



**AKAUN RASMI
MEDIA SOSIAL
BERITA RTM**



Berita RTM



@beritar



@beritartm

TERKINI 10 kes Ebola

Kontraktor rugi lebih RM150,000 terpedaya tawaran tender palsu

MARA sedia kongsi kajian sifar buli MRSM dengan

Mukjizat al-Quran: Rahsia ketenangan minda bulan Ramadan

7/03/2026 | 5:52 PM - 79 - PERSPEKTIF



Foto hiasan/ BERNAMA

SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

Bacaan al-Quran menghasilkan gelombang bunyi berfrekuensi tertentu yang berinteraksi dengan sel otak, mengembalikan keseimbangan dan keharmonian sel.

Interaksi ini menukar gelombang otak dari mod beta kepada alpha, merangsang endorfin dan menurunkan kortisol untuk mengurangkan stres.

Alunan tajwid menyelaraskan sistem saraf autonomi, melancarkan pernafasan dan degupan jantung; membantu pesakit panik dan mempercepat pemulihan pasca pembedahan.

Gabungan puasa Ramadan dan zikir al-Quran menurunkan keradangan, menyokong penjanaan semula sel serta berfungsi sebagai terapi pelengkap rawatan moden.

Apabila tibanya bulan Ramadan, umat Islam biasanya akan mempertingkatkan amalan dengan membaca dan berusaha untuk khatam al-Quran. Kita sering dimotivasikan dengan ganjaran pahala, namun pernahkah anda terfikir mengapa setiap kali kita membaca al-Quran, hati yang sedang serabut tiba-tiba menjadi tenang? Mengapa rasa penat dan tekanan kerja seolah-olah ditarik keluar dari tubuh kita sebaik sahaja kita mula mengaji?

Penemuan sains moden kini mula menyingkap rahsia di sebalik ketenangan ini melalui perspektif biofizik. Bacaan al-Quran sebenarnya bukan sekadar bunyi biasa, tetapi ia membawa gelombang bunyi dengan frekuensi dan panjang gelombang yang sangat spesifik.

Sel otak manusia bersifat dinamik dan bertindak balas mengikut rentak frekuensi tertentu, di mana alunan al-Quran dengan tajwid yang tersusun menghasilkan rantaian getaran yang mampu berkomunikasi dengan sel badan kita.

Getaran ini membantu mengembalikan keseimbangan dan keharmonian pada sel otak, yang secara langsung meningkatkan keupayaan sistem pertahanan tubuh terhadap penyakit.



DISYORKAN

Industri dalam akademi teras keberhasilan transformasi TVET 2.0

Heloo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

Bagaimana mekanisme ini berlaku dalam tubuh kita? Rahsianya terletak pada perubahan neurokimia dan gelombang otak. Apabila kita stres atau terlalu banyak berfikir sepanjang hari di pejabat, otak berada dalam mod gelombang beta yang sangat aktif dan meleletihkan.

Namun, saat berinteraksi dengan al-Quran, otak bertukar kepada mod gelombang alpha, iaitu keadaan yang sangat tenang tetapi sedar sepenuhnya. Peralihan ini mencetuskan rembesan hormon endorfin iaitu penenang semula jadi badan, sambil menurunkan tahap kortisol yang merupakan penanda biologi bagi stres.

Bagi mereka yang sering merasa sesak nafas akibat terlalu cemas, pengamatan sains membuktikan bahawa alunan al-Quran secara fizikal mampu memprogramkan semula biologi jantung dan saraf manusia.

Apabila seseorang mengalami serangan panik, mereka cenderung bernafas terlalu laju yang menyebabkan gangguanimbangan gas dalam darah. Kajian klinikal menunjukkan frekuensi alunan tajwid berkomunikasi terus dengan hipotalamus di dalam otak untuk menyelaraskan Sistem Saraf Autonomik.

Proses ini merangsang sistem saraf yang merehatkan tubuh, sekali gus menjadikan rentak degupan jantung kita lebih fleksibel dan tenang. Dalam dunia perubatan, keadaan ini adalah penanda utama bahawa tubuh kita telah berjaya keluar daripada mod stres dan mula masuk ke fasa pemulihan biologi secara serta-merta.

Menariknya, kesan ini menjadi lebih optimum apabila digabungkan dengan ibadah puasa. Kajian klinikal menunjukkan bahawa puasa Ramadan sendiri bertindak menurunkan tahap keradangan dalam badan.

Apabila keradangan sel berkurangan akibat puasa dan stres otak pula ditenangkan oleh gelombang al-Quran, tubuh kita memasuki fasa penjanaan semula sel yang sangat harmoni.

Jadi, kekuatan badan kita sepanjang bulan Ramadan bukanlah hasil magis, tetapi hasil daripada orkestrasi biologi yang menyeimbangkan sistem saraf dan hormon secara menyeluruh.

Pendekatan ini juga sangat harmoni apabila dijadikan terapi pelengkap kepada rawatan moden. Islam sendiri menuntut umatnya untuk berikhtiar mencari rawatan pakar, manakala al-Quran hadir memenuhi keperluan psikologi yang menjadi tunjang kekuatan dalaman pesakit.

Sebagai contoh, kajian ke atas pesakit yang menjalani pembedahan pintasan jantung (CABG – Coronary Artery Bypass Graft) membuktikan bahawa mereka yang menggabungkan rawatan hospital dengan rutin mendengar al-Quran merekodkan tahap kesakitan yang jauh lebih rendah dan tempoh pemulihan yang lebih cepat.

