadi dosa berpanjangan.

9 Pengajaran Besar

Hadith ini mengubah cara kita melihat hidup.

Soalannya bukan:

“Apa yang aku miliki sekarang?”

Tetapi:

“Apa yang akan terus bekerja untukku selepas aku mati?”

Orang yang bijak ialah orang yang membina sistem pahala berterusan.

10 Kesimpulan Besar

Hadith ini mengajar bahawa:

- Umur kita pendek
- Kematian pasti
- Amal terputus
- Tetapi rahmat Allah ﷻ membuka jalan kesinambungan

Tiga saham akhirat yang paling selamat:

- ✓ Wakaf dan sedekah berterusan
- ✓ Mengajar dan menyebarkan ilmu
- ✓ Mendidik anak menjadi soleh

Penutup Renungan:

Bayangkan seseorang telah meninggal 50 tahun.

Namun setiap hari:

- Ada orang solat di masjid yang dia bina
- Ada orang membaca ilmu yang dia ajarkan
- Ada anak yang mendoakannya selepas solat

Kuburnya mungkin gelap, tetapi pahala terus menerangi.

Itulah makna sebenar kehidupan yang diberkati.

Semoga Allah ﷻ menjadikan kita daripada golongan yang meninggalkan warisan pahala yang tidak pernah terputus.

Sanad (Rumi):

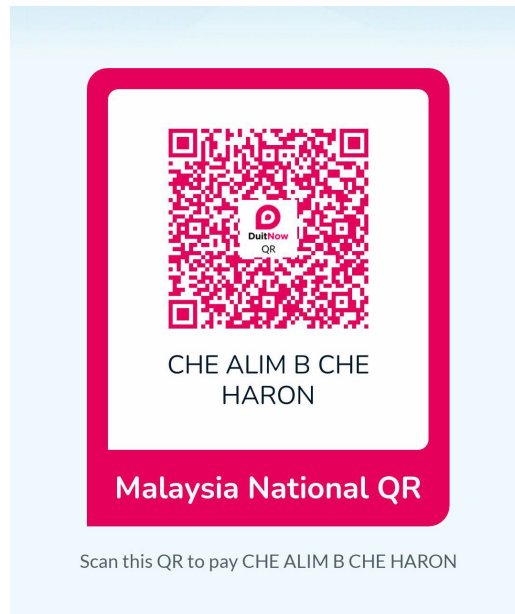
Riwayat Abu Hurairah رضي الله عنه. Diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Hadith No. 1631.

سند (جاوی): ریاوایت ابو هريرة رضى الله عنه. دریاوایتکن اولیه امام مسلم دالم صحیح مسلم، حدیث نومبور ۱۶۳۱.

Darjat:

Sahih

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



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.

Dari luar negara? Klik butang di bawah untuk menyumbang melalui PayPal (paypal.me/quranscience).



Jazakumullahu Khairan Kathira