



ANDA INSAN UNGGUL

Nora'azian Nahar • Nor E'zzati Mohd Yaakub



Penerbit:

Tukang Buku Enterprise
C-309, Block C,
Taman Tenaga,
43000 Kajang, Selangor
Tel: 019-2413530
E-mel: thetukangbuku@gmail.com

ISBN: 978-629-98059-3-9

Cetakan Pertama 2026

© Nora'Azian Nahar

Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa jua, sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin daripada penerbit.

Penulis: Nora'Azian Nahar, Nor E'zzati Mohd Yaakub

Editor: Sabariah Mohd Ghani

Pereka kulit buku: Norfarahin Athirah Ab Rahim

Pencetak:

Aras Mega (M) Sdn. Bhd. (198701005571)

18 & 20, Jalan Damai 2,
Taman Desa Damai, Sungai Merab,
43000 Kajang, Selangor.

Tel: 03- 89258975

E-mel: amsb@arasmega.com

Laman web: www.arasmega.com

ISI KANDUNGAN

PRAKATA iv

BAB 1: KUASA MINDA
SEPARA SEDAR 1

BAB 2: PERNAFASAN 12

BAB 3: CAKRA 23

BAB 4: TERAPI
GELOMBANG OTAK
(Binaural Beats) 36

BAB 5: KEPENTINGAN TIDUR 43

BAB 6: SENYUMAN 59

BAB 7: SENAMAN 81

BAB 8: GERAK HATI 90

BAB 9: TANZIH 124

BAB 10: DOA MUSTAJAB 140

BAB 11: TAFAKUR MELAYU 155

BAB 12: KEMBARA MAYA 164

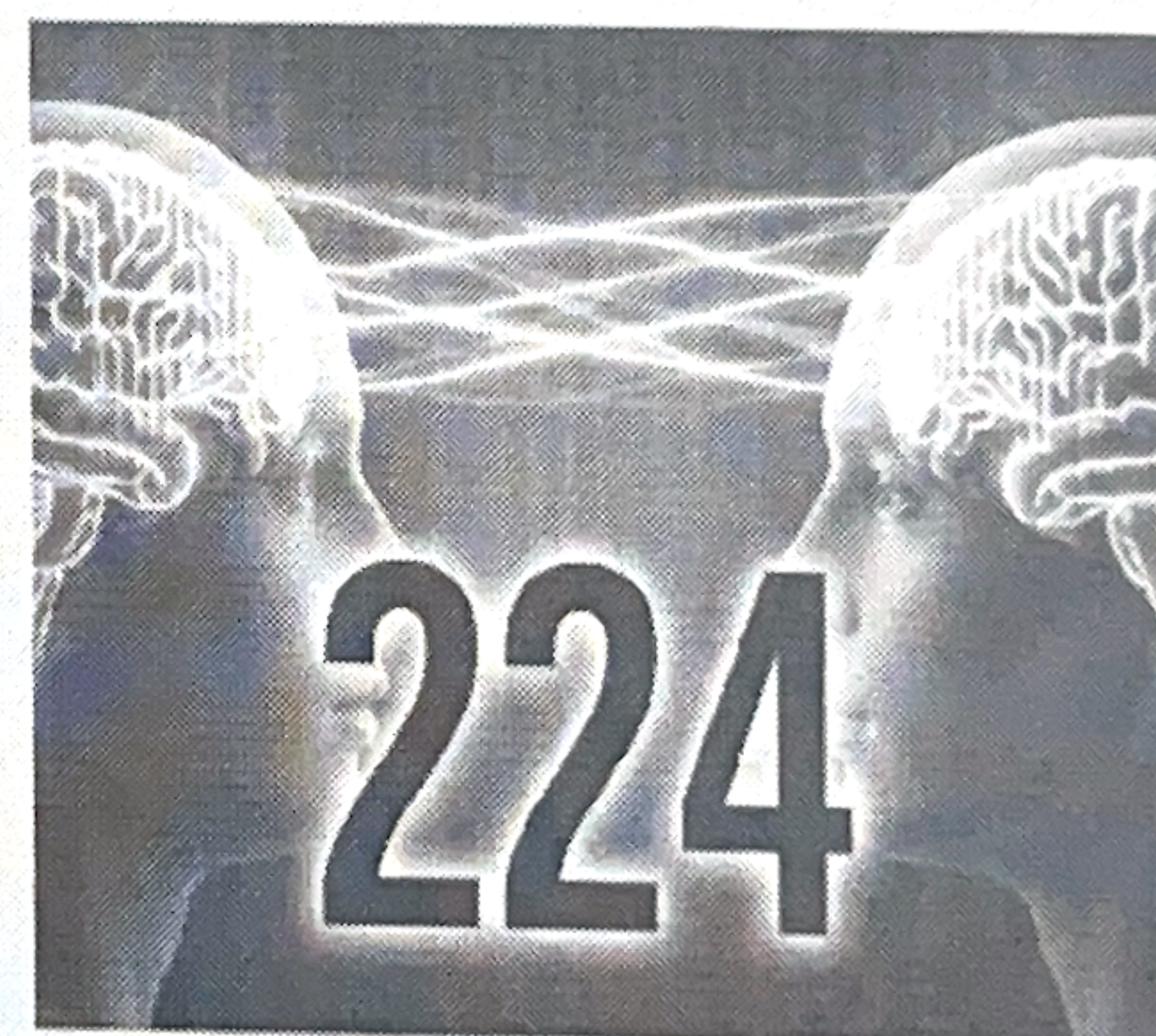
RUJUKAN 240



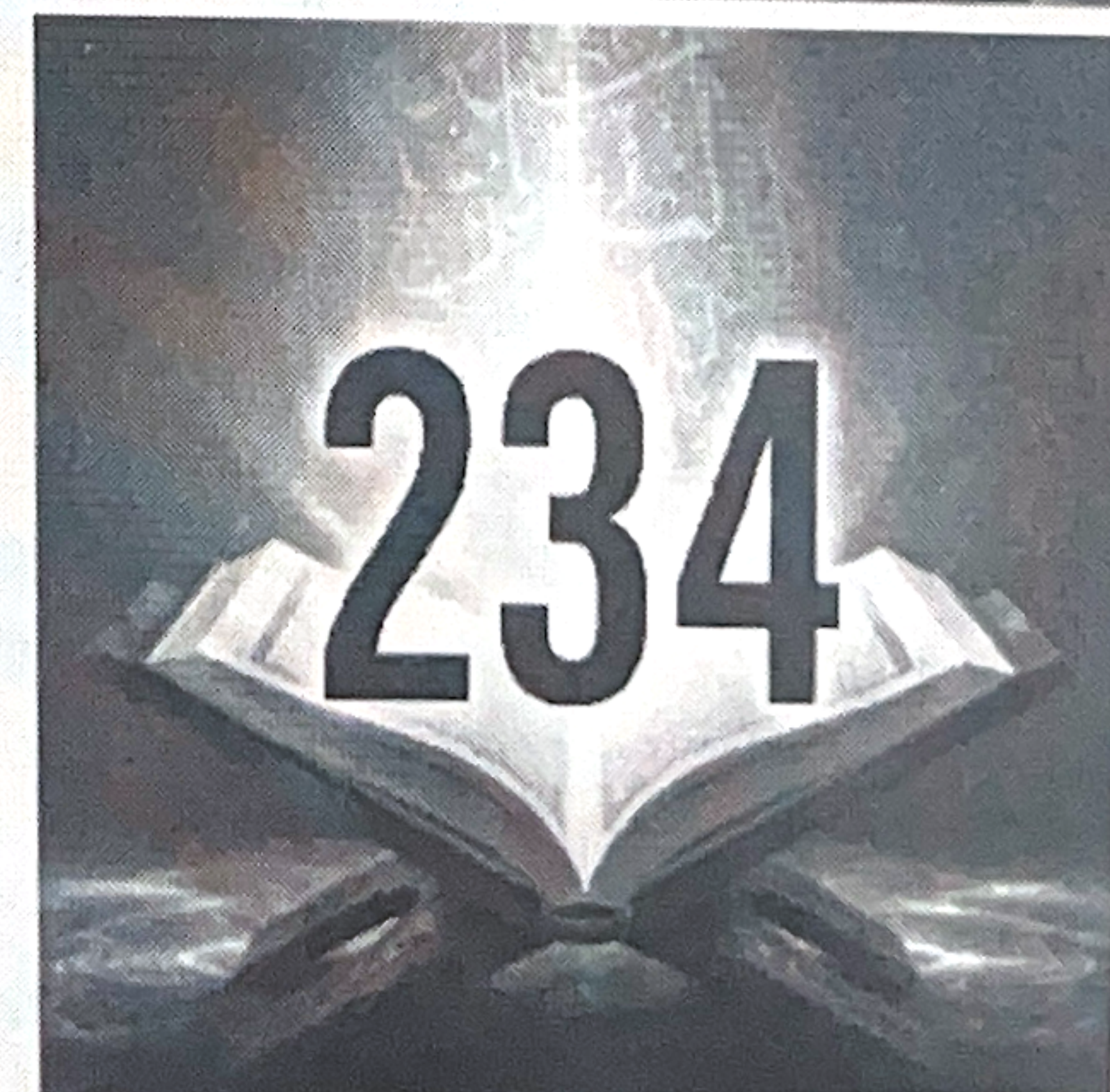
BAB 13:
PERCAYA DAN
BERGAYA



BAB 14:
BERLAGAK
KAYA



BAB 15:
TELEPATI



BAB 16:
TERAPI
AL-QURAN

BIODATA PENULIS

Dr. Nora'Azian
binti Nahar

“ Menulis adalah satu ibadah ilmu,
berkongsi adalah satu amanah,
memberi manfaat adalah matlamat utama. ”

Dr. Nora'Azian binti Nahar merupakan Pensyarah Kanan di Universiti Islam Antarabangsa Kampus Pagoh, Johor dalam bidang Bahasa Melayu.