Ketenangan hati ini mengelakkan pesakit daripada bernafas pendek akibat menahan sakit, sekali gus mengurangkan risiko komplikasi dan kebergantungan kepada ubat penenang berdos tinggi.

Bagi individu yang sibuk, menyempurnakan bacaan al-Quran dalam masa sebulan bukanlah satu misi yang mustahil. Jika anda membaca hanya empat muka surat selepas setiap solat fardu, anda akan khatam sekali dalam sebulan tanpa perlu memperuntukkan masa yang terlalu panjang.

Bagaimanapun, khatam dengan kuantiti yang banyak tidak bermakna kita harus mengabaikan kualiti kefahaman. Kita, sekadar membaca terjemahan secara bersendirian mungkin terasa agak sukar untuk difahami konteks ayatnya.



Strategi yang jauh lebih berkesan adalah dengan meluangkan masa pada waktu malam yang hening untuk memahami dan bertadabbur melalui saluran-saluran ilmiah seperti di YouTube, facebook, "live streaming" dan sebagainya.

Allah SWT menyebut dalam Surah Al-Muzzammil agar kita bangun pada waktu malam untuk membaca al-Quran, kerana waktu inilah hati paling mudah fokus dan menyerap maknanya.

Melalui penjelasan pakar, kita akan dapati banyak ayat yang dibahas seolah-olah sedang berbicara secara langsung dan menjawab masalah yang sedang kita hadapi dalam realiti kehidupan harian.

Sepertimana firman-Nya dalam Surah al-Anfāl ayat kedua, sesungguhnya orang beriman itu ialah mereka vana apabila disebut nama Allah, gementarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya, bertambahlah imai

Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

Teknik menghubungkan makna ayat dengan realiti kehidupan peribadi ini menjadikan al-Quran benar-benar berfungsi sebagai penyembuh jiwa dan peneguh keimanan di hati.

Kesimpulannya, interaksi dengan al-Quran pada bulan Ramadan bukanlah satu bebanan, tetapi ia adalah sebuah terapi minda yang lengkap. Setiap kali kita duduk mengaji, kita sebenarnya sedang memberikan peluang kepada otak dan hati untuk dicucurikan daripada kekusutan duniawi.

MS

Jadikan Ramadan kali ini sebagai medan untuk memulihkan fizikal dan mental kita melalui mukjizat al-Quran yang membawa rahmat dan ketenangan hakiki kepada setiap insan.

Artikel ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mewakili pandangan mahu pun pendirian rasmi RTM.



Dr Azril Shahreez Abdul Ghani
Pensyarah Fisiologi dan Pendidikan Perubatan
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia
e-mel: zrilshahreez@iium.edu.my



Dr Hasbullah Mohamad
Timbalan Pengarah Pusat Islamisasi
Pensyarah Kulliyyah Ilmu Wahyu & Sains Kemanusiaan
AbdulHamid AbuSulayman
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia



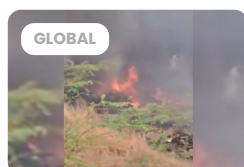
Pembelajaran lebih efektif dengan keberkatan
Ramadan

Perlu kesepakatan umat dalam menilai konflik Iran – AS +

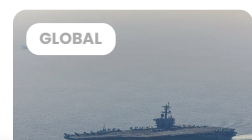


PALING POPULAR

Jet peribadi terhempas,
timbangan menteri dan
empat maut



Iran berjaya bedil USS
Abraham Lincoln



Hello! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

BERITA TERKINI



Industri dalam akademi teras keberhasilan transformasi TVET 2.0

27 Julai 2026 9:54 am



Penjaga gol rebah, meninggal dunia di padang ketika pertandingan sepak penalti

27 Julai 2026 9:43 am



Ringgit dibuka tinggi berbanding dolar AS menjelang PRN N.Sembilan

27 Julai 2026 9:38 am



Dua remaja maut dalam kemalangan melibatkan tiga kenderaan

27 Julai 2026 9:35 am



DR Congo rekod lebih 3,000 kes Ebola

27 Julai 2026 9:30 am



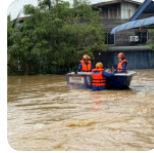
Kontraktor rugi lebih RM150,000 terpedaya tawaran tender palsu

27 Julai 2026 9:28 am



MARA sedia kongsi kajian sifar buli MRSM dengan KPM, tempatkan warden bekas tentera

27 Julai 2026 9:21 am



Banjir Tawau: Jumlah penduduk terjejas kekal 362 orang

27 Julai 2026 9:04 am



Glasgow 2026 : Angkat berat cetus hari gemilang Malaysia dengan dua emas, satu gangsa

27 Julai 2026 8:59 am



Glasgow 2026: Muhamad Aznil rangkul emas ketiga berturut-turut, cipta tiga rekod temasya

27 Julai 2026 8:30 am

MESTI BACA



F1 kembali ke Malaysia Oktober depan

26 Julai 2026 7:29 pm



Tiada rakyat Malaysia terjejas dalam insiden serangan di Berlin – Kedutaan

26 Julai 2026 6:02 pm



PM rayu pengundi awal terus beri kepercayaan kepada calon HARAPAN

26 Julai 2026 5:58 pm



Kempen Internet Selamat perkukuh kesedaran digital generasi muda

26 Julai 2026 2:35 pm



Semangat patriotik, literasi digital perlu sentiasa dipupuk dalam kalangan belia

26 Julai 2026 12:45 pm



Berita Ehwat Semasa

Berita RTM, Wisma Berita,
Angkasapuri Kota Media,
50614 Kuala Lumpur

☎ : +60322823119
✉ : portalberita@rtm.gov.my
✉ : Aduan & Maklum balas





Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

