

SA'ADAH.

ISSUE

1

LEADERSHIP AND
MENTAL HEALTH

MENARIK DI DALAM

IBRAH KEPIMPINAN
RASULULLAH SAW

CERPEN: DI SEBUAH KEBUN
DI ANTARA BERATUS-RATUS KEBUN.
DI DALAM SEBUAH KARIAH

ARTICLE

HOW LEADERS CAN LIFT
THE STIGMA OF MENTAL
ILLNESS

SUICIDE IN A HADITH

eISSN 2948-4626



9 772948 462004

Editorial Board

Patron: Nora Mat Zin

Editor in Chief Ahmad Nabil Md Rosli

Editors Nadzirah Ahmad Basri, Hijaz Ridzwan,
Mar'ain Ahmad Dani

Executive Art Director Khadijah Ariff, Farah
Najihah

Contributors

Aini Zakirah Zaidi, Mohd Junaidi Buang, Farah
Nur, Muhammad Izzuddin, Hanina Rusli, Zul
Azlin Razali, Mar'ain Ahmad Dani, Mohd Khairil
Anwar, Farah Anis Faiyaz Ahmad, Ahmad
Tawfeq Mohammed Fauzi, Muhammad Nazrin
Asyraf bin Adeeb

Publication frequency

Sa'adah. is primarily an online magazine that
publishes two digital issues per year.

Disclaimer

All published articles, including editorials and
letters, represent the opinions of the authors
and do not reflect the official policy of **Sa'adah.**,
its sponsors, the publisher, or the institution
with which the author is affiliated, unless this is
clearly specified.

Publisher

Department of Psychiatry,
Level 3, Kulliyah of Medicine
International Islamic University Malaysia,
25200, Kuantan, Pahang.
email: psychiatry@iium.edu.my
contact: +609-5704632/4633

e-ISSN: 2948-4626

Editorial Offices

Department of Psychiatry,
Level 3, Kulliyah of Medicine,
International Islamic University Malaysia,
25200, Kuantan, Pahang.

Photo at front page : Jalur Gemilang

EDITOR'S NOTE

سَيِّدُ الْقَوْمِ خَادِمُهُمْ

The Leader of A People Is Their Servant

Dear Readers,

Welcome back to **Sa'adah.** magazine! After a long hiatus, we are excited to resume our journey of providing you with inspiring content and captivating stories. During our break, we took the opportunity to reflect on our progress and address some technical issues that were hindering us from delivering the quality you deserve.

In any endeavor, it is crucial to periodically step back and assess the challenges that may impede our path forward. Taking a pause allows us to analyze our strengths and weaknesses, reevaluate our strategies, and make the necessary adjustments to ensure our continued growth. We firmly believe that acknowledging and addressing obstacles is an essential part of any successful venture, and we are grateful for your patience and understanding during this period.

Effective leadership plays a vital role in steering organisations toward positive change. It is the theme we have chosen for the current issue of **Sa'adah.** magazine. We will delve into the qualities that make a great leader, explore the impact of effective leadership on individuals and communities, and share inspiring stories of those who have made a difference through their guidance and vision.

Leadership is not merely a position of authority; it is a responsibility to inspire, empower, and guide others towards a common goal. It is through strong leadership that organisations can navigate challenges, adapt to evolving landscapes, and foster an environment where innovation and growth thrive. In this issue, we hope to shed light on the significance of effective leadership and inspire our readers to embrace their own leadership potential.

We are thrilled to embark on this new chapter of **Sa'adah.** magazine, and we are grateful for your unwavering support. As always, we value your feedback, suggestions, and contributions. Together, let us explore the depths of leadership and celebrate the transformative power it holds.

Thank you for joining us on this journey.

Warm regards,

Nabil

Editor in Chief



TABLE OF CONTENTS

ARTICLE	
How Leaders Can Lift The Stigma Of Mental Illness	3
ARTICLE REVIEW	5
Role of Leadership Style On Employee Mental Health	
PUISI	7
ARTIKEL	8
Kepentingan Pemimpin Mengutamakan Kesehatan Mental Kakitangan di Tempat Kerja	
CORETAN	11
Ibrah Kepimpinan Rasulullah SAW Bingkisan syarahan Ustaz Abdullah Bukhari	
MOVIE REVIEW	14
Wakanda Forever	
ARTICLE REVIEW	15
Influence of Parenting Styles on The Mental Health of Adolescents	
CERPEN	17
Di Sebuah Kebun Di Antara Beratus-ratus Kebun Dalam Sebuah Kariah	
ARTIKEL	21
Kelumpuhan Tidur	
WACANA	23
Tipu Daya Pemimpin	
PUISI	25
Memaknai Anugerah dan Amanah Tuhan	
ARTICLE	27
Suicide In The Story By Tufail Ibn Amr	
PUISI	30
Memaknai Anugerah dan Amanah Tuhan	
GALLERY	31

HOW LEADERS CAN LIFT THE STIGMA OF MENTAL ILLNESS



Aini Zakirah Zaidi

Clinical Psychology Trainee

Master's student in Clinical Psychology (USM-UPSI)

As leaders, it is important to address your own mental health. Otherwise, you may downplay the significance of the mental health of those you lead. It is all too often that leaders are afraid to talk about their own insecurity, feelings, and stresses they have because they are afraid people are going to see them as unreliable, incapable, or even broken in the emotional puddle.

And do you know that the difference between living the stigma of mental illness and lifting the mental illness is only a small edge? And this has got to do with being silent. So, what can a leader do to lift the mental illness stigma among each other? These are some suggestions from a book called "Why didn't anyone tell me this" by Dr Julie Foster, Mental Health First Aid Australia (2016), and Harvard Law School Business (Maher, 2021):

1. Be Open Minded

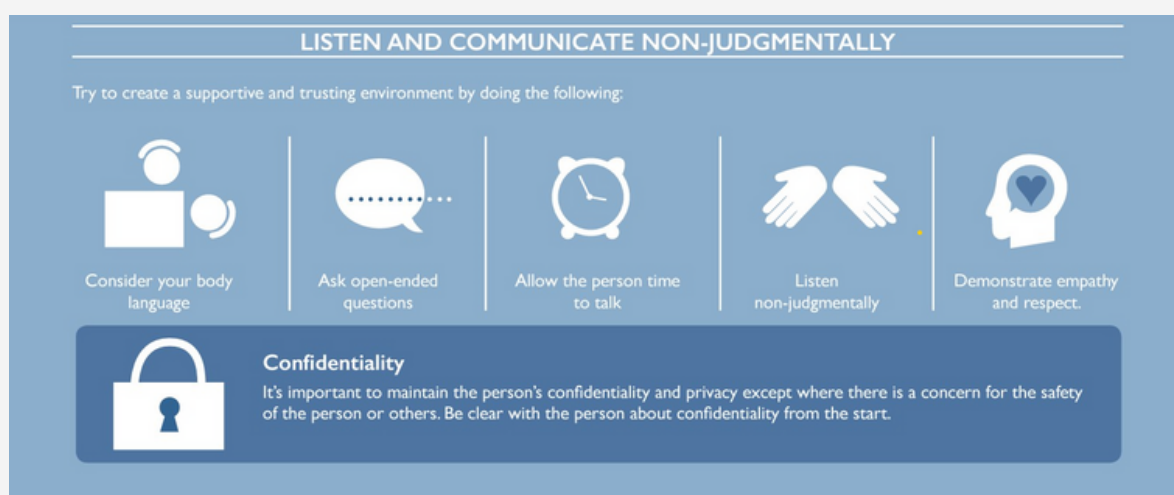


Figure 1: How to communicate non-judgmentally (Mental Health First Aid Australia, 2016)

Living in the post-pandemic area has its perk. One of them is people are normalizing the mental health issues, especially at work. Almost everyone has had some forms of discomfort. However, the universality of the experience will not result in a decline in stigma unless you leaders in the position of authority are willing to share your own! When you are open and transparent about your own personal mental health, it allows other people to feel comfortable approaching you about their own mental health. This would promote the practice of showing concern rather than any negative judgment related to mental health. Research has shown that honest leadership may foster trust and boost engagement and performance (Clapp-Smith et al., 2008).

2. Exhibit Good Habits

As a leader, it is important to show that you support the mental health. Share that you are taking an initiative to take care of your own health such as attending therapy appointment or prioritizing staycation. Healthy behavior also includes eating healthier, sleeping better and being more active throughout the days in terms of exercising or walking in between works or tasks.

3. Building A Culture of Consistent Touchpoints



Figure 2: How to plan your approach to the others (Mental Health First Aid Australia, 2016)

It is crucial to check in with each of your fellow employees on regular basis. Go beyond a simple “How are you?” and ask detailed questions about what types of support that could benefit them. It is important to wait for the complete response. This will encourage inquiries and concerns while paying close attention. However, be careful not to be overpowering as it may indicate a lack of trust or desire to micromanage your subordinates. The most essential thing is to make time to listen how your team members are doing and to be empathic.

4. Be Proactive And Promote Open Communications

Keep your team informed of any organizational modifications or changes. The key is to communicate with others for any challenges and struggles at work. It is powerful to reduce stress by defining workload expectations, prioritizing what must be done, and accepting what can be pushed if necessary. Ensure what your team is aware of and make sure to encourage them to access the available mental health options. Don't be wary if your subordinates have any mental health conditions, however, be supportive.

