



NEUROVERSITI

101



KATA-KATA

DR. RIZAL ABU BAKAR



neuroversiti.com

@ Hak Cipta Dr. Rizal Abu Bakar

101KATA-KATA DR. RIZAL ABU BAKAR

PERHATIAN

Ebook ini hanya boleh didapati daripada
**NEUROVERSITI.COM sahaja. Sekiranya anda mendapatkan
ebook ini daripada sumber yang lain, mohon untuk buat
aduan kepada neuroversiti@gmail.com.**

Bantu kami untuk melindungi ebook ini dari cetak rompak.

Hakcipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian, artikel, ilustrasi, isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara pun sama ada elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau lain-lain sebelum mendapat izin terlebih dahulu daripada penerbit asal.

Diterbitkan oleh :
DIGITAL BRAIN SDN BHD

**PT 540, Tingkat 1, Lembah Sireh, 15050
Kota Bharu, Kelantan.**

**Telefon : +6019 333 5700
E-mel : digitalbrain@gmail.com
digitalbrain.my**



NEUROVERSITI



KATA-KATA

DR. RIZAL ABU BAKAR



BIODATA

Dr Rizal Abu Bakar. Satu dalam seribu. Datangnya umpama cahaya yang menerangi. Memperbetulkan otak yang biasa-biasa kepada luar biasa.

Bukan sembarang persona. Asal cerita mendapat pengiktirafan doktor falsafah (PhD) dari Australian National University dengan thesis yang bertajuk : Sleep Disordered Breathing and Depression: Moderating Impact of Perceived Stress and Responses to CPAP.

Minatnya terhadap prestasi otak telah menjemput beliau ke Harvard Medical School pada tahun 2010. Di sana beliau menerima latihan dalam bidang Otak dan Tidur.

Setelah berkhidmat hampir 10 tahun di Australia, Dr Rizal membuat keputusan untuk pulang menabur bakti di Malaysia.

Lalu beliau pulang berkhidmat sebagai seorang pensyarah di Universiti Malaysia Sarawak.

Dr Rizal aktif berkongsi tips meningkatkan prestasi otak di Facebook. Dari tidak dikenali, kini beliau sudah mempunyai 94,582 followers. Lanjutan dari itu beliau telah menganjurkan pelbagai seminar mendidik masyarakat supaya menjaga otak. Kini Dr Rizal hadir dengan koleksi **55 KATA-KATA** tentang kehidupan dan juga kesihatan. Great Brain, Great Life!

01

“

Besarkan daerah
“AKU MAMPU”.
Kerdilkan sempadan
“AKU TIDAK BOLEH.”
Berlabuhlah di
PELABUHAN JAYA !

”

02

“

Tenangkan diri,
DAMAIKAN rasa.
NIKMATI yang indah
sahaja.

”

03

“

Tambat hati pada
TIANG IMAN,
biar kekal,tidak hanyut,
tidak hilang.

”

04

“

Usah terperangkap
dalam secangkir
kesesalan. **KELUAR !**
BURU KEJAYAAN ITU.

”

05

“

Nak cuba buat
sesuatu yang
baharu? Bukan tunggu
masa lapang. **KITA YANG
LAPANGKAN MASA.**

”

06

“

Keindahan bermula dari dalam diri, Yang di luar hanya sebagai penyeri,
INDAHKAN YANG DALAM DAHULU, Yang luar akan kekal berseri.

”

07



Solat dalam keadaan kusyuk
naikkan gelombang otak ke
“HIGHER GAMMA WAVE.”
Solat macam Charlie Chaplin
tak beri impak begini.

Lebih ‘power’ lagi bila dalam higher gamma wave ini kajian libatkan meditasi dapati penyembuhan berlaku. Lagi panjang solat, lagi lama dan kusyuk akan undang kesembuhan.



08

“

Keindahan bermula dari dalam diri, Yang di luar hanya sebagai penyeri,
INDAHKAN YANG DALAM DAHULU, yang luar akan kekal berseri.