Beliau merupakan mantan pendidik di Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) selama 25 tahun. Sepanjang berkhidmat dengan KPM, beliau telah dianugerahkan Perkhidmatan Cemerlang pada tahun 1989 dan 1999. Beliau juga merupakan tutor Bahasa Melayu, penceramah teknik menjawab peperiksaan awam, penceramah motivasi, jurulatih Bahasa Melayu dan tenaga pengajar warga asing di Pusat Bahasa Prima Prestij, Kuantan, Pahang.

Kini beliau aktif menulis buku-buku ilmiah, buku motivasi, buku rujukan, buku-buku fiksi yang berkaitan dengan ilmu mistik. Keaktifannya menulis juga terserlah melalui penerbitan artikel yang banyak tersiar di dalam jurnal-jurnal bahasa Melayu. Dalam pada itu, beliau juga aktif membentangkan hasil kajiannya di peringkat dalam dan di luar negara. Bidang kajian beliau adalah berkaitan dengan kecekapan bahasa, iaitu kemahiran mendengar, kemahiran bertutur, kemahiran membaca dan kemahiran menulis dalam bahasa Melayu.

Sehingga kini beliau berpengalaman mengendalikan program motivasi kepada pelajar-pelajar di sekolah rendah, sekolah menengah, peringkat pengajian tinggi, ibu bapa, guru-guru dan pelajar asing. Sepanjang pengalamannya mengajar melebihi 33 tahun lebih daripada 10,000 orang pelajar yang berkeperluan pelbagai telah dilatih.

Beliau juga pernah menempuh saat-saat getir dalam kehidupan. Pelbagai kaedah dan cara telah dicipta sewaktu berdepan dengan pelbagai cabaran untuk meneruskan kelangsungan hidup. Oleh hal yang demikian beliau telah mengambil inisiatif untuk berkongsi strategi yang digunakan kepada pembaca.