ROLE OF LEADERSHIP STYLE ON EMPLOYEE MENTAL HEALTH



Ahmad Tawfeq Mohammed Fauzi
IIUM Medical Student

In the past, workplaces emphasized only on the physical health of employees. Mental health and well-being was a very foreign concept to many until not too long ago. The COVID-19 pandemic, among many other factors, has played a significant role to increase the mental health awareness, both in Malaysia, and around the globe. This article intends to focus on the relationship between different types of leadership styles on the mental health of employees.

Poor mental health and stress can negatively affect employees in terms of job performance and productivity, engagement with one's work, communication with coworkers, and their physical capability and daily functioning (The Centers for Disease Control and Prevention). That's why it is very important for leaders to care for workers' mental well-being. Various leadership styles have been proposed and established over the past decades which include (but not limited to) the following:

1. **Laissez-faire leaders.** These leaders are absent, avoid making decisions and are hesitant in taking actions. Laissez-faire leadership was found to be positively associated with burnout (Usman et al., 2020).
2. **Supportive leaders.** This type of leaders provide social support, show concern for their subordinates, and act as a coach to them. Poor supportive leadership style has been associated with poor self-rated health among employees (Schmidt et al., 2014) while supportive leadership was associated with increased well-being.
3. **Transformational leaders** influence followers through charisma, inspire them through vision, stimulate them to engage in creative thinking, and consider the needs of each follower. Transformational leadership was positively associated with employee mental health, increased well-being, and is the strongest predictor of overall mental health.
4. **Health-oriented leadership** focuses on leaders' health awareness, their value of health, and health-specific communications with their employees, such as finding solutions to their stress, and worksite health promotion (Santa Maria et al., 2019). It has also been found that health-oriented leadership led to decreased levels of burnout, and depression.

Review of the various articles found that in general, positive leadership styles such as transformational, supportive and health-oriented leadership had a positive association with employees' mental health. Meanwhile, negative leadership styles such as laissez-faire leadership negatively affects the mental health of employees. Skogstad et al. (2014) found that laissez- faire leadership was associated with a decrease in job satisfaction over two years, but not six months.

To sum up, leadership style plays an important role in the mental health of employees. Positive leadership styles improve employees' mental health, whereas negative leadership styles are a detriment to employee's mental health.

Hence positive leadership styles such as transformational and supportive leadership should be promoted and encouraged among leaders in every sector. The people should also be responsible for electing capable leaders.

Peluru musuh masih menghujani,
Soldadu terkulai kanan dan kiri,
Si kepala sudah tak mampu berdiri.

Tapi pilihan tak ada lagi,
Lemah dia hancurlah misi,
Hancur lebur seluruh koloni.

Si kepala teguhkan hati,
Bohong dia sekali lagi,
Memekik harapan menabur janji,

Kita sudah mahu menang!
Mereka dah tak kuat lagi!
Tahan sedikit lagi!
Pasti kita menguasai!

Jantung yang longlai berdegup lagi,
Dibakar semangat juga janji,
Mengisi peluru terakhir kali,

Berjuang mereka bermati - mati,
Seolah esok tiada lagi.

Mencemuh mereka yang memerhati,
Jemu dengan lontaran janji,
Tidak pula mereka sedari,

Tanpa janji,
Mereka juga mati.

Muhammad Junaidi Buang

KEPENTINGAN PEMIMPIN MENGUTAMAKAN KESIHATAN MENTAL KAKITANGAN DI TEMPAT KERJA



Dr Farah Nur

IIUM Psychiatry Resident

Kebelakangan ini, kesihatan mental di tempat kerja kian mendapat perhatian orang ramai. Semakin ramai orang telah menyedari betapa pentingnya kesan kemurungan, kegelisahan melampau dan pelbagai isu kesihatan mental yang lain terhadap kesejahteraan hidup seseorang individu.

Kesihatan mental mempunyai implikasi yang mendalam dalam prestasi tempat kerja dan pengalaman pekerja, maka ia harus menjadi keutamaan bagi setiap pemimpin.

Mengapa Kesihatan Mental Kakitangan Anda Relevan Dengan Anda?

Selaku ketua organisasi, kita perlu mempunyai beberapa pemahaman asas tentang kesihatan mental dan bagaimana pekerjaan seseorang boleh menjejaskan kesejahteraan mereka.

Sebagai contoh dalam kes "tempat kerja toksik" yang cukup sinonim dengan kes buli, gangguan seksual dan sebagainya, kes-kes sebegini telah dikaitkan secara langsung dengan gejala sukar untuk tidur (insomnia), yang sering juga dikaitkan dengan kemurungan klinikal.

Secara amnya, pekerja meluahkan lebih banyak masa di tempat kerja bersama rakan-rakan sekerja berbanding dengan ahli keluarga mereka. Boleh dikatakan pekerjaan itu sendiri merupakan sebahagian besar dalam kehidupan seorang pekerja. Sekiranya seseorang itu terpaksa menahan diri untuk menghadapi suasana kerja yang toksik, ini sudah tentu boleh merosakkan kesejahteraan mental dan emosi mereka.



Oleh itu, adalah tidak menghairankan sekiranya isu persekitaran tempat kerja toksik ini turut memberi kesan kepada prestasi organisasi dalam jangka masa yang panjang.

Hasil kajian secara konsisten telah mendapati bahawa pekerja yang gembira adalah lebih produktif. Kesihatan mental yang tidak dirawat boleh memberi kesan secara langsung kepada prestasi pekerja di tempat kerja, dan jika masalah kesihatan mental seseorang itu terikat secara langsung dengan tugas mereka, seseorang pekerja itu mungkin akan terus berhenti kerja.

Sebagai seorang pemimpin yang bertanggungjawab, kita perlu mempunyai keprihatinan yang tulus terhadap kesihatan mental kakitangan kita.

Kenali Tanda - Tanda Pekerja Yang Mempunyai Masalah

Mike Kogan, seorang penolong kaunselor di 'Care Counselling Center' menjelaskan, tanggungjawab pertama seorang pemimpin adalah untuk mengenali dan mengetahui tanda-tanda kakitangannya sedang berdepan dengan masalah.

"Apabila kesihatan mental seseorang itu bertambah buruk, kita boleh melihat perubahan tingkah laku dalam individu tersebut," jelasnya. "Seorang pemimpin yang efektif harus mengambil cakna sekiranya tingkah laku atau perangai pekerja berubah secara tiba-tiba. Mereka mungkin menjadi semakin tidak bersosial, cepat marah, atau mudah melenting. Mereka mungkin menunjukkan tingkah laku yang tidak menentu atau kurang cenderung untuk terlibat dengan rakan sekerja mereka. Ketidakhadiran ke tempat kerja juga akan semakin kerap terjadi apabila kesihatan mental seseorang itu bertambah buruk."

Dengan mengenali tanda-tanda itu, Kogan menjelaskan, pemimpin boleh memulakan langkah di mana mereka boleh menyatakan kebimbangan mereka terhadap pekerja mereka dan melihat sama ada pekerja mereka memerlukan (atau sedang mencari) bantuan.

Tugas kita sebagai seorang pemimpin bukanlah untuk membuat diagnosis tetapi hanyalah untuk memberitahu kakitangan kita bahawa kita perasan perubahan diri mereka, dan kita mengambil berat tentang hal mereka.

Sebagai contoh, "Sejak akhir-akhir ini, saya perasan awak lebih senyap daripada biasa. Awak tidak perlu berkongsi apa-apa yang awak tidak selesa untuk beritahu, tetapi saya mahu awak tahu bahawa saya perasan perkara ini, dan saya rasa bimbang. Jika ada apa-apa yang boleh saya lakukan, atau jika awak perlukan seseorang untuk meluahkan sesuatu, mohon beritahu saya."



Mewujudkan Budaya Komunikasi Dan Keselamatan Psikologi

Namun begitu, kakitangan kita mungkin tidak bersedia untuk membincangkan tentang masalah kesihatan mental mereka jika persekitaran tempat kerja anda tidak memupuk budaya komunikasi dan keselamatan psikologi secara aktif — di mana mereka berasa selamat untuk mengekspresikan diri mereka secara terbuka dan membincangkan tentang cabaran yang mereka hadapi.

"Orang ramai perlu berasa seperti mereka penting dan organisasi mereka menghargai kehadiran mereka," kata Kogan. "Kalau tidak, kerja boleh menjadi pengalaman yang buruk - dan itu boleh menjadikan gejala kesihatan mental lebih teruk. Pemimpin mesti menunjukkan empati dan kefahaman secara konsisten supaya pekerja dapat merasakan mereka boleh menyuarakan apa-apa masalah mengenai tekanan di tempat kerja."

Biarpun dengan budaya kerja yang terbuka dan tidak toksik, pekerja mungkin bimbang untuk membincangkan isu kesihatan mental mereka dengan bos mereka — terutamanya sekiranya masalah mereka berpunca daripada persekitaran kerja. Pilihan seperti membuat aduan secara rahsia atau berkomunikasi terus dengan bahagian sumber manusia (HR) boleh memberi pekerja itu pilihan lain untuk menangani sebarang tekanan di tempat kerja yang memberi kesan kepada kesihatan mental mereka.

Tidak dilupakan juga bahawa salah satu tekanan utama yang mungkin dihadapi oleh kakitangan kita ialah ciri-ciri ketua mereka iaitu diri kita sendiri. Kita mungkin pernah memberi tekanan yang tidak wajar kepada pekerja, membuat permintaan yang tidak munasabah atau menukar perancangan secara tiba-tiba. Jadi bagi memastikan seseorang pemimpin bukan punca masalah di tempat kerja, pastikan kita memberitahu kakitangan kita bahawa kita menghargai sebarang maklum balas dari pihak bawahan.

