

# BENGKEL AL-QURAN & KESIHATAN JIWA

*Tangani Stress, Kebimbangan  
Dan Kemurungan Dengan  
Berkesan*



**YURAN  
RM 300  
SEORANG**

**DISKAUN 15% UNTUK  
PENYERTAAN BERKUMPULAN  
(LEBIH DARIPADA 3 ORANG)**



**7 NOVEMBER 2023 (SELASA)  
9 PAGI - 5.30 PETANG  
LOKASI: DEWAN MEMORIAL  
TUN HUSSEIN ONN**

**UNTUK PENDAFTARAN HUBUNGI**

**UNIT PROGRAM DAN LATIHAN :**  
03 - 6204 6320 (PN. ZAWIAH)  
03 - 6204 6326 (CIK RAIHAN)

**PEMBAYARAN**



**INSTITUT KEFAHAMAN ISLAM MALAYSIA**  
11-014-6006-3

**DAFTAR DI SINI**





# MURADIMAH

Kesihatan mental atau jiwa merupakan asas bagi kesejahteraan hidup individu dan kemampuan masyarakat untuk berfungsi secara berkesan. Kesihatan jiwa juga merupakan ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tekanan dan tuntutan hidup. Kesihatan jiwa boleh terjejas disebabkan masalah sosioekonomi, pertukaran keadaan persekitaran atau sosial secara mendadak, tekanan di tempat kerja, penyakit fizikal dan sebagainya.

Masalah kesihatan dan penyakit jiwa di negara ini menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Polis Diraja Malaysia melaporkan bahawa pada tahun 2020, sebanyak 631 kes bunuh diri berlaku berbanding dengan 609 kes pada tahun sebelumnya. Sehingga bulan Mac 2021 pula, sebanyak 336 kes bunuh diri telah dilaporkan kepada PDRM.

Dari sudut agama, masalah ini merupakan perkara yang serius kerana membunuh diri dilarang oleh syarak. Dalam hubungan ini, penurunan al-Quran memainkan peranan penting sebagai terapi yang mampu menyembuhkan jiwa manusia. Ketenangan yang diperoleh hasil daripada proses tadabbur ayat-ayat al-Quran berupaya memberikan implikasi yang berkesan kepada manusia dalam jangka masa yang panjang. Bengkel ini berhasrat untuk menyampaikan ilmu dan pengetahuan kepada peserta tentang petunjuk al-Quran sebagai terapi dalam menyelesaikan isu kesihatan mental.



# OBJEKTIF

**Objektif yang ingin dicapai melalui bengkel ini adalah:**

**1**

**Memberikan pendedahan berkaitan dengan isu kesihatan jiwa semasa dan kesan terhadap kehidupan secara keseluruhan.**

**2**

**Menjelaskan kepentingan jiwa yang sihat bagi seseorang agar dapat berfungsi dengan baik sama ada dalam keluarga, tempat kerja mahupun juga masyarakat.**

**3**

**Menghuraikan kandungan al-Quran sebagai terapi bagi pemulihan kesihatan jiwa.**

**4**

**Mendedahkan pengalaman yang dihadapi oleh pesakit jiwa dan kejayaan melalui cabaran serta kesungguhan mendapatkan rawatan sehingga mencapai kesembuhan.**



# TENTATIF PROGRAM

## BENGKEL AL-QURAN & KESIHATAN JIWA

*Tangani Stress, Kebimbangan Dan Kemurungan Dengan Berkesan*

**7 NOVEMBER 2023 (SELASA)**

8.30 pg – 9.00 pg : Pendaftaran

9.00 pg – 9.30 pg : Sesi Perkenalan (Tayangan Video)

**Moderator**

**Cik Wan Roslili Abd. Majid**

Fellow Pusat Kajian Syariah, Undang-undang dan Politik  
Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM)

9.30 pg – 10.15 pg : **Al-Quran dan Pemulihan Jiwa**

**YBrs. En. Md. Asham Ahmad**

Fellow Kanan, Pusat SYARAK  
Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM)

10.15 pg – 10.50 pg : Sesi Soal Jawab

**Moderator**

**Pn. Siti Shamsiah binti Md Supi**

Fellow Pusat Kajian Syariah, Undang-undang dan Politik  
Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM)

10.50 pg – 11.30 pg : **Perkongsian Pengalaman: Perjuangan & Penyembuhan**

**YBrs. Pn. Anita Abu Bakar**

Mental Illnes Awarness & Support Association (MIASA)

11.30 pg – 12.30 tgh : Sesi Soal Jawab

12.30 tgh – 2.00 ptg : Makan Tengah hari dan Solat Zuhur



# TENTATIF PROGRAM

## **Moderator**

**Dr. Muhammad Hisyam Mohamad**

Fellow Kanan, Pusat Kajian Ekonomi Dan Kemasyarakatan  
Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM)

2.00 ptg – 2.45 ptg : **Tekanan Di Luar Kawalan: Tindakan Awal**  
**Encik Khairul Azhar bin Idris**  
Pegawai Psikologi  
Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM)

2.45 ptg – 3.20 ptg : Sesi Soal Jawab

## **Moderator**

**Cik Wan Roslili Abd. Majid**

Fellow Pusat Kajian Syariah, Undang-undang dan Politik  
Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM)

3.20 ptg – 4.05 ptg : **Stres, Kebimbangan dan kemurungan:  
Rawatan & Pemulihan**  
**YBhg. Dr. Hazli Zakaria**  
Pakar Psikiatri  
Alaminda Specialist Clinic Shah Alam

4.05 ptg – 4.35 ptg : Sesi Soal Jawab

4.35 ptg – 5.30 ptg : Sesi Kaunseling/Perkongsian Selari

- (i) YBhg. Dr. Hazli Zakaria
- (ii) En. Khairul Azhar Idris
- (iii) Pn. Anita Abu Bakar





**UNIT PROGRAM DAN LATIHAN :**  
**INSTITUT KEFAHAMAN ISLAM MALAYSIA**  
**NO. 2, LANGGAK TUNKU OFF JALAN TUANKU ABDUL HALIM,**  
**50480 KUALA LUMPUR, MALAYSIA**