



# Buletin

e-ISSN: 2600-8289

# ACIS

Rejab - Sya'ban 1443/ Mac 2022

## Kepentingan Penghayatan Adab



eISSN 2600-8289



9 772600 828001

# Punca Jiwa Kosong

Oleh:

**Ahmad Faiz bin haji Ahmad Ubaidah**

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS),  
UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Rembau

## PUNCA JIWA KOSONG

Tujuan hidup masih belum jelas. Persoalan persoalan seperti dari mana aku datang, siapa yang menciptakan aku, untuk apa aku diciptakan, ke mana aku selepas dunia musnah, perlu selalu ditanya kepada diri sendiri supaya dapat hidup di dunia dengan agenda yang teratur dan bermatlamat.

### Tips ubati jiwa yang kosong

#### 1. Membaca Al-Quran

Jadikanlah al-Quran sebagai ubat motivasi. Terapkan ajaran al-Quran dalam realiti kehidupan. Ambil ilmu daripada al-Quran dan mengamalkan. Berusaha disiplin diri mengkhawatirkan bacaan al-Quran.

#### 2. Qiamullail

Mulakan dengan yang sedikit. Yang penting, dapat melakukan qiamullail secara istiqamah. Bangun malam sebulan sekali, kemudian latih untuk bangun malam seminggu sekali pula dan seterusnya menjadi amalan setiap malam. Kejut orang lain untuk qiamullail bersama.

#### 3. Istighfar

Baca perlahan-lahan untuk menghayati makna yang dilafazkan. Maksud istighfar: *"aku mohon keampunanmu, tiada Tuhan kecuali Engkau yang sentiasa hidup dan sentiasa waspada (jaga). Ya Allah, aku bertaubat kepadamu"*.

#### 4. Mengingati mati

Tubuh terbujur kaku, manusia menangisi pemergian, harta dan pangkat tidak boleh dibawa bersama. Apakah amalan yang hendak disembahkan? Jangan terkurang walaupun sedikit dalam sehari.

#### 5. Menangis dan mengadu

Tiada siapa yang lebih kuat melainkan Allah, tempat memohon kekuatan. Semoga dengan mengadu kepada Rab, segera menyembuhkan penyakit jiwa. Hadis Nasi s.a.w. maksudnya "Aku haramkan neraka kepada mata yang selalu menangis kerana takut kepada Allah" (Riwayat Ahmad dan Nasa'i).

## DAYA HAMBBA

Oleh:

**Norlela binti Kamaluddin**

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS),  
UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Seremban

Manusia itu hamba  
Yang berani  
mengejar hak

Malang...

Manusia itu hamba  
Yang bangga  
meninggalkan amanah

Sesungguhnya  
Allah Maha Pemurah  
Allah Maha Kaya

Manusia ini hamba  
Yang rugi dan muflis

Nukilan: Malam Cahaya