Katakan sesuatu seperti, "Saya sedar bahawa kita mempunyai banyak tekanan/cabaran kebelakangan ini, tetapi perkara terakhir yang saya akan lakukan ialah menambah lagi bebanan kepada anda semua. Jika ada apa-apa masalah tentang cara saya mengetuai pasukan kita – sebagai contoh, tentang cara saya memberi arahan atau memberi terlalu banyak atau terlalu sedikit maklum-balas atau bagaimana saya menyokong anda ataupun tidak, sila beritahu saya supaya saya boleh menjadi ketua yang lebih baik."

Kita Tidak Perlu Mengorbankan Akauntabiliti Untuk Menunjukkan Empati

Ada sesetengah pemimpin yang menghadapi kesukaran untuk mengimbangi belas kasihan mereka terhadap pekerja yang mempunyai masalah kesihatan mental dengan cara mengurangkan kebertanggungjawaban (akauntabiliti) individu tersebut. Apabila kita mengetahui bahawa pekerja sedang menghadapi masalah, kita tidak perlu menurunkan piawaian prestasi pekerja. Namun begitu, kita mungkin perlu melakukan beberapa rundingan semula bagi membolehkan pekerja melaksanakan kerja mereka mengikut kemampuan mereka.

Sebagai contoh, pekerja mungkin perlu mengubahsuai waktu bekerja mereka atau menghabiskan lebih banyak masa bekerja dari rumah untuk mengendalikan keperluan kesihatan mental dengan lebih baik. Selaku pemimpin, kita perlulah jelas dan berterusterang tentang jangkaan prestasi dan tanggungjawab pekerja kita. Kita juga perlu menunjukkan rasa empati ketika membincangkan tentang hal ini dan menyatakan kebimbangan lain yang boleh mempengaruhi akauntabiliti di tempat kerja.

Selagi kerja itu masih mengikut piawaian prestasi pekerja, kita harus terbuka untuk membuat pelarasan yang diperlukan. Mengikut kajian terbaru, pengaturan kerja yang fleksibel didapati memberi lebih manfaat kepada kesihatan mental. Kita juga boleh menunjukkan bahawa kita mengambil berat dengan bertanya tentang keadaan atau kesihatan mereka sebelum kita menyemak kemajuan kerja kakitangan kita.

Mengimbangi keperluan kesihatan mental dan tuntutan di tempat kerja adalah hal yang rumit, terutamanya bagi seorang pemimpin yang bertanggungjawab. Seorang pemimpin mestilah menyedari peranan mereka dalam keperluan kesihatan mental kakitangan mereka bagi mengatasi stigma yang menyelubungi kesihatan mental dan mewujudkan tempat di mana setiap pekerja boleh menjalankan tugas dengan sebaiknya.

IBRAH KEPIMPINAN RASULULLAH S.A.W

Bingkisan syarahan Ustaz Abdullah Bukhari



Dr Muhammad Izzuddin

IIUM Resident Psychiatry

IIUM Kem Ibadah 2022, anjuran Kulliyah of Medicine (KOM), IIUM, yang telah dikelolakan dengan jayanya oleh Jabatan Psikiatri IIUM selama dua hari berturut-turut baru sahaja melabuhkan tirainya pada 9 Disember tahun lalu.

Aktiviti yang sebelum ini merupakan acara tahunan KOM, telah tertangguh untuk dilaksanakan secara bersemuka selama 2 tahun kerana pandemik COVID-19, kini kembali menyerikan kalendar tahunan KOM dengan tema "Leadership" (kepimpinan).

Kem yang sarat dengan pengisian bermanfaat ini telah diserikan lagi dengan perkongsian oleh panelis-panelis lokal IIUM yang terbukti setanding hebatnya berbanding panelis-panelis dari luar.

Aktiviti yang diselitkan sepanjang program ini seperti aktiviti Qiammulail malam juga merupakan antara aktiviti sorotan yang dinantikan oleh para peserta kem.

Bagaikan bulan jatuh keriba, saya berasa amat teruja apabila dapat terlibat secara langsung dalam pengelolaan Kem Ibadah tahun ini dan ini merupakan pengalaman pertama saya menyertainya sepanjang bersama keluarga KOM sejak tahun 2019.

Di kesempatan kali ini, suka saya menulis berkenaan inti pati dari salah satu ceramah yang cukup menarik minat saya. Pengisian ini telah disampaikan oleh salah seorang panelis yang cukup berkaliber dan disegani.

Beliau adalah Ustaz Abdullah Bukhari Abdul Rahim. Sosok yang tidak asing lagi bagi warga IIUM ini, bertugas sebagai Timbalan Pengarah di Centre for Languages and Pre-University Academic Development (CELPAD) IIUM Gombak.

Beliau yang turut dikenali dalam kelompok akademik Malaysia, juga terkenal di kalangan masyarakat muslim di Jepun kerana penglibatannya secara langsung dengan aktiviti dakwah di negara tersebut. Beliau pernah menghasilkan antara lain, sebuah karya perjalanan (travel literature/travelog) berkenaan aktiviti dakwahnya di negara tersebut yang berjudul "Mencari Unta Merah di Jepun".

Beliau telah menyampaikan ceramah berjudul "Leadership of Prophet and The Final Messenger of Allah S.W.T" ("Kepimpinan Nabi dan Utusan Terakhir Allah S.W.T.")

Beliau telah berjaya menarik perhatian para peserta dengan gaya penyampaian yang santai dan tenang, suara yang lantang serta isi ceramah yang jelas dan mudah difahami.

Ciri - ciri Pemimpin Yang Baik

Beliau memulakan ceramah dengan menegaskan bahawa Rasulullah adalah merupakan teladan sebenar dan terbaik bagi seorang pemimpin. Surah al-Ahzab ayat 21 yang telah diturunkan oleh Allah S.W.T setelah Perang Khandak menceritakan bagaimana sosok Rasulullah yang merupakan seorang teladan terbaik sebagai pemimpin ketika berhadapan dengan krisis, di dalam konteks ini, ketika berhadapan dengan Perang Khandak.

Beliau kemudian menjelaskan secara terperinci, satu persatu, ciri-ciri pemimpin yang baik. Pertama, pemimpin yang baik haruslah kuat (mampu menjalankan tugas yang diamanahkan) dan boleh dipercayai. Ini adalah berdasarkan petikan ayat ke 26 dari surah al-Qasas berdasarkan kisah ketika zaman nabi Musa, di mana ciri pemimpin yang terbaik, adalah kuat dan boleh dipercayai.

Ciri kedua pemimpin yang baik adalah pemimpin yang tidak mendahagakan jawatan. Menurut hadis sahih Bukhari dan Muslim, Rasulullah pernah berkata kepada Abdul Rahman bin Samurah, janganlah kamu meminta diangkat menjadi penguasa di suatu wilayah, tetapi jika diberikan kepada engkau, nescaya engkau akan diberikan pertolongan (oleh Allah S.W.T).

Ciri yang ketiga pemimpin yang baik haruslah berpengetahuan. Pemimpin yang mengabaikan kepentingan ilmu pengetahuan cenderung melakukan keputusan yang salah yang akhirnya akan meruntuhkan organisasi. Surah az-Zumar ayat 9 menekankan kepentingan pemimpin yang berpengetahuan dan bahawa pemimpin haruslah sentiasa belajar dan memperbaiki dirinya.

Ciri yang keempat pemimpin yang baik haruslah memiliki kesihatan yang baik secara menyeluruh termasuk kesihatan fizikal, mental dan spiritual. Beliau memberikan contoh dimana Rasulullah sendiri ketika usianya telah mencecah 55 tahun telah terlibat di dalam peperangan Kubra, dimana ketika zaman tersebut, hanya mereka yang berstamina tinggi serta sihat akal fikirannya akan mampu untuk terlibat di dalam sebarang peperangan.

Kualiti Kepimpinan Rasulullah s.a.w

Ustaz kemudiannya meneruskan ceramahnya dengan menyampaikan dengan tuntas sebahagian daripada kualiti kepimpinan yang ada pada Rasulullah S.A.W beserta sirahnya.

Pertama, Rasulullah adalah seorang sosok yang akan **menggunakan dana kewangannya sendiri** untuk tujuan dakwah. Ini terbukti ketika peristiwa Hijrah, dimana ketika Abu Bakar menyediakan unta untuk kegunaan Nabi (sebagai hadiah), Nabi telah menolak pemberian sebagai hadiah dan telah membayar unta tersebut dengan wangnya sendiri.

Kedua, Rasulullah sentiasa **mengamalkan nilai-nilai yang telah diajarkan** kepada pengikutnya. Berdasarkan surah al-Nisa' ayat 84, baginda telah berjanji kepada Abu Sufyan untuk berperang dengannya (setelah dicabar) dan Rasulullah telah memberitahu kepada sahabat bahawa dia akan tetap pergi berperang dengan Abu Sufyan meskipun tiada sahabat bersamanya. Sahabat sebelum itu telah ditakut-takutkan oleh sang kafir dengan berita palsu mereka tentang gembala perang Abu Sufyan yang besar. Ustaz juga telah mengingatkan peserta bahawa pemimpin akan dipertanggungjawabkan sepenuhnya di hadapan Allah S.W.T kelak dan akan dihukum seadilnya.

