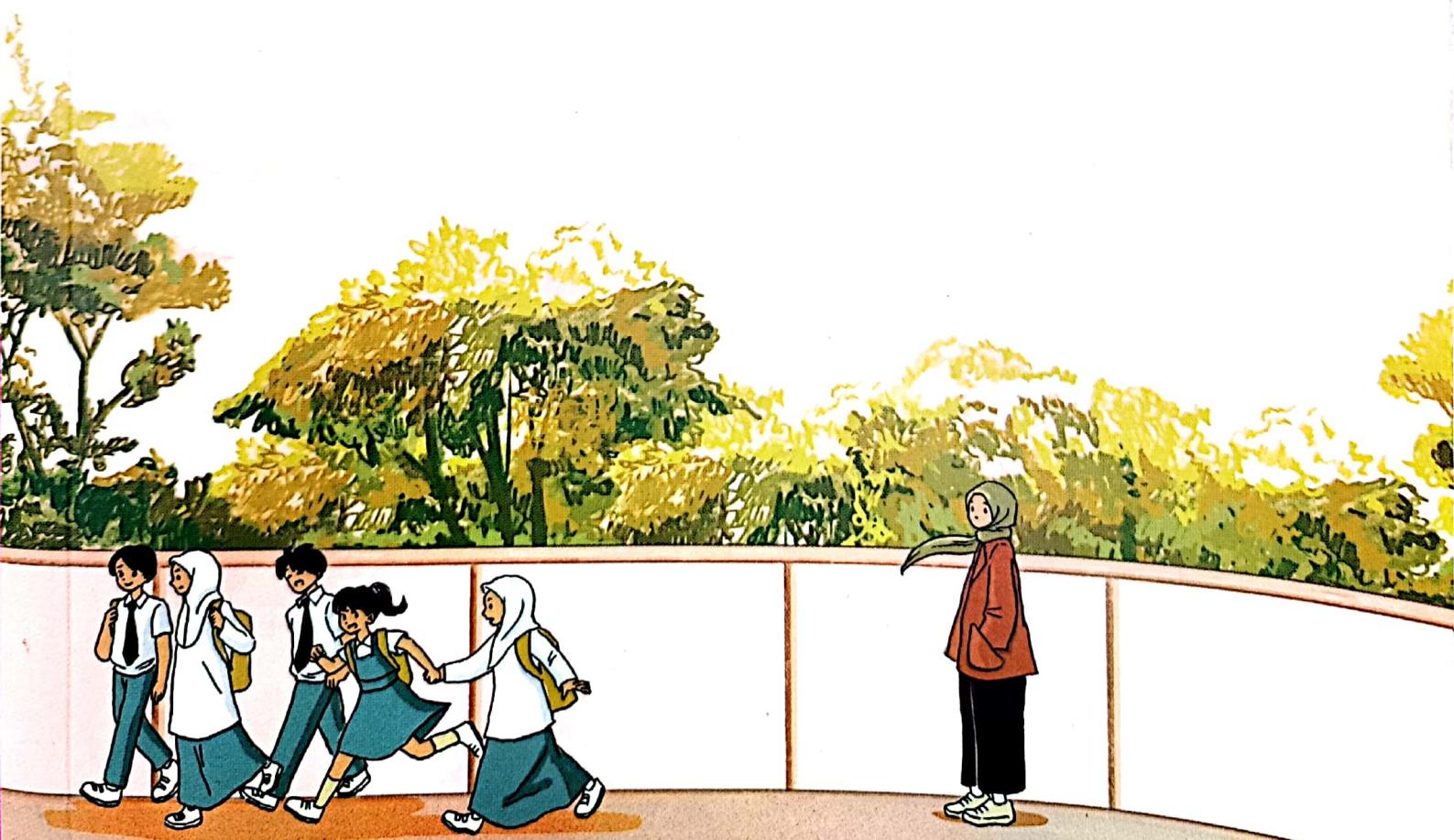




# Kenapa Hidup Makin Sunyi?

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?”

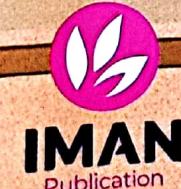
\*\*\*

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 meluah.

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 Shoppe Bookstore



Sabah/Sarawak RM22.00  
Malaysia RM22.00

**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**

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

**Ketua Editor**

: Maryam Jamilah

**Editor**

: Ahmad Muziru Idham Adnan

**Ketua Unit Manuskrip**

: Benny Razali

**Editor Pembangunan**

: Dr. Rozanizam Zakaria

**Manuskrip**

: Dr. Norul Madihah

**Editor Naskhah**

: Husna Ab Rahman

**Pruf Baca**

: Aqil Ng

**Penulis**

: Husna Ab Rahman

**Ketua Unit Visual Buku**

: Haziq Razack

**Pereka Ilustrasi**

**Pereka Sampul Buku**

**Pereka Letak**

## **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](http://bit.ly/SelfHelpIMAN)

Tidak dibenarkan mengeluar ulang 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.

Hak cipta terpelihara.

# Isi Kandungan

Nota Editor.....	6
Penghargaan.....	9
Pendahuluan: Kesunyian: Rakan atau Musuh?.....	15
<b>BAHAGIAN 1: SAHABAT.....</b>	<b>25</b>
"Awak Kan Ramai Kawan?" .....	27
Kisah Mendewasa Twenty Five Twenty One .....	36
Persahabatan lalah Sebuah Rezeki.....	40
Hidup Ini Sebuah Komedi .....	44
Pertemuan dalam Perpisahan .....	48
Tanggungjawab yang Perlu Digalas.....	50
Siapakah Moai Kita? .....	60
<b>BAHAGIAN 2: KELUARGA.....</b>	<b>71</b>
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

<b>BAHAGIAN 3: PERBANDINGAN .....</b>	107
Rasa Tidak Adil <i>Deok-Sun</i> .....	110
Dunia Tanpa Batas.....	115
Kemahuan atau Keperluan?.....	118
Kita Ialah Apa yang Kita Tonton .....	122
Kita Tidak Semestinya Dapat Apa yang Diharapkan .....	126
<b>BAHAGIAN 4: MENGAPA KITA PERLU BERSENDIRIAN?.....</b>	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.