”

09

“

My life has been a road with many thorns, but i made friend with those thorns, And my life become beautiful, and i could

GIVE BEAUTY TO AS MANY OTHER PEOPLE LIVES.

”

10

“

**THE LONGER WE THINK OF
THE SAME THOUGHTS, THE
STRONGER THEY BECOME.**

If their thoughts are good and positive they will support. But if they are negative and degrading, they will bring us down.

”

11



Apabila kita praktis bersyukur selama 10 minit sehari. Lakukan selama 4 hari berturut-turut. Tukarkan rasa kecewa, & marah dengan syukur.

IMUN SISTEM AKAN ‘IMPROVE’ SEBANYAK 50%.

Cubalah. ‘Feel the different !’ Bayangkan itu baharu 4 sehari atau 40 minit. Bayangkan kalau hari hari.



12

“

Usah taburkan duri di
atas **JALAN SYURGA**
yang mahu dibina.

”

13

“

Condongkan pada
KEBAIKAN walau ditiup
angin kepalsuan walau
diintip bayu kebinasaan.

”

14

“

Tidur cukup manfaatnya besar.
Kulit kita membuat kolagen baru
ketika kita tidur. Banyak kolagen
kulit menjadi tegang.

**KENDUR DAN KEDUT
HILANG.**

”

15

“

Cukup tidur juga membuatkan
KULIT LEBIH ‘GLOWING’
ATAU BERSERI. Darah
dialirkan secukupnya ke kulit kita
semasa kita tidur. Darah
yang mencukupi mengembalikan
seri pada kulit.

”

16

“

Luruskan diri sendiri, pastikan
jalan yang dilalui tidak ada
bengkok, tidak ada simpang sebelum
mahu luruskan jalan orang lain.
Ya Allah, satukanlah rasa, lihat,
dengar ini. Ikatlah ia pada
PERDU KESYUKURAN
pada akar kehambaan pada ranting
persaudaraan.

”

17

“

Bumi akan kering tanpa
hujan, begitu juga
hidup tidak sempurna
TANPA TUJUAN.

”

18

“

HIDUP TANPA ILMU,
tanpa pedoman umpama
dedalu hanyut melayang
dipukul sang bayu.

”

19

“

NEVER BE A PRISONER
of your past. It was
just a lesson, not a life
sentence.

”

20

“

TERUS TEGAK
walau ribut menjarah,
TERUS TINGGI
walau ada mahu
menarik ke bumi.

”

21

“

Walau dihajati tidak
kesampaian,
BERSYUKUR walau
impian makin jauh
dihadapan, **BERSYUKUR**
walau rintangan berturut
turutan, **BERSYUKUR.**

”

22

“

Some opinion of you
does not have to
become your reality,
BE YOUR TRUESELF.

”

23

“

Usah bekukan hangat
cita yang membara, usah
dinginkan bara impian
yang bersinar,
USAH MATIKAN
LANGKAH JAYA yang
sudah dicipta.

”

24

“

Bila bercakap dengan anak,
**BIARKAN ANAK
HABISKAN AYATNYA.**

Elak dari sambung ayat untuk anak atau potong cakap anak. Perbuatan begini akan jadi ikutan buat anak.

Akan jadi '*learned behaviour*'.
Jadikan mereka suka menyampuk atau potong cakap orang.

”

25

“

Good things
happen to people **WHO**
DO GOOD things.

”

26

“

Apabila bercakap dengan anak
GUNA BAHASA PENUH.
Kalau makan disebut makan. Bukan
'akan' bukan 'mamam'. Ini kaedah
bantu anak bertutur dengan betul.
Bantu sebutan tepat. Elak dari
'speech delay'.

”

27

“

Takut pada kegagalan
akan membawa kepada
KEGAGALAN.

”

28

“

BANTU DAN BINA
bukan meruntuh, bukan
menghina.

”

29

“

MIST :
Mentor, Ilmu,
Strategi and Tindakan
adalah ‘spring’
untuk melonjak tinggi.

”

30

“

Jadilah seperti titis
kecil, walau kecil ia
beri kehidupan, ia
BERI MAKNA.