Ciri kepimpinan yang ketiga yang ada pada diri baginda kekasih Allah adalah sifat penyayang dan rendah dirinya. Sebagai contoh, petikan dari surah Ali Imran ayat 159, yang diturunkan dengan berlatar belakang ketika perang Uhud, dimana pihak muslimin telah kalah kepada pihak musyrikin dan Hamzah, sosok kesayangan Rasulullah telah meninggal didalam perang ini kerana kesalahan beberapa tentera muslimin yang meninggalkan posisi mereka di Bukit Uhud.

Allah S.W.T telah mengingatkan Nabi untuk memaafkan kekhilafan tentera muslimin ini dan berdoa untuk mereka supaya diampuni Allah kesalahan mereka.

Keempat, Rasulullah adalah seorang pemimpin yang berdemokrasi. Rasulullah pernah ditanya oleh seorang sahabatnya, al-Hubab ketika Badar. Rasulullah ketika itu meminta tentera muslimin berhenti di suatu tempat untuk membina kem mereka disitu. Al Hubab kemudiannya memberikan cadangan lain yang lebih strategik untuk mengalahkan pihak musuh, dan nabi telah berkata "kamu telah memberikan pandangan yang tepat". Sebagai pengajaran, pemimpin yang bersedia menerima cadangan orang bawahannya adalah salah satu ciri pemimpin yang unggul.

Ciri kepimpinan yang kelima yang ada pada Rasulullah adalah kepimpinan autokratik. Di dalam perjanjian Hudaibiyah misalnya, Rasulullah telah bersikap tegas dan telah menggunakan vetonya untuk bersetuju dengan segala tuntutan kafir musyrikin meskipun mendapat tentangan dari sebahagian pihak muslimin, berdasarkan wahyu yang diterimanya. Secara kasarnya perjanjian tersebut terlihat melebihi pihak musyrikin pada awalnya, tetapi akhirnya pada jangka masa panjang terbukti memberikan kelebihan kepada pihak muslimin.

Ciri kepimpinan unggul Rasulullah yang keenam adalah sifatnya yang amanah. Allah telah menegaskan bahawa Rasulullah adalah seorang utusan yang amanah dalam surah Ali Imran ayat 161, dimana ketika itu, sebahagian tentera muslimin menuduh nabi telah mencuri sebahagian dari harta rampasan perang. Allah setelah itu telah menurunkan ayat tersebut, yang seterusnya menyangkal dakwaan ini. Ustaz juga telah memperingatkan peserta tentang amaran Allah S.W.T berkenaan pemimpin yang mengambil wang secara khianat.

Ciri kepimpinan yang menjadi sorotan terakhir ustaz, ciri yang ketujuh yang ada pada Rasulullah adalah baginda merupakan pemimpin yang mudah berurusan dengannya, dan memilih yang mudah. Aisyah R.A. berkata, maksudnya "Apabila baginda S.W.T disuruh memilih di antara dua perkara, nescaya baginda akan memilih yang lebih mudah antara keduanya selama mana ia tidak berdosa." Riwayat Muslim.

Begitulah sedikit sebanyak intipati dari ceramah Ustaz Abdullah Bukhari Abdul Rahim yang telah disampaikan beliau tempoh hari. Semoga dengan perkongsian ini, dapatlah kita semua mengambil iktibar dan menerapkan nilai-nilai dan prinsip kepimpinan unggul yang boleh diteladani dalam kehidupan seharian kita, InsyaAllah.



Dr Muhammad Nazrin Asyraf bin Adeeb

Medical Officer, Department of Psychiatry, HOSHAS

I would like to share about what I think about Wakanda's latest movie and how it has moved me.

This movie is about the grief process and how difficult some people process through grief. People usually move through grief in certain process, with no specific order and sometimes haphazardly until one achieves an acceptance phase.

Every single character were portrayed grieving. Interestingly, in the culture, one would celebrate the passing instead of mourning the dead. It is a new refreshing perspective.

It is almost similar to Islam, where one is expected to 'celebrate' the family who is affected by giving them food (we don't usually see this in Malaysia yea? Or I got the hadith wrong)

Every culture has a different way of processing its grief. Another example is the most commonly portrayed is in churches where one family will tell every single good deed about the person. Indeed, funeral is not for the dead, but for the living, to ease the grieving process, to see the passing one last time.

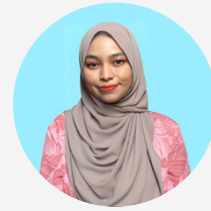
What I like most about it?

One thing that strikes me the most as how T'challa's sister finds utmost difficulty to move on from T'challa's passing. How she could move on, when the image associated with T'challa was all reminding her of guilt and how she was helplessly trying to help her brother when the help was most needed. Instead of facing these anxiety-provoking and depressing thoughts, she repressed the memories of T'challa.

While emotion is like energy, it cannot be repressed but only changed to a different form. Instead of grieving, the energy change into anger towards herself, and people around her, manifest it as the need to avenge, or else his death will be in vain. Another thing that makes it difficult to move on apart from guilt is the guilt of moving on. Thinking of letting them go means that the person is not important enough to them.

So the last scene gave me all the feels, because she was finally able to see that during his final hour, instead of suffering, T'challa had a happy life. And she could see the significance of her presence in his life. It was a beautiful representation of her finally moving on with life.

INFLUENCE OF PARENTING STYLES ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS



Farah Anis Faiyaz Ahmad

IIUM Medical Student

T

The foundation of children's health development is their mental health which includes social and emotional well-being. Adolescents who are mentally stable usually have good problem-solving skills, a sense of purpose in life, and social intelligence. These abilities assist them in recovering from any setbacks, thriving in the face of adversity, avoiding risk-taking behaviour, and generally continuing to lead a fruitful life. However, many young people have mental health issues that interfere with their development and impair their functions (Mohammadzadeh et al., 2018).

There are various factors that give impact to their mental health. Among them are pressure to match up with friends, exposure to adversity, identity exploration, media influence and gender norms. Their relationship with family members and friends also play important roles. Sexual violence, bullying, harsh parenting, and financial difficulties can negatively impact their mental health. In this article, the highlight would be on whether different types of parenting skills will result in different outcomes on their children's mental health.

Parenting styles are described in the scientific literature from two perspectives: dimensional and typological. Cong et al. (2020) mentioned that there are two basic dimensions in parenting styles, responsiveness (or affection), and demandingness (or control). The dimensional perspective categorizes those two dimensions differently, whereas the typological perspective includes a combination of those dimensions. The typological perspective is the most commonly used because it allows a multidimensional approach.

As a result of the combination of the dimensions of affection and control, Baumrind (1967, 1971) identified three types of parental styles: authoritarian, authoritative, and permissive. Later in 1983, Maccoby and Martin divided permissive parenting style into indulgent style and negligent style. Thus, four typological model of parenting styles known in recent days are authoritarian, authoritative, permissive or sometimes called as indulgent, and negligent.



A child is like a white cloth, it's up to the parents to mould, color and shape the white cloth.

-
1. Authoritarian parents: Parenting style with a low level of affection and a high level of control. This parenting style were associated with low level of self-esteem of their children.
 2. Authoritative parents: Parenting style with a high level of both affection and control. This parenting style was associated with higher level of self-esteem of their children (Pinquart et al., 2019) .
 3. Indulgent parents are parents who practice a high level of affection but a low level of control.
 4. Negligent parents are parents who practice a low level of both affection and control. This parenting style was associated with low level of self-esteem of their children.

High maternal care was associated with lower odds of depression, eating disorders, and behavioural disorders in adolescents in comparison with high maternal control which was associated with higher odds of the same mental disorders. Meanwhile, low paternal care were associated with alcohol abuse and phobias in comparison with high paternal control which was found to increase the odds of such disorders (Eun et al., 2018).

A meta-analysis performed in Guangdong, China found that parental neglect and overprotection positively associated with social anxiety in adolescents as opposed to parental warmth and affection that is negatively associated with adolescent social anxiety (Jihong Xu et al., 2017).

Another study revealed adolescents and older adults with indulgent parents have higher or equal self-esteem as compared to respondents from authoritative families, whereas, respondents with neglectful and authoritarian parents have the lowest self-esteem. For internalization of social values, respondents with indulgent and authoritative parents have higher self-transcendence and conservation values in contrary to respondents with authoritarian and neglectful parents (Garcia et al., 2018).

Mental health problems among adolescents need to be our current main concern because there are many reported cases that it causes premature death among adolescent and young adults. National Health and Morbidity survey 2017 reported that most adolescents in our country experiences depression, anxiety, and stress with anxiety predominate in all ethnics followed by depression and stress. And there are many predisposing factors that leads to this condition, one of which is parental influence (Cong et al., 2020).

DI SEBUAH KEBUN DI ANTARA BERATUS-RATUS KEBUN DI DALAM SEBUAH KARIAH



Dr Zul Azlin Razali

Pakar Psikiatri, Penulis Buku

“Optimis itu bagus, tapi selalunya kenyataanlah yang menentukan.”

Kata Bruce (bukan nama sebenar) sambil menggaru-garu ketiak dan tangan satu lagi menyuapkan mangga yang tak dikupas kulitnya.

“Baiklah. Jadi, kau setuju atau tidak?” Dia mendongak dengan mata tunak tepat pada Bruce. Jimon (nama timangan), tidak peduli dengan falsafah acah-acah Machiavellian si lawan bercakapnya itu. Yang paling mustahak untuknya adalah Bruce menerima cadangan yang (pada anggapannya) bernas itu.

“Untuk berkerjasama dengan kamu? Mungkin.” Jawapan samar. Bernada angkuh. Mulut masih terkulum mangga sekali dengan bijinya.

“Urrgghh,” Jimon sekadar mendengus. Lebih kepada mengembek.

