



# Jom-lah Relaks

7 *teknik relaksasi  
yang bakal  
mengubah  
kehidupan anda"*

Dr Hjh Firdaus Mukhtar

Jamilah Hanum Abdul Khaiyom • Low Jia Liang

Cetakan pertama 2013

© Dr HjH Firdaus Mukhtar

ISBN 978-967-0520-03-2

Hak cipta terpelihara.

Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi, dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara sebelum mendapat izin bertulis daripada Dr HjH Firdaus Mukhtar. Segala teknik yang ditulis perlukan latihan profesional untuk diamalkan. Sila dapatkan nasihat daripada pakar perubatan atau pakar psikologi yang berdekatan.

Penulis:

Dr HjH Firdaus Mukhtar  
*drfircbt@gmail.com*

Pereka Grafik:

Nurulhuda Sulaiman

Penerbit:

Aras Mega (M) Sdn. Bhd. (164242-W)  
No. 18 & 20 Jalan Damai 2  
Taman Desa Damai, Sungai Merab  
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.  
Tel: 03-8925 8975  
Faks: 03-8925 8985  
E-mel: *amsb@arasmega.com*  
Laman web: *www.arasmega.com*

Dicetak oleh:

Percetakan Menang Sdn. Bhd  
30, Jalan Segambut Atas  
Resources Industrial Park, Segambut,  
51200 Kuala Lumpur.  
Tel: 03-62583893  
Faks: 03-62517109





## Teknik-teknik yang akan dipelajari:

- 1 Pernafasan Perlahan dan Dalam**  
Belajar untuk relaks dengan mengawal pernafasan.
- 2 Progressive Muscle Relaxation (PMR)**  
Mengenal bahagian badan yang stres dan belajar untuk merehatkannya.
- 3 Floppy Doll**  
Berehat seperti anak patung yang terkulai lesu dan berat.
- 4 Imajinasi**  
Berimajinasi untuk relaks.
- 5 Autogenik**  
Gunakan penceritaan sambil cuba untuk berehat.
- 6 Relaksasi Isometrik**  
Gabungan teknik PMR dan pernafasan perlahan dan dalam.
- 7 3R**  
Teknik mengingat semula apa yang buat anda relaks.

