



Macam Mana Kalau, Kali Ini Kita Berjaya?



DR. ASHRAF ROSTAM

Bagaimana Mengatasi Ketakutan
Dalam Meneroka Masa Depan

Diterbitkan oleh:



IMAN PUBLICATION SDN BHD
12 JALAN INDUSTRI KIDAMAI 2/1,
TAMAN INDUSTRI KIDAMAI 2,
43000 KAJANG, SELANGOR.

No. Tel.: +603-8940 7284
E-mel: admin@imanpublication.com
Laman: www.imanpublication.com

Penyelaras Penerbitan	: Faizah Hamid
Ketua Editor	: Rahmah Pauzi
Editor	: Fakhrur Radzi Ahmad Fuad
Ketua Unit Manuskrip	: Auni Zainal
Editor Pembangunan	
Manuskrip	: Maryam Jamilah
Editor Naskhah	: Ahmad Muziru Idham Adnan
Pruf Baca	: Benny Razali
Penulis	: Dr. Ashraf Rostam
Ketua Unit Visual Buku	: Husna Ab Rahman
Pereka Ilustrasi	: Aqil Ng
Pereka Sampul Buku	: Husna Ab Rahman
Pereka Letak	: Haziq Razack

**MACAM MANA KALAU, KALI INI KITA BERJAYA?:
BAGAIMANA MENGATASI KETAKUTAN DALAM
MENEROKA MASA DEPAN**

Cetakan Pertama Mei 2024

ISBN 978-629-7665-18-4

Dicetak oleh:

Mihas Grafik Sdn Bhd
No 8, Jalan SR 4/18,
Taman Serdang Raya,
43300 Seri Kembangan,
Selangor.

Sebarang maklum balas berkenaan
buku ini (kesalahan, kerosakan dan
juga ulasan) boleh terus ke pautan ini:
bit.ly/SelfHelpIMAN

Hak cipta terpelihara.

Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana isi kandungan daripada buku ini termasuk artikel, ilustrasi dan foto dalam apa jua bentuk dan cara sekalipun sama ada fotokopi, mekanik, rakaman, cetakan, elektronik atau cara-cara lain tanpa terlebih dahulu mendapat izin bertulis daripada IMAN Publication Sdn Bhd.

Isi Kandungan

Penghargaan	7
Pengenalan.....	9

Bahagian 1: “Apakah yang aku benar-benar mahukan?”

15

Peringkat Awal Dewasa yang Mengelirukan.....	16
Puncak Gunung Kedua yang Terselindung.....	24
Keberanian untuk Meneroka Laluan yang Berbeza.....	33
Kehidupan yang Serasi dengan Diri Sendiri	38

Bahagian 2: “Apakah perkara yang paling penting untuk aku?”

41

Suara-suara yang Menghalang	42
Perjalanan ke Arah Versi Diri yang Terbaik.....	45
Fokus yang Luar Biasa	47
Cara Mendapatkan Fokus dalam Hidup.....	50
Teknik Membina Misi Kehidupan.....	52


Bahagian 3: “Siapakah yang aku hendak jadi?”	59
Rahsia di Sebalik ‘ <i>from Zero to Hero</i> ’	60
Perubahan yang Kecil tetapi Berkesan	67
Membina Tabiat yang Sesuai dengan Identiti Diri	73
Kejayaan Kecil yang Sering Diketepikan.....	86
Teman-teman yang Menguatkan.....	92
Kita Istimewa kerana Kita Berbeza.....	100
Bahagian 4: “Apakah yang aku patut buat?”	105
Cara Berfikir seperti Thomas Edison.....	106
Melakukan Eksperimen dengan Kehidupan.....	111
Bahagian 5: “Mengapa aku masih takut?”	149
Pertembungan antara Tanggungjawab dan Impian.....	150
Memahami Semula Fungsi Ketakutan.....	153
Punca Sebenarnya Kita Takut.....	159
Zon Selesa: Baik atau Buruk?	165
Zon Pertumbuhan yang Amat Diperlukan.....	171


Bahagian 6: “Bagaimana jika aku gagal?”	181
Perjalanan Hidup Ibarat Sebuah Pelayaran.....	182
Ujian-ujian yang Tidak Disukai	184
Diam-diam Ubi Berisi	187
<i>Move Forward</i> Bukan <i>Move On</i>	189
Rumusan Buku	194
Rujukan.....	195
Profil Penulis.....	196

Profil Penulis

Dr. Muhamad Ashraf Bin Rostam merupakan seorang pensyarah kanan di Kulliyah Sains Kesihatan Bersekutu, UIAM dan lulusan PhD Sains Bioperubatan daripada RMIT University, Australia. Beliau telah terlibat sebagai fasilitator dan penceramah dalam bidang kepimpinan dan pembangunan diri selama lebih 17 tahun. Kini, beliau aktif menyampaikan perkongsian berkenaan *personal development* di TikTok, Instagram, dan sebagai penceramah jemputan.

Boleh ikuti beliau di:

 @drashrafrostam

 @dr.ashraf.rostam

“Aku nak jadi *somebody*. Aku nak bahagia.”

Mencari haluan hidup yang tepat untuk diri sememangnya menyerabutkan jiwa. Ia tiada panduan. Ia menakutkan. Kita diharapkan terus berjaya, dan dipandang serong jika tersilap.

Lama-kelamaan, kita seperti kehilangan diri yang dibayangkan dulu. Mana cita-cita dan semangat berkobar-kobar itu?

Apalagi bila melihat orang lain mencapai apa yang kita mahukan. Perasaan ini pedih dan tidak selesa.

“Perjalanan terhenti di sini. Laluan ini tidak sesuai untuk kamu.”
Kecewa. Hilang kata-kata.

Mungkin sebenarnya, berjaya atau tidak bukanlah yang utama. Yang penting ialah cara kita mengatasi ketakutan dan meyakini diri. Kadang-kadang, kita kena cuba saja dulu.

Kita semua ialah “*work-in-progress*”!

Dalam buku ini, Dr. Ashraf berkongsi tentang perjalanan diri yang mahu menjadi doktor tetapi membawa ke arah sesuatu yang lain. Melalui pengalaman, kajian sains serta contoh *real*, beliau mengajak kita untuk melihat kehidupan sebagai sebuah eksperimen!

Setiap kejayaan dan kegagalan merupakan cebisan hidup yang semakin menguatkan kita. Macam mana kalau, kali ini kita berjaya?