“Aku sukakan seni menguasai, bukan semata-mata dapat berkuasa,” Bruce menyambung.

“Eleh, menguasai dengan cara 'power distance' yang besar memanglah mudah.”

Entah kenapa Jimon tidak beragak-agak melontarkan komentar pedas itu. Penyesalan kemudian menyusul di kepala yang bertanduk dua kontot itu. Anak sekolah kelas belakang pun tahu, ‘menyindir’ bukan salah satu cara untuk menagih sesuatu permintaan.

“Puihhh!” Meloncat biji mangga menjunam ke perdu pokok. Mendarat betul-betul di sebelah kaki Jimon. Sedikit lendir terpalit di ketingnya. Bruce menjegil. Jimon segera berpaling. Ada getar dan debar di seluruh tubuh domba kacukan Barbados dan Merino ini. Jegil mata merah sang mawas bukan sesuatu yang wajar dikonfrontasikan. Empat kaki Jimon perlahan-lahan membawa diri yang semakin keterdesakan.

Bruce memanjat lincah ke dahan paling tinggi. Dia merenung jauh laksana pendeta ulung yang di tangannya terletak penawar segala kemusykilan hidup. Tetapi dia hanya sekadar makhluk primate yang kkuatir dengan kehilangan keistimewaan sebagai penguasa. Kebimbangan kadang-kadang menyerlahkan lagi kesombongan, seolah-olah dengan bertingkah bongkak sesiapa yang lain akan tunduk dan taat.

Bruce dan jemaah ahlul fikir segenus dengannya adalah kepimpinan terpercaya warga kebun selama berdekad-dekad. Tapi kepercayaan kini kian menyusut. Warga kebun sudah muak. Rasa menyampah tiba dan kesangsian pula mengikut. Malapetaka banjir dan pemanasan global beberapa musim kebelakangan ini memacu warga marhaen untuk mula berontak. Bruce menepis jauh-jauh lintasan fikir yang begitu menakutkan, **“Adakah kebun ini bakal berganti pengelolanya?”**

Lenggang Jimon bukan sebarang lenggang. Lenggang Jimon ada fikir yang menjalar di dalam tempurung kepala herbivornya itu. Dia yakin sudah sampai masanya puak-puak berkaki empat memegang tampuk pentadbiran. Mereka sudah banyak menyumbang kepada ekonomi kebun ini dari segi penghasilan susu dan daging mentah (syahid-syahid yang dikorbankan kian bertambah jumlahnya setiap tahun). Setiap empat musim panas, akan berlaku pungutan suara memilih pengelola. Dia merasakan akan berlaku gelombang perubahan kali ini.

Tuan Kebun telah membina struktur geografi ini bersama sistem-sistem pengairan, pengudaraan, dan komposisi tanah sehingga ia menjadi sebuah kebun yang dicemburui. Dengan segala kepandaian dan kearifannya, Tuan Kebun mencipta pelbagai mekanisme fizik yang ampuh lalu muncullah sebuah dunia kecil yang cukup selesa. Secuit syurga Firdaus yang jatuh ke bumi.

Atas sebab-sebab tertentu, Tuan Kebun mahu kekal di sebalik tembok tetapi kehadirannya sentiasa dirasai. Dia sering dipuja. Warga-warga kebun meratibkan namanya yang berjumlah puluhan itu demi untuk terus merasa selamat dan aman damai. **Tuan Kebun memilih wakilnya untuk terus mengelola kebun dengan cara menetapkan beberapa prinsip sahaja iaitu: 1) adil, 2) bijaksana, dan 3) taat kepada Tuan Kebun semata-mata.** Tuan Kebun tidak pernah menyatakan bagaimana pengelola itu harus dipilih atau sistem apa yang diguna pakai untuk mentadbir. Malah Tuan Kebun tidak pernah menetapkan pun spesies apa yang layak memimpin.

Dalam lenggangnya, Jimon berkira-kira adakah wajar dia berjumpa dengan Daniel (memang nama sebenar) dan konco-konconya, yang merupakan warga baru dibawa masuk oleh Tuan Kebun. Walaupun mereka muda, Jimon mengakui kehandalan kaum bermuncung dan suka menyalak bulan ini. Daniel dan rakan-rakannya pintar mengorganisasi sehingga perjalanan kebun lebih teratur daripada tahun-tahun sebelumnya. Tapi itulah, bekerjasama dengan Daniel mungkin bukan langkah popular kerana mereka bukan ‘orang asal’. Warga kebun telah didoktrinkan oleh wangsa primate seperti Bruce selama berdekad-dekad – dari sebuah kelompok warga yang bersikap progresif berubah menjadi ras xenophobia.

Dalam ligat fikirannya mencatur masa depan yang belum tentu panjang-pendek itu, Jimon tidak sedar dia sudah sampai ke hujung utara kebun. Dia dikejutkan dengan kelokok ayam belanda. Jimon tergeragap. Dia tidak menyedari bahawa dia terleka sehingga sampai ke sini; kolam-paya pusat sosial pengikut-pengikut berkepak Lady Bathory (nama yang disejarahkan). Lady Bathory adalah salah satu paksi kekuasaan Bruce, si pengelola. Yang sebenarnya, Lady Bathory akan menyokong sesiapa yang mampu menjanjikan segala pesona. Dia menguasai segala kokok, ciap, ang, kelokok, gak, kicau, dengut dan dekur di tanah bertuah ini. Sekali digemakan semuanya, bergegar bumi dengan bunyi-bunyi itu. Jadi, penguasa yang mahu terus dipilih akan menabur sebanyak-banyak dedak pada populasi pinggiran majoriti ini untuk membina persepsi sokongan paling lantang terhadap diri mereka. Bukan sedikit dedak kerajaan yang dinikmati pengikut Lady Bathory.

"Hai, Bang Jimon. Apa mimpi abang janggut kita ni lalu di sini?"

"Eh, errr... Lady Bathory yang sentiasa 'glowing'. Tentulah saya mahu sedikit aura kebijaksanaan Cik Puan."

"Aku tahu Bang Jimon mahu bertanding." Terus ke jantung perbicaraan. Tanpa basa-basi.

"Eh, bukan begitu. Tapi mahu lihat angin perubahan." Jimon juga tidak berhasrat untuk mengelak. Memang dia mencari sokongan. Mungkin Lady Bathory bukan seperti yang dia sangka.

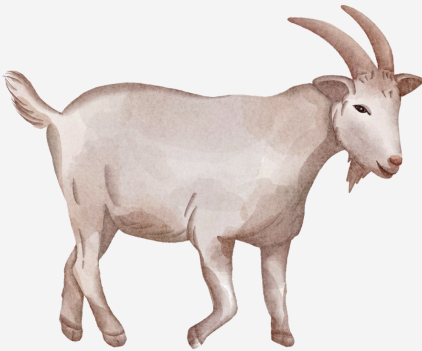
"Perubahan apa pun, mulut-mulut harus disuap juga."

"Betul. Tapi tak semestinya yang menyuap itu harus Pak Bruce sampai bila-bila."

"Apa kau fikir kau boleh kau pandai mentadbir spesies yang rencam ini? Apa kau fikir kau tahu apa yang Tuan Kebun gagaskan?" Cabar Lady Bathory. Nada sudah berubah.

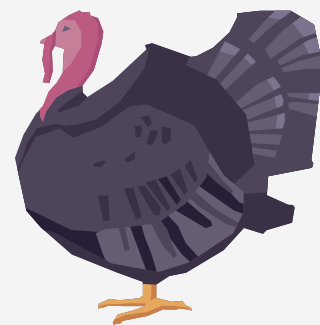
"Kalian semua tidak sudah-sudah mengagung-agungkan Bruce dan keturunannya. Apa kau lupa bahawa dia juga binatang seperti kita? Binatang yang sama tarafnya di mata Tuan Kebun?"

"Ya...tapi..."



"Nanti, biar aku habis bercakap." Jiwa pemidato Jimon tiba-tiba meluap. Entah semangat dewa kambing mana yang terserap di dalam sanubarinya. Dia menyambung, "Apa kau semua lupa bahawa Tuan Kebun tidak pernah menetapkan bahawa sekian-sekian spesies atau ras yang layak memimpin kebun kecil ini? Apa kau semua lupa, kita juga ada hak yang sama untuk bersuara dan memimpin selagi kita memenuhi tiga syarat mudah Tuan Kebun?"

"Okay, Jimon sudahlah. Kau juga lupa kau sedang bercakap dengan Lady Bathory. Usah kau berkhotbah kepada betina di depan kau ini. Sekarang, aku tanyakan pada kau, apa kau fikir kau boleh ubah mentaliti warga yang percaya dengan kemutlakan dan keagungan kepimpinan elitis homonidae ini?"



"Kita boleh lakukan bersama-sama, Lady Bathory. Proses membijakkan warga kebun boleh bermula sekarang. Kita demokratikan ilmu dan peluang. Kita singkirkan idealisma 'supremacy'. Kita bangunkan budaya 'egalitarian'. Kita kuburkan paradigma feudalisma. Kita laungkan ref..."

Ketika itu, Lady Bathory sudah pun melenggok dan menapak jauh daripada Jimon, sambil membuka mulut seluas-luasnya seolah-olah ayam belanda juga boleh menguap seperti manusia walaupun tidak mengantuk.