# 2. Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik yang mengajar anda untuk:

1 kenal

2 tegangkan

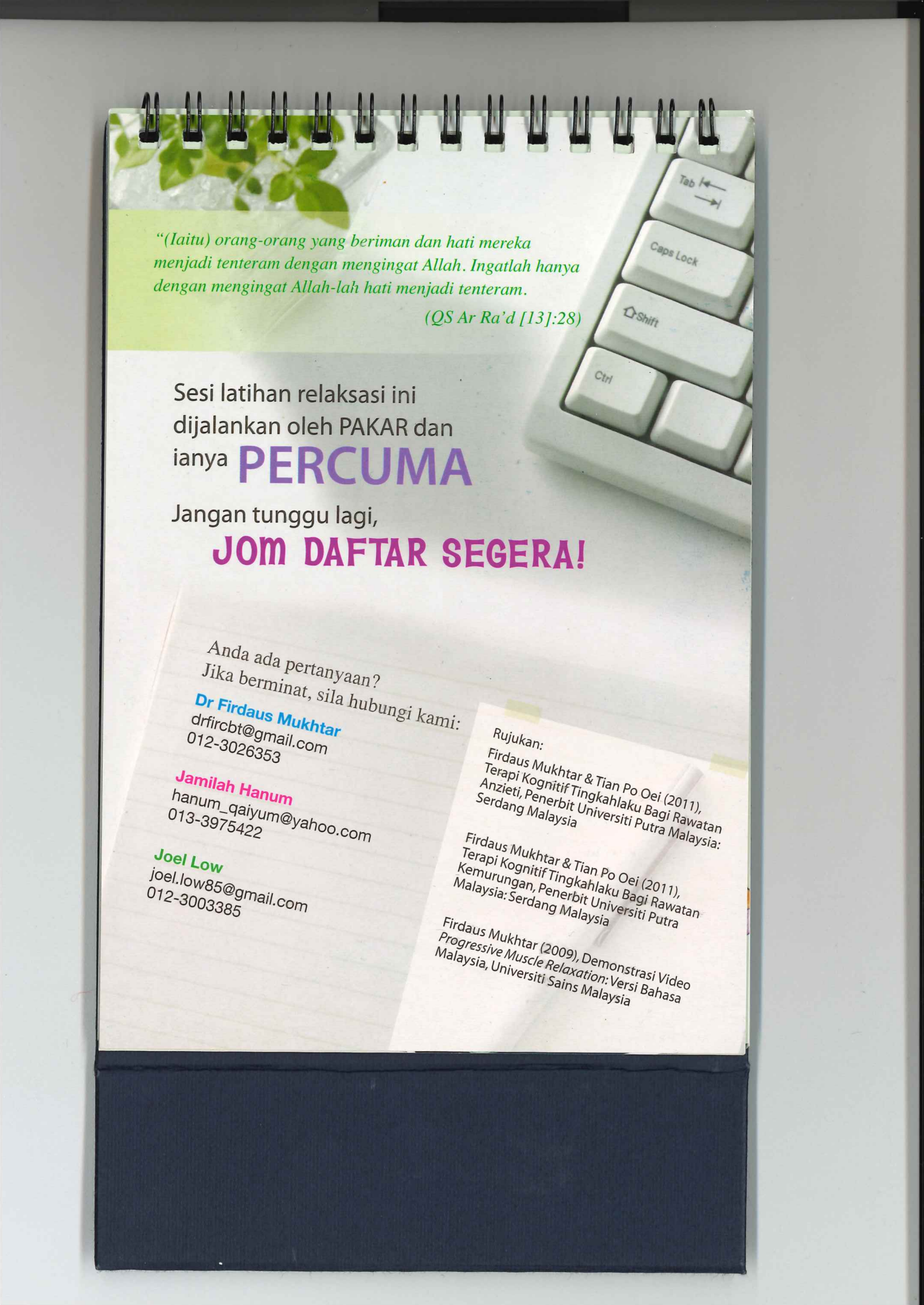
3 relaksakan

**16** kumpulan otot utama di seluruh badan anda.

## 16 Kumpulan Otot Utama

- Lengan depan kanan
- Pangkal lengan kanan
- Lengan depan kiri
- Pangkal lengan kiri
- Dahi
- Bahagian atas muka, pipi dan hidung
- Bahagian bawah muka, rahang
- Leher
- Dada, bahu, bahagian atas belakang
- Abdomen
- Peha kanan
- Betis kanan
- Hujung kaki kanan
- Peha kiri
- Betis kiri
- Hujung kaki kiri





*"(Iaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.*

*(QS Ar Ra'd [13]:28)*

Sesi latihan relaksasi ini  
dijalankan oleh PAKAR dan  
ianya **PERCUMA**

Jangan tunggu lagi,  
**JOM DAFTAR SEGERA!**

Anda ada pertanyaan?  
Jika berminat, sila hubungi kami:

**Dr Firdaus Mukhtar**  
drfircbt@gmail.com  
012-3026353

**Jamilah Hanum**  
hanum\_qaiyum@yahoo.com  
013-3975422

**Joel Low**  
joel.low85@gmail.com  
012-3003385

Rujukan:

Firdaus Mukhtar & Tian Po Oei (2011),  
Terapi Kognitif Tingkahlaku Bagi Rawatan  
Anzieti, Penerbit Universiti Putra Malaysia:  
Serdang Malaysia

Firdaus Mukhtar & Tian Po Oei (2011),  
Terapi Kognitif Tingkahlaku Bagi Rawatan  
Kemurungan, Penerbit Universiti Putra  
Malaysia: Serdang Malaysia

Firdaus Mukhtar (2009), Demonstrasi Video  
*Progressive Muscle Relaxation: Versi Bahasa*  
Malaysia, Universiti Sains Malaysia