



Kenapa Hidup Makin Sunyi?

Menghargai Waktu Berseorangan
Sebagai Ruang Untuk Memahami Diri



Dr. Rozanizam Zakaria
Dr. Norul Madihah

“Boleh ke aku hidup seorang diri?”
“Macam mana kalau semua orang pun lupakan aku?”

Kebanyakan kita pasti pernah merasai sunyi dan sendiri dalam hidup sehari-hari. Orang-orang yang dahulunya rapat mungkin sudah menempuh jalan hidup masing-masing. Setiap yang kita kenali berubah, dan sepertinya tiada lagi tempat untuk kita bercerita atau meluahkan.

Macam mana nak lari daripada rasa kosong dan sunyi ini? Mungkin kita tidak sedar, bahawa kesunyian itu sebahagian daripada hidup. Ia akan sentiasa singgah tanpa dijemput. Namun, rasa ini tidak semestinya satu beban. Bahkan rasa sunyi boleh menjadi kekuatan apabila kita belajar memahami sisi-sisi emosi yang dialami.

Buku *Kenapa Hidup Makin Sunyi?* ini mengajak kita untuk berhenti sejenak, merenung perasaan sunyi dan menghargai momen kesendirian sebagai peluang untuk semakin mencintai diri. Dengan kupasan penuh berempati dari perspektif klinikal dan peribadi, para penulis membawa kita meneroka perasaan sunyi dari kaca mata berbeza, serta memandu kita cara untuk menghadapinya.

Bagaimana kalau kita boleh berkawan dengan kesunyian?



IMAN
Publication



IMAN Publication
IMAN Shoppe Bookstore

ISBN 978-629-7665-34-4



9 786297 665344

Sem. Malaysia RM32.00
Sabah/Sarawak RM35.00

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

Penyelaras Penerbitan

Ketua Editor

Editor

Ketua Unit Manuskrip

Editor Pembangunan

Manuskrip

Editor Naskhah

Prof Baca

Penulis

Ketua Unit Visual Buku

Pereka Ilustrasi

Pereka Sampul Buku

Pereka Letak

: Faizah Hamid
: Rahmah Pauzi
: Fakhrur Radzi Ahmad Fuad
: Auni Zainal

: Maryam Jamilah
: Ahmad Muziru Idham Adnan
: Benny Razali
: Dr. Rozanizam Zakaria
Dr. Norul Madihah
: Husna Ab Rahman
: Aqil Ng
: Husna Ab Rahman
: Haziq Razack

KENAPA HIDUP MAKIN SUNYI?: MENGHARGAI WAKTU BERSEORANGAN SEBAGAI RUANG UNTUK MEMAHAMI DIRI

Cetakan Pertama Oktober 2024

ISBN 978-629-7665-34-4

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

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

| | |
|---|-----------|
| Nota Editor..... | 6 |
| Penghargaan..... | 9 |
| Pendahuluan: Kesunyian: Rakan atau Musuh?..... | 15 |
| BAHAGIAN 1: SAHABAT..... | 25 |
| "Awak Kan Ramai Kawan?"..... | 27 |
| Kisah Mendewasa <i>Twenty Five Twenty One</i> | 36 |
| Persahabatan ialah Sebuah Rezeki..... | 40 |
| Hidup Ini Sebuah Komedi..... | 44 |
| Pertemuan dalam Perpisahan..... | 48 |
| Tanggungjawab yang Perlu Digalas..... | 50 |
| Siapakah <i>Moai</i> Kita?..... | 60 |
| BAHAGIAN 2: KELUARGA..... | 71 |
| Ruang Tamu yang Sepi..... | 74 |
| Pertalian yang Tidak Boleh Dijual Beli..... | 79 |
| Kini, Kita yang Menjaga..... | 82 |
| Semakin Dewasa, Semakin Menjauh..... | 85 |
| Ibu Bapa Juga Masih Mendewasa..... | 89 |
| "Tiada Apa Lagi untuk Saya di Sini."..... | 91 |
| Kisah Kanak-kanak yang Mengubat Kesunyian Orang Tua..... | 96 |

| | |
|---|-----|
| BAHAGIAN 3: PERBANDINGAN | 107 |
| Rasa Tidak Adil <i>Deok-Sun</i> | 110 |
| Dunia Tanpa Batas | 115 |
| Kemahuan atau Keperluan? | 118 |
| Kita lalah Apa yang Kita Tonton | 122 |
| Kita Tidak Semestinya Dapat Apa yang Diharapkan | 126 |
| | |
| BAHAGIAN 4: MENGAPA KITA PERLU BERSENDIRIAN? | 137 |
| <i>Solitude</i> : Sisi Kesunyian yang Jarang Dihargai | 142 |
| Perjalanan Hidup Seorang Doktor | 147 |
| Tanda Koma yang Diperlukan | 153 |
| Kesan Introspeksi kepada Emosi | 157 |
| Proses Berdamai dengan Kesunyian | 160 |
| Tidak Mengapa untuk Duduk Sebentar | 164 |
| <i>Mindfulness</i> : Cara untuk Menjinakkan Minda yang Menerawang | 166 |
| | |
| Penutup: Jangan Risau, Ini Petanda Kita Sedang Mendewasa | 177 |
| 17 Perkara untuk Mengisi Kesunyian | 182 |
| Nota Hujung | 198 |
| Profil Penulis | 199 |

Profil Penulis

Dr. Rozanizam Zakaria

Dr Rozanizam Zakaria merupakan pakar psikiatri dan pensyarah di Kuliyyah Perubatan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) sejak 2017.

Beliau memulakan pengajian dalam bidang perubatan di Universiti Adelaide pada tahun 2004, kemudian menyambung pengajian pada peringkat sarjana perubatan psikiatri di Universiti Sains Malaysia.

Bermula pada tahun 2022, beliau menjalani latihan subkepakaran dalam bidang psikiatri kanak-kanak dan remaja di Kementerian Kesihatan Malaysia, kemudian melanjutkan latihan selama setahun di Hospital Kanak-kanak Perth, Australia, sebelum bergelar pakar psikiatri kanak-kanak dan remaja.