Tafakur Bruce membawanya kepada solusi mantap. Bruce dan kaum elitisnya mahu mengekalkan situasi 'power distance' yang besar. Jarak antara penguasa dan dikuasai dibiarkan seluas-luasnya supaya warga kebun tidak banyak mempersoalkan tindak-tanduk pemerintah. Warga kebun mudah dikawal. Pelbagai metodologi boleh digunakan untuk warga kebun terus dimomokkan betapa kaum elitis mawas adalah yang terpilih, termaksum dan terpaling disayangi oleh Tuan Kebun. Sihir propaganda ini dimantapkan dengan idea baru yang timbul di jemala Bruce.

Bruce berstrategi bahawa jika warga dibikin bingung pula dengan ketakutan, ini mungkin mengukuhkan lagi kedudukan Bruce. Contohnya, kalau pengurusan kebun diberikan kepada Daniel dan rakan-rakan, atau Jimon, warga kebun mungkin tidak cukup makan kerana Daniel dan Jimon tidak memiliki pengalaman mentadbir. Bruce menambah lagi propaganda halus bahawa status Daniel dan Jimon tidak serapat, atau 'setaat' status Bruce dalam ketundukan kepada Tuan Kebun. Lalu dengan ketiadaan Bruce, warga marhaen akan digeger-geger dengan kehilangan rahmat kasih Tuan Kebun. Bruce melebih-lebihkan entiti abstrak yang sukar dinilai ini; 'pengalaman' dan 'ketaatan' sebagai poin penting untuk warga marhaen menyuarakannya kembali sebagai pengelola.

Bruce memperbesar-besar personaliti Daniel yang suka memprotes dan mempersoalkan cara Bruce urus tadbir. Menurutnyanya, sikap suka bertanya Daniel ini lambat laun akan mengakibatkan huru-hara dan seterusnya keingkaran kepada Tuan Kebun. Akan dipanjangkan lagi ketakutan palsu ini dengan mengatakan bahawa Daniel bakal membawa penghinaan kepada Tuan Kebun. Bruce dengan kreatif mengangkat naik perbezaan fizikal yang menentukan pihak mana yang lebih layak memegang tampuk pengurusan. Walaupun Bruce tidak punya poin dari sudut kecerdasan otak dan rekod kompetensi, kerana Daniel dan malahan Jimon ternyata efektif, jujur dan rajin; namun Bruce menggunakan hujah bahawa dia memiliki kebolehan menggunakan ibu jari. Dia menakut-nakutkan warga betapa Daniel dan kaumnya adalah sejenis spesies merbahaya kerana taring, kuku dan muncung yang mengerikan.

Bruce sebenarnya membina naratif mangsa atau 'victim narrative'. Naratif ini digabung-jalin dengan naratif kita-mereka atau 'us-them' dan ingroup versus outgroup; yang cukup penting untuk mana-mana pemimpin gunakan bagi mengekalkan sokongan membabi buta terhadapnya. Di samping itu, Bruce sangat pintar membiarkan warga kebun terus beriktikad bahawa hanya dia dan kaum sekufu dengannya sahaja yang tahu cara mengelolakan kebun itu. Dengan hanya mengeksploitasi memori dan kenangan silam para warga dan menjungkir-balikkan tafsiran perkara lama, Yang Berhormat Bruce berjaya meyakinkan warga kebun bahawa kebun hanya kekal selamat sekaligus warga kebun tidak akan terpesong dari ketaatan kepada Tuan Kebun, jika dia, Bruce sang mawas, kekal mengelola kebun bertuah ini.

Bruce merumitkan konsep ketaatan. Dia memanjangkan proses ritual yang sarat dengan emosi nan sentimental sambil membasuh minda warga kebun bahawa ini sahaja cara paling diterima Tuan Kebun sebagai tanda ketaatan. Perlahan-lahan, Bruce menjadikan warga lupa bahawa tanda ketaatan paling jitu yang dimahukan oleh Tuan Kebun sebenarnya adalah berlaku adil kepada semua warga, kebijaksanaan dalam mengelola, tidak jumud dengan sistem yang lama dan berakhlak baik dalam mentaatinya. Doktrin halus Bruce adalah membiarkan warga percaya (tentunya tanpa mereka sedari) bahawa yang layak hanya satu spesies; doktrin halus yang menafikan kebenaran bahawa Tuan Kebun tidak pernah meletakkan syarat untuk memilih spesies apa yang harus mentadbir.

Bruce terus mabuk dengan seni menguasai itu. Daniel tetap bekerja dengan gigih. Jimon masih sibuk merencana. Di kolam habitatnya, Lady Bathory sentiasa menangguk air yang keruh. Di sebalik tembok, Tuan Kebun memerhati semua ini. Malah dia tahu bencana lebih besar akan berlaku. Dalam simpati dan kasihan, Tuan Kebun sempat mentertawakan warga yang masih lemah dan lupa bahawa musuh paling utama adalah 'bukan orang lain' tetapi keangkuhan diri sendiri.



KELUMPUHAN TIDUR



Dr Hanina
Medical Doctor

F

Fenomena kelumpuhan tidur (sleep paralysis) ataupun lebih dikenali sebagai 'ketindihan' adalah satu bentuk gangguan tidur yang tidak asing lagi dalam masyarakat kita. Ia boleh berlaku kepada semua individu di seluruh pelosok dunia tanpa mengira latar belakang, terutamanya para pelajar dan individu yang menghadapi masalah psikiatri.

Fenomena ini terjadi apabila seseorang individu berada dalam keadaan sedar, namun tidak dapat menggerakkan anggota badannya, khususnya sejurus sebelum tidur dan ketika terjaga daripada tidur. Ketika tidur, badan manusia akan menjalani satu fasa yang dinamakan sebagai fasa REM tidur, di mana otot badan manusia akan menjadi lumpuh bagi memastikan tidur yang berkualiti. Hal ini adalah sangat penting kerana ketika fasa REM ini berlangsung, otak manusia akan mengalami mimpi yang sangat jelas dan membuatkan ia sukar untuk dibezakan daripada realiti. Justeru itu, kelumpuhan otot badan semasa fasa REM ini adalah penting untuk mengelakkan tubuh badan kita daripada bergerak dan bertindak di luar kawalan. Apabila kelumpuhan tidur berlaku, seseorang individu itu akan berasa takut kerana keadaan ini lazimnya diiringi dengan halusinasi dalam bentuk visual, pendengaran dan deria rasa yang menakutkan dan berkait rapat dengan kepercayaan rakyat dan budaya sesuatu tempat. Oleh itu, secara semula jadinya, seseorang itu akan cuba untuk membebaskan diri daripada situasi yang menakutkan tersebut dan membawa kepada kekejangan otot, termasuk otot-otot yang mengawal sistem pernafasan. Hal ini akan menimbulkan perasaan panik yang membawa kepada kesukaran pernafasan dan bakal memburukkan lagi keadaan individu tersebut.

Meskipun fenomena kelumpuhan tidur ini sudah direkodkan dalam dunia perubatan sejak tahun 1664, ia tetap sukar untuk ditangani dan difahami dengan lebih mendalam sehingga ke hari ini. Hal ini kerana sungguhpun terdapat penjelasan dari sudut perubatan mengenai keadaan ini, ia sering dikaitkan dan dikaburi oleh kepercayaan dan budaya rakyat sesuatu tempat mengikut geografi dan peredaran masa. Contohnya, di Turki, fenomena kelumpuhan tidur ini sering disinonimkan dengan gangguan Karabasan, iaitu makhluk jahat yang dikatakan akan menghempap dan mencengkam leher individu yang sedang tidur dan menghindari mereka daripada terjaga. Di barat, khususnya pada era moden ini, fenomena ini sering dikaitkan dengan makhluk asing yang cuba untuk menculik individu yang sedang tidur.

Di Malaysia pula, di mana majoriti rakyatnya berpegang kepada kepercayaan yang berkait rapat dengan budaya yang berasal dari Timur Tengah, fenomena ini kerap kali dikaitkan dengan gangguan Jin ataupun hantu yang akan menindih individu yang tidak menunaikan ibadah mereka dengan sempurna. Kisah-kisah mistik, mitos dan kepercayaan rakyat yang telah disemai sejak kecil dalam individu ini disebut sebagai “cultural priming” dan perkara ini menyebabkan mereka lebih cenderung untuk mengalami kelumpuhan tidur. Untuk membuktikan teori ini, satu kajian telah dijalankan untuk membandingkan antara dua populasi yang menafsirkan kelumpuhan tidur dari dua sudut yang amat berbeza iaitu populasi Denmark (yang percaya bahawa kelumpuhan tidur adalah disebabkan oleh kekurangan aliran darah dan oksigen ke otak) serta populasi Mesir (yang percaya bahawa ia disebabkan oleh gangguan Jin). Kajian tersebut mendapati bahawa populasi Mesir adalah lebih cenderung untuk mengalami kelumpuhan tidur dengan lebih kerap dan dengan tahap yang lebih teruk berbanding dengan populasi Denmark.

Sehingga ke hari ini, penawar bagi fenomena kelumpuhan tidur ini masih lagi menjadi tanda tanya. Meskipun begitu, seseorang itu kebiasaannya akan cuba untuk merawat keadaan ini dengan cara yang unik mengikut kepercayaan masing-masing. Ibnu Sina, dalam karyanya iaitu Kanun Perubatan, telah menekankan kepentingan mengekalkan postur yang betul ketika tidur untuk mengurangkan kejadian ini, iaitu dengan mengiring ke sebelah kanan badan –sejajar dengan ajaran Nabi Muhammad SAW. Dalam dunia perubatan moden, langkah pertama yang wajar dilakukan dalam usaha untuk menangani masalah ini adalah dengan mencuba untuk mengenal pasti sebarang masalah kesihatan mental mahupun fizikal yang mungkin dialami oleh individu tersebut. Pengetahuan dan pemahaman yang jelas tentang fenomena ini serta sifatnya yang tidak membahayakan seseorang itu perlu dijelaskan dengan sebaik mungkin kepada para pesakit. Selain itu, tabiat tidur yang baik, pengurusan stres yang efektif dan amalan diet yang seimbang perlu disyorkan kepada para pesakit sebagai salah satu usaha untuk menangani masalah ini.