“ Semoga buku ANDA INSAN UNGGUL
memberikan manfaat kepada pembacanya
dan dapat dijadikan panduan. ”

LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

- SEKOLAH MENENGAH
Anderson Ipoh, Perak
- 1986 - 1988
Sijil Perguruan (Cemerlang)
Institut Perguruan Sultan Idris (IPSI),
Tanjung Malim
- Ijazah (Bacelor Pendidikan)
Universiti Putra Malaysia (UPM)
- Master Pendidikan
Universiti Putra Malaysia (UPM)
- Doktor Falsafah (PhD)
Pengajaran Bahasa Melayu sebagai
Bahasa Pertama
Universiti Putra Malaysia (UPM)

KEPAKARAN & KEKUATAN

- ✓ Pakar dalam Pengajaran Bahasa Melayu
- ✓ Penceramah Motivasi & Jurulatih Bahasa
- ✓ Penulis prolific dalam pelbagai genre ilmiah, motivasi & mistik
- ✓ Penyelidik aktif di peringkat dalam & luar negara
- ✓ Komited memberi inspirasi dan membina potensi insan



Bahasa Jiwa Bangsa

- Mendengar
- Bertutur
- Membaca
- Menulis

Ilmu Membina
Insan Unggul

BIODATA PENULIS

Nor E'zzati

— Mohd Yaakub —

“ Pendidik bukan sekadar mengajar, tetapi membimbing jiwa, menginspirasi minda dan membina masa depan. ”



Nor E'zzati Mohd Yaakub merupakan pendidik bahasa yang berpengalaman dalam pengajaran Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris lebih daripada 12 tahun. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda dalam bidang Bahasa Melayu daripada Universiti Malaya dengan mendapat Anugerah Dekan setiap semester. Kini beliau menyambung pelajaran di peringkat PhD di universiti yang sama.



