

Healing The Invisible *Wound*

Saat al-Quran
menyembuhkan kekecewaan,
kesedihan, ketakutan dan
ketidakpastian.

Dr. Ahmad Rostam
Dr. Rozanizam
Dr. Alizi Alias

Cetakan 1 - 2023

HAK CIPTA TERPELIHARA

Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar dalam apa-apa bentuk atau dengan alat apa jua pun, kecuali setelah mendapat kebenaran daripada GRUP BUKU KARANGKRAF SDN. BHD.

JAMINAN KEPUASAN TERPELIHARA

Sekiranya terdapat sebarang kesilapan percetakan, sila kembalikan kepada kami untuk diganti dengan naskhah yang baru. Sebarang pertanyaan atau kemusykilan, sila hubungi kami di talian 03-5511 8820/21 atau e-mel alaf@alaf21.com.my

Perpustakaan Negara Malaysia Data-Pengkatalogan-dalam-Penerbitan



Cataloguing-in-Publication Data

Perpustakaan Negara Malaysia

A catalogue record for this book is available from the National Library of Malaysia

ISBN 978-967-86-1017-9

Diterbit dan diedarkan oleh:



GRUP BUKU KARANGKRAF SDN. BHD.
Lot 26, Jalan Renggam 15/5, Seksyen 15, 40200 Shah Alam,
Selangor Darul Ehsan. Tel : 03-5101 3817/3819/3820 • Faks : 03-5101 3685

Dicetak Oleh:



ULTIMATE PRINT SDN. BHD.
Lot 2, Jalan Sepana 15/3, Off Persiaran Selangor, 40200 Shah Alam,
Selangor Darul Ehsan. Tel : 03-5101 3388 • Faks : 03-5101 3300

K A N D U N G A N

1

PRAKATA

7

PENGENALAN

18

TOPIK 1:

Cara move on daripada kesedihan

46

TOPIK 2:

Anxiety dan cara menguruskan overthinking

79

TOPIK 3:

Membina kekuatan psikologi dengan kekuatan spiritual

115

TOPIK 4:

Ada Apa dengan Depresi:

Surah Ad-Dhuha pembangkit sinar harapan

135

TOPIK 5:

Bagaimana mahu forgive and forget

166

TOPIK 6:

Healing The invisible Wound

193

BONUS : MANUAL PANDUAN

202

APAKAH ITU SOULFITNESS

205

KENALI PENULIS



MEMBINA KEKUATAN PSIKOLOGI DENGAN KEKUATAN SPIRITUAL

1.0 SEJARAH SOLAT

Perjalanan Baginda SAW bermula dari Masjidil Haram ke Masjidil Al-Aqsa kemudian daripada Masjidil Aqsa ke Sidratul Muntaha merupakan sebuah perjalanan yang penuh dengan pujukan Allah SWT untuk menggembirakan kekasih-Nya.

Selain adanya paparan syurga dan juga neraka, terhimpun juga kesungguhan Baginda SAW untuk mengurangkan waktu solat daripada 50 waktu kepada 5 waktu sahaja dek kerana Baginda SAW risau akan kemampuan umatnya.

Sejarah pensyariatan solat ini ada diceritakan dalam hadis yang sahih; Kata Anas Bin Malik bahawa ketika Nabi SAW menceritakan tentang peristiwa isra' dan mi'raj, Baginda SAW menyebut juga :

تُمْ فُرِضَتْ عَلَيَّ الصَّلَوَاتُ (الصَّلَاةُ) خَمْسِينَ صَلَاةً كُلَّ

Peristiwa pensyariatian solat ini sebenarnya adalah antara penawar kepada kesedihan yang dihadapi oleh Rasulullah SAW melalui peristiwa Isra Mikraj.

Jika kita melihat kepada peristiwa pensyariatian solat ini, bukankah seakan-akan solat itu menghidupkan kembali pengharapan dan semangat ke atas Baginda?

2.0 PERANAN SOLAT DALAM MEMBINA KEKUATAN PSIKOLOGI

Solat ini diberikan / dihadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW pada saat-saat dan momen penting dan ada hikmah yang tertentu.

Dalam sirah Nabi SAW, pernah berlaku dalam kehidupan Nabi SAW bahawa Baginda SAW melalui satu fasa yang dipanggil sebagai tahun dukacita. Sepanjang Tahun Dukacita ini telah berlakunya beberapa perkara besar yang tercatat dalam catatan sejarah:

1. Kematian Abu Talib, bapa saudara Nabi Muhammad SAW

Dalam Sahih al-Bukhari terdapat riwayat daripada ibn al-Musayyib daripada bapanya yang menyatakan bahawa ketika ajal kematian menjemput Abu Talib, Nabi Muhammad SAW masuk menemuinya. dan ketika itu Abu Jahal ada disampingnya. Nabi Muhammad bersabda;

PROFIL PENULIS:

AHLI PSIKOLOGI & PAKAR PSIKIATRI (CONTENT ADVISOR)

Dr Rozanizam Zakaria



- Pendidikan: Sarjana Muda Perubatan dan Pembedahan (University of Adelaide, Australia),
- Sarjana Perubatan Psikitari (USM)
- Kerjaya: Pakar Psikiatri Pusat Perubatan Sultan Ahmad Shah, UIAM, Kuantan,
- Penolong Professor, Kulliyah Perubatan UIAM,
- Felo Psikiatri Kanak-kanak Dan Remaja (KKM)
- Naib Presiden I-Medik,
- Timb. Pengerusi Kelab Kesihatan Mental Pahang,
- Penasihat Persatuan ibubapa Anak Istimewa Pahang (Pianis),
- Ahli Jawatankuasa Kumpulan Teknikal Pencegahan Bunuh Diri Kebangsaan (KKM),
- Duta Yayasan Ikhlas
- Penulis buku Solusi Stres, Psikologi Si Kecil, Solusi Stres (WhiteCoat), Aku Nabi Isa!(PTS), Panduan Penjagaan Pesakit Demensia (Penerbit USM)
- Panelis jemputan Astro Ria, TV AlHijrah, Sinar FM, THR, Cool FM, Zayyan FM, Radio Pahang FM dan Kelantan

Healing The Invisible Wound

Invisible Wound bermaksud luka yang tidak nampak. Itulah luka emosi atau kecederaan psikologi yang berlaku dalam diri seseorang. Seringkali kita mengabaikan luka itu dengan anggapan bahawa masa akan menyembuhkan.

Namun, benarkah masa menyembuhkan?

Ya, masa akan menyembuhkan luka. Namun tidak cukup hanya itu sahaja, kecuali disusuli dengan kekuatan dalaman yang membangkitkan jiwa.

Healing the Invisible Wound bercerita tentang penawar dalam al-Quran dan hadis, mengenai penyembuhan emosi. Digabungkan pula dengan penjelasan dari pakar psikologi membuatkan naskhah ini relevan untuk dijadikan rujukan buat mereka yang mahu kembali kuat.

BUKU INI SESUAI UNTUK SIAPA?

- Untuk anda yang sedang bergelut dengan isu emosi.
- Untuk anda yang punya *inner struggle* dari dulu hinggalah sekarang,
- Untuk anda yang sedang mencari kerehatan spiritual.



 karyabestari
 www.karangkrainmall.com

SOUL
FITNESS
Clinic

ISBN 978-967-86-1017-9



9 789678 610179

Sem. Malaysia RM20.00
Sabah/Sarawak RM23.00