Tuntasnya, fenomena kelumpuhan tidur adalah satu pengalaman unik yang amat dipengaruhi oleh pemahaman individu mengikut budaya dan kepercayaan masing-masing. Kajian yang lebih lanjut dan mendalam perlu dijalankan supaya para pesakit dapat dirawat dengan lebih baik dan berkesan. Perbezaan kefahaman antara budaya dan bidang perubatan masih lagi luas dan sukar untuk diisi hingga ke hari ini. Oleh itu, dengan perkembangan dan arus pemodenan dunia perubatan pada era ini, jurang perbezaan ini diharapkan dapat diisi supaya kualiti tidur dan kualiti hidup para pesakit dapat ditingkatkan ke tahap yang lebih baik.

TIPU DAYA PEMIMPIN



Dr Ahmad Nabil

Pakar Psikiatri
UIAM

S

Setiap kita merupakan pemimpin. Di rumah kita seorang ayah atau ibu kepada anak-anak yang memerlukan asuhan, kasih sayang, dan perlindungan. Di luar kita juga menggalas tanggungjawab, membawa organisasi atau institusi ke satu arah yang dituju.

Sememangnya tiada siapa pun di antara kita akan terlepas dari urusan kepimpinan. Seinggakan, jika kita bermusafir pun, kita disaran untuk melantik seorang ketua bagi mengetuai urusan tersebut (lihat hadith Sunan Abu Daud). Hidup juga merupakan satu perjalanan. Maka mencari seorang ketua yang boleh memimpin kita ke arah kebaikan itu menjadi keutamaan.

Hakikatnya, seorang ketua adalah seorang manusia, sebelum dia seorang pemimpin. Sebagai insan kita terdedah kepada semua jenis anasir -baik dalaman mahupun luaran- yang sering mempengaruhi fikiran dan tindak tanduk kita. Berbolak-baliknya hati manusia itu adalah seperti yang terungkap dalam sabda Nabi (saw) dalam Sunan Ibnu Majah yang membawa maksud- hati ibarat bulu pelepah yang berterbangan ditiup angin di padang pasir.

Hawa nafsu menarik kita ke lembah dunia tetapi hidayah membawa kita pulang kepada fitrah. Namun sesungguhnya hidup ini penuh dengan tipu daya, yang buruk disangka baik dan yang keruh disangka jernih.

Tipu-daya (*ghurur*) boleh ditafsirkan sebagai kecenderungan hati untuk menerima kehendak hawa nafsu secara tidak sedar. Seseorang mungkin percaya dia sedang mengusahakan kebaikan tetapi pada hakikatnya ia adalah sesuatu yang jelek. Terdapat beberapa contoh tipu daya yang sering terkena pada sosok pemimpin yang menjauhkan mereka dari kebaikan. Berikut adalah contoh-contohnya:

1. Aku Lagi Baik Dari Kau

Sifat bongkak dan berbangga diri adalah bapa segala kejahatan. Sesungguhnya ia telah menghalang syaitan daripada tunduk dan patuh pada perintah Allah. Didasari dengan logik yang salah, syaitan menyangka bahawa dirinya lebih baik daripada manusia kerana sifat kejadiannya yang diciptakan dari api (Quran 7:12).

Ternyata keangkuhan ini bakal memakan diri mana-mana individu yang gagal menempatkan dirinya pada kedudukan yang wajar di alam di mana ia diciptakan (zalim). Pemimpin yang tidak baik melihat dirinya hebat berbanding orang yang dipimpin. Ini memungkinkannya untuk berlaku tidak adil.

2. Ini Semua Sebab Aku

Ada pemimpin yang hanya suka menuntut kredit/nama. Contohnya ketika prestasi syarikat, jabatan, atau organisasi pada tahap yang memberangsangkan. Bila kejayaan dikecapi mereka mendabik dada seraya mengucapkan "I" deserve all this. Sebaliknya bila masalah timbul, mereka cepat-cepat lepas tangan dan menyalahkan orang lain demi untuk menutup kelemahan sendiri. Qarun ketika mana diminta untuk tidak berlaku zalim pada kaumnya serta tidak berbangga dengan kekayaannya berkata *"Aku diberikan harta kekayaan ini hanyalah disebabkan pengetahuan dan kepandaian yang ada padaku"* (Quran 28:78). Pemimpin seperti ini hanya berkhidmat untuk membesarkan empayar egonya sahaja.

3. Aku Betul, Aku Banyak Pengikut (*follower*)

Hanya kerana seorang pemimpin itu ramai pengikut dan pengkagum, ia tidak menjadikannya sentiasa betul. Bahkan dia harus berhati-hati dengan pengaruh khlayak yang dibina, takut-takut dia hanya cenderung untuk bertindak secara populis walaupun ianya salah. Kepercayaan seperti ini dirakamkan di dalam Surah al-Kahfi dalam kisah dua orang pekebun. Kata salah seorang dari mereka yang tidak beriman *"Aku lebih banyak harta daripadamu, dan lebih berpengaruh dengan pengikut-pengikutku yang ramai"* (Quran 18:32). Terlebih yakin, mereka memandang rendah faktor-faktor lain yang menjadikan mereka 'berjaya'. Akhirnya mereka jatuh tanpa diduga.

4. Aku-Kebenaran

Bila seseorang itu percaya bahawa dia benar dan tak pernah salah, maka semua perkara akan ditafsir mengikut kepercayaannya walaupun bukti tidak menyebelahnya. Seperti dalam kisah Fir'aun, sesudah ahli sihirnya kalah dalam pertandingan kemudian beriman dengan Nabi Musa (AS), Fir'aun tidak dapat menerima apa yang berlaku dek kerana keangkuhannya. Fir'aun memilih jalan pintas dengan membuat pertuduhan kepada Musa (AS) dan ahli sihir yang telah beriman demi untuk membenarkan kepercayaannya. Dia berkata *"Sesungguhnya dia lah ketua kamu yang mengajar sihir kepada kamu."* (Quran 20:71). Sesuatu organisasi boleh 'maju' dengan pemimpin begini, tapi bagaimana pula dengan keadaan orang-orang dibawah?

5. Kerana Aku Berkuasa

Antara tabiat sesetengah pemimpin adalah suka membina legasi tersendiri atas nama perubahan. Mungkin tanpa disedari, ianya dilakukan dengan maksud: untuk diingati, walaupun tidak memberi sedikit pun manfaat kepada orang lain. Sebenarnya legasi material yang dibina hanyalah membawa maksud menginginkan "keabadian" dalam diri seseorang itu. Ianya hanya satu falasi dan tidak menguntungkan orang lain selain dari nasfu dirinya. Ingatlah Firaun juga membina monument-monumen besar dan meminta Haman untuk membina menara konon untuk mencari Tuhan (Quran 28:38) yang dia terlebih dahulu telah nafikan. Ternyata tindakan ini bukanlah satu pencarian kebenaran tetapi mekanisma "meninggi diri" sesudah egonya tergores dek cabaran Nabi Musa (AS).

Ringkasnya, jika kita sedang memimpin kita seharusnya mengenal terlebih dahulu kedudukan diri kita. Status pemimpin boleh membutakan mata hati. Semakin kita mendaki tangga kepimpinan, sepatutnya semakin berkurang hak dan keistimewaan diri sendiri. Rendahkan diri dan adili pendapat orang lain walaupun ianya pahit dan berbeza dengan kita. Seperti kata pepatah 'pemimpin sebuah bangsa, adalah pelayan mereka'.

Memaknai Anugerah dan Amanah Tuhan

Saat pertama kali, pertama kali sering diiringi dengan saat penuh keterujaan
Jujur pada sebuah perasaan
Saat jubah konvokesyen itu ku sarungkan

Terdetiknya di dasar hati
Wah jubah konvokesyen ini
Besar dan lebar saiznya
Melambangkan betapa besar jua pengorbanan yang perlu terlibat
Betapa lebar jua rencah cabaran

Ya, terus ku istighfar
la pakaian duniawi
Yang pada akhirnya
Satu hari nanti berganti
Dengan pakaian kapan serba putih
Saat bertemu Ilahi
Tuhan pencipta ku

Setiap anak Adam itu pemimpin
Setiap pemimpin akan di tanya jua akan apa yang dipimpinya
Maka ku berusaha memimpin diri ini untuk memberi makna pada kehidupan orang lain
Dengan penuh telus, jujur dan berintegriti

Pemberi kejayaan
Terima kasih Allah anugerah sepasang hemisfera otak kanan dan kiri untukku memerah
setiap neuron saling berhubung untukku berfikir

Terima kasih Allah sepasang nikmat mata untukku tatap tinta ilmu, agar dapat kubaca setiap huruf dan kalimat ilmu
Agar dapat kumanifestasikan di ladang amal

Terima kasih Allah
Dengan nikmat sepasang telinga
Agar dapat ku dengar dan hayati bicara
Kalam ilmu yang ditutur dan dibacakan

Aku mohon pandu aku
Agar saat bertemu dengan Mu
Jiwaku tenang kerana kudambakan JannahMu

Terima kasih Allah dengan lidah yang tidak bertulang ini
Agar dapat ku ungkap setiap kalimah suci ilmumu
Dan dapat ku ungkapkan ke arah insan insan sejagat yang lain

Terima kasih Allah
Dengan sepasang tangan
Untukku tulis setiap butir patah kata ilmu
Dapat ku taip bait bait kalimah ilmu di papan laptop

Terima kasih Allah
Atas sepasang kaki
Yang bisa ku atur untuk melangkah ke sekolah ilmu

Terima kasih Allah
Atas setiap sendi yang berfungsi
Moga setiap gerak sendi ini dihitung sebagai amal pahala
Agar aku bisa menjadi insan bermanfaat untuk diri, keluarga dan masyarakat

Allah aku meminjam segalanya dari Mu
Anugerah konvokesyen ini menandakan ia amanah yang tersarung di bahuku
Maka pandu aku ya Rabb

Dr Mar'ain Ahmad Dani

SUICIDE IN THE STORY BY TUFAIL IBN AMR



Ust Mohd Khairil Anwar

Muslim Chaplain, Institut Jantung Negara

QUESTION:

Ustaz, Islam prohibits suicide but how do we reconcile these two apparently conflicting ahadith (see reference hadith 1 and 2) on the consequences of suicide in the life to come? Thank you.