”

31

“

Ilmu itu **UMPAMA TALI MENGIKAT** menambat agar tidak tersesat.

”

32

“

Pastikan jalan kejayaan
itu jalan yang lurus
tiada tiada simpang.
Hanya yang berada di
TEMPAT TINGGI
dapat menarik yang lain
ke atas.

”

33

“

Apabila panas kehidupan
bermaharajalela,
berteduhlah sebentar
cari keredupan mungkin
di situ **ADA JAWABAN.**

”

34

“

Perhaps in receiving we
heal others, in giving
WE HEAL OURSELVES.

”

35

“

No relationship is all sunshine, but two people can **SHARE ONE UMBRELLA** and **SURVIVE** the storm together.

”

36

“

Sukses itu adalah
tindakan
TANPA TUNGGU,
TANPA NANTI.

”

37

“

BEBASKAN
diri dari terpasung
dari terkurung dalam
tempurung fikir
yang sempit.

”

38

“

Hati yang bersyukur
adalah **MAGNET**
KEPADA KEBAIKAN.

”

39

“

Even though the world
is in total chaos. I am
so **THANKFUL** i have a
house, food, water,
safety, warmth and love.

”

40

“

Mengapa selesa di
TAKUK LAMA?
Mengapa selesa
dalam **KEPOMPONG**
DERITA? Mengapa
selesa dalam sangkar
SEDIH DAN SAYU?

”

41

“

You didn't wake up to be OK, You
woke up ro be **GREAT!**
We always work for a better
tomorrow. But when tomorrow
comes, instead of enjoying, we go
back to thinking of a better
tomorrow. Let's
HAVE A BETTER TODAY.

”

42

“

Apabila mampu terbang tinggi
mengapa **HARUS BERTENGGEK**
LAGI, apabila mampu terbang tinggi
mengapa **MASIH BERHINGGAP**
LAGI, apabila mampu terbang
tinggi mengapa **MASIH**
DI TANAH LAGI ?

”

43

“

Ilmu itu cahaya turun
ke hati memberi makan
membina peribadi
membawa kita ke
DESTINASI ABADI.

”

44

“

Walau mampu terbang tinggi usah
lupa yang perlu disantuni di bumi
usah menjauhi kembalilah untuk
mendekati pasti muncul
BARAKAH DARI ILAHI.

”

45

“

Diri yang **TIDAK**
DIPERBAHARUI akan
rosak, akan usang
menunggu masa untuk
tumbang.

”

46

“

Apabila jauh dari laluan,
apabila tersasar dari
landasan, **KEMBALILAH**
KEPADА TUHAN,
BUKALAH AL QURAN,
PADANYA ADA
JAWABAN.

”

47

“

Apabila dalam kesempitan
DONGAK KE ATAS DAN
MOHONLAH. Apabila dalam
kepayahan dongak ke atas dan
mohonlah. Apabila dalam
kesenangan dongak ke atas dan
BERSYUKURLAH.

”

48

“

Cahaya matahari tetap menembusi walau ada
rintangan, walau ada
halangan. Tiada rujuk,
tiada henti. Bumi tetap
MENJADI DESTINASI.

”

49

“

USAH BENARKAN
orang menarik anda ke
lembah ribut mereka.
Tariklah mereka ke
kampung damai anda.

”

50

“

Air yang mencecah kaki
memberi rasa ombak
yang memukul pantai
memberi bunyi,
KITA MEMBERI APA?

”

51

“

Mengikut laporan,
45.4% KEMATIAN disebabkan
penyakit jantung, strok dan
diabetes. Semuanya angkara
ingin makan sedap-sedap, makanan
segera, berwarna, ada perisa
tambahan, ada bahan kimia
susah disebut.

Malangnya yang sedap ni bertukar
racun bila berada di perut.

”

52

“

USAH MENINGGI
apabila memiliki, biar
tunduk biar membumi.

”

53

“

Kita dicipta untuk
TERBANG TINGGI, bukan
berada di bawah tangisi
nasib diri.

”

54

“

Redhanya dicari,
redhanya dinanti
**POHONLAH TANPA
HENTI.**

”

55

“

TULIS YANG BAIK-BAIK.