Dalam bidang pendidikan, beliau mempunyai pengalaman mengajar murid seawal usia enam tahun sehingga pelajar peringkat menengah, kolej dan dewasa. Beliau mengajar Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris secara fizikal dan dalam talian, sama ada secara individu mahupun berkumpulan. Beliau berpengalaman luas mengendalikan murid-murid yang berkeperluan khas seperti lewat perkembangan (Global Developmental Delay), autisme, attention deficit hyperactivity disorder, masalah pembelajaran spesifik, lembam, disleksia (membaca) dan disgrafia (menulis), berprestasi rendah dan kurang motivasi belajar terutama bahasa Melayu. Selain itu, beliau turut aktif dalam memberikan perkongsian dan bimbingan kepada ibu bapa yang mempunyai anak-anak berkeperluan khas dan mengendalikan ceramah.



Di samping pengajaran, beliau juga turut aktif dalam bidang penulisan akademik dan penerbitan. Beliau telah menghasilkan beberapa artikel jurnal yang berkaitan dengan bahasa, pendidikan, budaya dan pembelajaran Bahasa Melayu. Selain itu, beliau juga terlibat dalam penulisan buku serta bahan ilmiah yang bertujuan menyumbang kepada perkembangan ilmu, memperkaya bahan bacaan akademik dan menyediakan rujukan yang bermanfaat kepada pelajar, guru serta masyarakat. Penglibatan beliau dalam penulisan ini mencerminkan minat yang mendalam terhadap penyebaran ilmu dan usaha berterusan untuk mengangkat martabat bahasa Melayu.



Dengan mempraktikkan perkara-perkara yang digarap di dalam buku ANDA INSAN UNGGUL beliau berjaya menangani murid pelbagai keperluan dalam pendidikan bahasa Melayu dan bahasa Inggeris.

KEPAKARAN & KECENDERUNGAN



Pakar dalam pengajaran
Bahasa Melayu &
Bahasa Inggeris



Pengajaran fizikal & dalam talian
(individu & berkumpulan)



Kepakaran dalam pendidikan
khas & intervensi pembelajaran



Penulis artikel jurnal,
buku & bahan ilmiah



Penceramah & pembimbing
ibu bapa anak berkeperluan khas

MOTTO

“ Setiap anak istimewa,
setiap bahasa bermakna,
setiap usaha mendidik adalah
langkah menuju insan unggul. ”

*Mendidik dengan Hati,
Melahirkan Insan Unggul.*

Nora'azian Nahar (UIAM)
Nor'Ezzati Mohd Yaakub (UM)
2026



Lebih 12 Tahun
Pengalaman Mengajar



Mengajar Pelbagai
Peringkat & Golongan



Kepakaran dalam
Pendidikan Khas



Penulis | Penceramah |
Pendidik Berinspirasi

"Imaginasi lebih penting daripada Ilmu"
(Albert Einstein)

dan

Minda separa sedar umpama robot yang tidak berperasaan.
Setiap perkara yang dinyatakan pasti diterima olehnya seratus peratus.

Kita sering memberikan 1001 alasan untuk memulakan sesuatu. Apabila kita menuruti sifat-sifat negatif seperti malas, putus asa, egois, pemarah atau panas baran, iri hati, tidak jujur, pesimis, maka tiada apa-apa yang boleh dilakukan. Masa akan terbuang begitu sahaja.

Jadi, kita perlu menggunakan minda separa sedar dan mengarahkannya untuk mencapai kejayaan. Caranya, gunakan teknik pernafasan, bersenam, tersenyum, tidur dan bertafakur. Secara batin gunakan gerak hati, kembara maya, konsep percaya dan bergaya, berlagak kaya dan telepati.

Apa tunggu lagi? Cari jalan untuk menggapai kejayaan sekarang. Ayuh dapatkan buku **ANDA INSAN UNGGUL** sekarang dan terus aplikasikan teknik yang disarankan dalam kehidupan.

Katakan kepada minda separa sedar anda.
**Insya-Allah, mesti dan pasti,
Percaya dan bergaya
Selamat dan beruntung.**

Harga: RM30.00

ISBN 978-629-98059-3-9



9 786299 805939