General ruling on suicide

Answer:

First of all, we have to say that having the thoughts and plans to commit suicide is not normal, in a sense it is a form of psychological and spiritual illness that requires a proper assessment and treatment by psychiatrists. The experience can be distressing and Muslims should not hesitate to seek help whenever he/she experiences this.

The questioner cited two ahadith. The first of it narrates a story of a man who took off his life in a military expedition and was declared to be the dweller of hellfire, whereas the second one narrates about a man who received a different judgment following a similar act (suicide).

To understand this we need to understand the general ruling regarding suicide. In the Quran, **chapter 4, verse 29, Allah says: "And do not kill yourselves [or one another]. Indeed, Allāh is to you ever Merciful."** This means that suicide remains a wrongdoing and a sin just like what can be deduced from the first hadith.

The story of Tufail in the second hadith is not an evidence that such an act is permissible but it indicates something else. Scholars have agreed that the hadith of Tufail proves that even though a person commits a major sin e.g. taking their own life, we do not consider them as disbelievers. The same goes when we deal with people like Khawarij, Mu'tazilah, and Murji'ah groups.

Allah is the Ultimate Judge

Therefore, a person who commits suicide has sinned, and in the view of Ahlu al-Sunnah (the mainstream Sunni scholars), their matter is left to Allah alone to decide. **If Allah wills, He may punish them, and if He wills, He may forgive them. It is not upon us Muslims, to judge their affairs.**

In the case of the man in the story of Tufail, he is among those who receive Allah's forgiveness. Furthermore, **forgiveness and punishment may apply to some individuals or circumstances but not to others.** For example, there is a hadith about the ankles of a lower garment (Izar) being condemned to hellfire, but the body parts washed by ablution remain unharmed.

Additionally any righteous deeds, no matter how small, if it is done sincerely can draw the love and blessings of Allah. Allah can forgive even a prostitute who quenches the thirst of a thirsty dog and paradise is granted to her (hadith 3). On the other hand, a believing woman who neglects to feed a hungry cat may be admitted to Hell (hadith 4).

SUICIDE IN THE STORY BY TUFAIL IBN AMR

Another hadith narrates that the Prophet told a story of a person who committed a sin and instructed his son that when he dies, his body should be burned and the ashes scattered (hadith 5). One portion should be thrown into the sea, and the other portion should be scattered on land. He added that when the time comes to scatter the ashes, they should wait for a strong wind (with the assumption that Allah would not be able to find the ashes for judgment). When the person died, Allah commanded the sea and the earth to gather the ashes and revive the person. Then the person was asked why they acted in such a way, and they replied in the presence of Allah. They did so out of fear and reverence for Him. So, Allah forgave them.

Hadith references

1) Narrated Abu Huraira:

We witnessed (the battle of) Khaibar. Allah's Messenger (ﷺ) said about one of those who were with him and who claimed to be a Muslim. "This (man) is from the dwellers of the Hellfire." When the battle started, that fellow fought so violently and bravely that he received plenty of wounds. Some of the people were about to doubt (the Prophet's statement), but the man, feeling the pain of his wounds, put his hand into his quiver and took out of it, some arrows with which he slaughtered himself (i.e. committed suicide).

Then some men amongst the Muslims came hurriedly and said, "O Allah's Apostle! Allah has made your statement true so and so has committed suicide. "The Prophet (ﷺ) said, "O so-and-so! Get up and make an announcement that none but a believer will enter Paradise and that Allah may support the religion with an unchaste (evil) wicked man. (Sahih al-Bukhari)

2) It is narrated on the authority of Jabir that Tufail son of Amr al-Dausi came to the Apostle (ﷺ) and said:

Do you need strong, fortified protection? The tribe of Daus had a fort in the pre-Islamic days. The Apostle (ﷺ) declined this offer, since it (the privilege of protecting the Holy Prophet) had already been reserved for the Ansar.

When the Apostle (ﷺ) migrated to Medina, Tufail son of Amr also migrated to that place, and there also migrated along with him a man of his tribe. But the climate of Medina did not suit him, and he fell sick. He felt very uneasy. So he took hold of an iron head of an arrow and cut his finger-joints. The blood streamed forth from his hands, till he died.

Tufail son of Amr saw him in a dream. His state was good and he saw him with his hands wrapped. He (Tufail) said to him: What treatment did your Allah accord to you? He replied. Allah granted me pardon for my migration to the Apostle (ﷺ): He (Tufail) again said: What is this that I see you wrapping up your hands? He replied: I was told (by Allah): We would not set right anything of yours which you damaged yourself. Tufail narrated this (dream) to the Messenger of Allah (ﷺ). Upon this, he prayed: O Allah I grant pardon even to his hands. (Sahih Muslim)

3) Narrated Abu Huraira:

The Prophet (ﷺ) said, "While a dog was going round a well and was about to die of thirst, an Israeli prostitute saw it and took off her shoe and watered it. So Allah forgave her because of that good deed." (al-Bukhari)

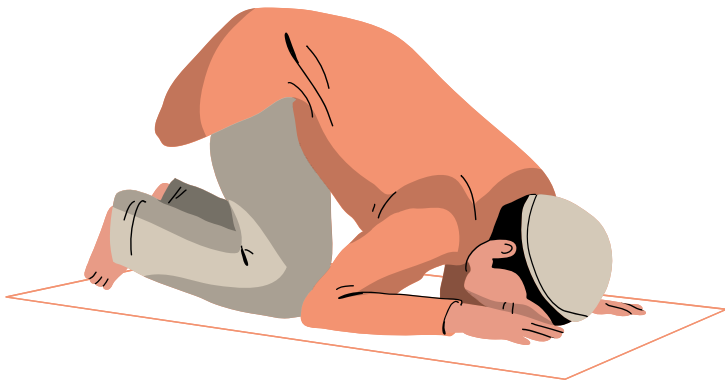
SUICIDE IN THE STORY BY TUFAIL IBN AMR

4) Narrated Ibn `Umar:

The Prophet (ﷺ) said, "A woman entered the (Hell) Fire because of a cat which she had tied, neither giving it food nor setting it free to eat from the vermin of the earth. " (al-Bukhari)

5) On the authority of Abu Hurayrah (may Allah be pleased with him), who said that the Messenger of Allah (ﷺ) said:

A man sinned greatly against himself, and when death came to him he charged his sons, saying: When I have died, burn me, then crush me and scatter [my ashes] into the sea, for, by Allah, if my Lord takes possession of me, He will punish me in a manner in which He has punished no one [else]. So they did that to him. Then He said to the earth: Produce what you have taken-and there he was! And He said to him: What induced you to do what you did? He said: Being afraid of You, O my Lord (or he said: Being frightened of You) and because of that He forgave him. It was related by Muslims (also by al-Bukhari, an-Nasa'i, and Ibn Majah).



Kita
adalah pena hidup
yang mengarang hikayat diri
dengan tinta usia
yang melakar makna
di setiap lembaran baharu
buku hayat.

Pena
kau nukilkan cerita abadi.
Di setiap baris dan garis masa,
coretan-mu cemerlang,
meski tiada pembaca
bersorak riang

Pena
biar menulis seni,
kanan dan kiri,
setiap ibtida dan noqtah,
semuanya,
susun-aturnya
dari bagian hayatmu.

ANR





Cognitive Behavioural Therapy Workshop

16-17TH MARCH 2023
IIUM KUANTAN



Takreem
al-Khirrijeen 2023
Kulliyah of Medicine

DR. HALIMAH HANIZAM
MASTER OF MEDICINE (PSYCHIATRY)
SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. NORA MAT ZIN



Takreem
al-Khirrijeen 2023
Kulliyah of Medicine

DR. HALIMAH HANIZAM
MASTER OF MEDICINE (PSYCHIATRY)
SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. NORA MAT ZIN



Takreem al-Khirrijeen 2023

25TH MAY 2023
IIUM Kuantan



How To Write A Research Proposal

9TH JUNE 2023
IIUM Kuantan

SA'ADAH.

Publisher & Editorial Office:

Department of Psychiatry,
Level 3, Kulliyah of Medicine
International Islamic University
Malaysia,
25200, Kuantan, Pahang.
email: psychiatry@iium.edu.my
contact: +609-5704632/4633