



[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

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).

• 38 views

[View PDF](#)