



[Experts](#)

Ketenangan Syifa Al-Quran Di Bulan Puasa

10 March 2026

Gema azan Maghrib yang membelah keheningan senja sering kali dianggap sebagai garis penamat kepada sebuah kelelahan fizikal. Namun, bagi jiwa yang benar-benar mencari, Ramadan sebenarnya merupakan makmal kimia spiritual yang paling agung. Kita sering membicarakan kesihatan mental melalui lensa klinikal yang kaku, sedangkan di hadapan kita terbentang naskhah al-Quran yang menawarkan formula penyembuhan syifa secara menyeluruh. Hakikat ini membawa kita meneroka dimensi neurosains dan spiritualiti yang saling bertaut, di mana setiap bait ayat suci bukan sekadar susunan huruf, malah merupakan gelombang bunyi yang mampu menyusun semula struktur

bahawa setiap penyakit ada penawarnya, dan al-Quran merupakan sebaik-baik ubat bagi penyakit hati yang sering menjadi punca kepada kemurungan kronik.

Sering kali kita melihat masyarakat awam merasa terasing daripada teks akademik yang berat, namun keajaiban al-Quran terletak pada laras bahasanya yang mampu dicerna oleh sesiapa sahaja tanpa mengira latar belakang pendidikan. Kesedaran tentang kepentingan menjaga kewarasan fikir melalui pendekatan agama kini semakin diterima dalam dunia psikologi moden sebagai salah satu bentuk terapi kognitif yang paling ampuh. Ramadan menjadi pemangkin kepada amalan ini kerana suasana berpuasa itu sendiri sudah meletakkan tubuh dalam keadaan rehat daripada proses pencernaan yang berat, sekaligus membolehkan tenaga tubuh disalurkan sepenuhnya kepada proses pemulihan sel otak dan kestabilan emosi. Apabila kualiti tidur yang terjejas akibat stres digantikan dengan ketenangan selepas mendengar alunan ayat suci, tubuh akan mula memperbaiki dirinya sendiri melalui mekanisme homeostasis yang sempurna. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW dalam hadis riwayat at-Tirmidzi:

???????? ???? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????

bahawa orang yang mahir membaca al-Quran akan bersama para malaikat yang mulia, satu bentuk motivasi intrinsik yang membina penghargaan sendiri yang tinggi.

Setiap ayat yang dibaca dengan penuh penghayatan sebenarnya sedang melakukan pembedahan halus ke atas ego manusia yang sering menjadi punca kepada tekanan mental. Sifat sombong, dendam, dan iri hati adalah barah emosi yang hanya boleh dibersihkan melalui air mata keinsafan yang mengalir saat memahami peringatan Allah SWT dalam Surah Yunus ayat 57:

????????? ?????????? ??? ??????????????

bahawa al-Quran adalah penyembuh bagi apa yang ada dalam dada manusia. Keindahan al-Quran sebagai syifa terletak pada kemampuannya untuk memberikan jawapan kepada persoalan eksistensial yang paling dalam, seperti mengapa kita diciptakan dan ke mana arah tujuan kita setelah kehidupan ini berakhir. Kepastian ini memberikan sauh yang kuat kepada minda yang sering terumbang-ambing dalam lautan ketidakpastian zaman ini. Masyarakat perlu menyedari bahawa menjaga kesihatan mental bukan bermaksud kita bebas daripada masalah, tetapi kita mempunyai daya tahan atau resiliensi yang dibina daripada kekuatan iman dan kebergantungan kepada al-Quran.

Integrasi antara sains dan wahyu ini menunjukkan bahawa kesihatan mental manusia sangat bergantung kepada sejauh mana minda itu diisi dengan nutrisi spiritual yang betul. Al-Quran menawarkan lebih daripada sekadar ketenangan sementara, ia memberikan transformasi watak yang menjadikan seseorang itu lebih tenang, sabar, dan bersyukur sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Luqman ayat 17:

????????????? ?????????? ??? ??????????????

yang menuntut kesabaran atas segala musibah. Ramadan adalah masa yang paling tepat untuk kita membina semula jambatan yang mungkin telah lama runtuh antara akal dan wahyu. Kita tidak seharusnya melihat aktiviti membaca al-Quran sebagai bebanan ibadah semata-mata, sebaliknya pandanglah ia sebagai satu sesi terapi percuma yang disediakan oleh Pencipta untuk hamba-Nya yang sedang kelelahan. Kematangan berfikir akan lahir apabila kita mula menyedari bahawa setiap cabaran hidup adalah sebahagian daripada skrip agung yang telah disusun dengan penuh hikmah

oleh Allah SWT.

Kesimpulannya, perjalanan mencari ketenangan di bulan mulia ini melalui syafaat al-Quran adalah sebuah kembara intelektual dan emosi yang sangat berharga. Kebahagiaan sejati tidak ditemui dalam timbunan harta atau pujian manusia, tetapi ia tersimpan kemas dalam dada mereka yang sentiasa berdamping dengan kalamullah. Biarlah Ramadan kali ini menjadi saksi kepada perubahan besar dalam cara kita menguruskan kesihatan mental, di mana syifa al-Quran menjadi ubat utama yang menyembuhkan segala duka. Dunia mungkin akan terus berubah dengan segala kecanggihan teknologinya, namun keperluan roh manusia terhadap ketenangan hakiki akan sentiasa kembali kepada sumber yang satu. Maka, ambillah naskhah suci itu, bacalah dengan hati, dan rasailah bagaimana setiap sel dalam tubuhmu menari kegembiraan kerana akhirnya mereka mendapat penawar yang telah lama dinantikan.



Oleh: MOHAMMAD BAIHAQI HASNI

E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my

Penulis ialah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

• 33 views

[View PDF](#)