Impiankan yang baik-baik. Hasilnya pasti yang baik-baik.

”

56

“

Hidup perlu pada
FOKUS. Perlu ada
matlamat, perlu ada
sasaran.

”

57

“

If you **NEVER TRY**,
you'll **NEVER KNOW.**

”

58

“

Carilah **KEINDAHAN**,
Ciptalah **KEDAMAIAH**.

”

59

“

Don't just go through difficulty. **GROW** through difficulty.

”

60

“

Your habit will
determine your future.
Change your habit to
**CHANGE YOUR
FUTURE !**

”

61

“

Bila kita keluar
dari zon selesa, magik
mula berlaku.

**JANGAN BERLAMAAN
DI ZON SELESA.**

”

62

“

Dakaplah ketenangan,
duduklah diri dengan
kedamaian,
**SEBARKAN NALURI
KEINSAFAN.**

”

63

“

Dunia luar yang kita lalui
adalah **CERMINAN**
DUNIA DALAMAN yang
dialami, apabila beralun
di dalam, maka
berombaklah di luar.

”

64

“

Go 24 hours without
complaining. Not even
once, then watch
how your life
STARTS CHANGING.

”

65

“

Look something
POSITIVE in each day
even if some days
you have to look a
little harder.

”

66

“

When the wrong
people leave your life,
THE RIGHT THINGS
start happening.

”

67

“

Avoiding certain
people to protect your
emotional health is
not a weakness, its
WISDOM.

”

68

“

Tambat hati pada
TIANG IMAN, biar kekal
tidak hanyut tidak hilang.

”

69

“

Nak cuba buat sesuatu
yang baharu? Bukan
tunggu masa lapang.

**KITA YANG LAPANGKAN
MASA.**

”

70

“

USAH TABURKAN
duri di atas jalan syurga
yang mahu dibina.

”

71

“

Condonglah pada
KEBAIKAN walau ditiup
angin kepalsuan, walau
diintip bayu kebinasaan.

”

72

“**TIDAK JADI KUAT**
dengan lemahkan orang
lain, tidak jadi besar
kerana kecilkan yang lain.
Kita jadi besar dan kuat
kerana bangunkan
diri sendiri.

”

73

“

Bacalah ia kuasa
beri lonjakan buat
mengenggam
SEBUAH IMPIAN.

”

74

“

TANPA TINDAKAN
kita ketinggalan hanya
berbekal impian,
hanya bersandar pada
angan-angan.

”

75

“

Sempitkan daerah
ketakutan, bina negeri
KEBERANIAN.

”

76

“

Untuk sukses
perlu berdayung
dengan dayung
USAHA DAN DOA.

”

77

“

Walau berkali kita jatuh,
bangkit ! Bangun!
Teruskan mendaki ke
PUNCAK JAYA.

”

78

“

Usah berpaling ke
belakan mebuai kisah
silam, pandang ke
hadapan, bina lanskap
KEBAHAGIAAN.

”

79

“

Apabila tinggi
melangit usah lupa
MEMBUMI DIRI.

”

80

“

BERTINDAK HARI INI,
mungkin esok bukan lagi
milik kita.

”

81

“

Buat tanpa tangguh,
buat walau lenguh, buat
TANPA MENGELOH.

”

82

“

SUKSES itu adalah tindakan tanpa tunggu tanpa nanti.

”

83

“

Kita penulis skrip
hidup sendiri, jadikan diri
sebagai hero, sebagai
insan **BERJIWA**
PEMENANG.

”

84

“

**HIDUP INDAH
KERANA BERBUDI,
menabur bakti, memberi
dari hati, tanpa henti
tanpa nanti.**

”

85

“

Bebaskan diri penjara
kisah lalu, dari kisah
sedih dan pilu, jadilah
penulis kisah baharu,
kisah bahagia
KISAH GEMBIRA.

”

86

“

Lihat diri di cermin,
senyum. Katalah
**“ENGKAU HEBAT AKU
SAYANG PADA KAMU”**
Belajarlah menyayangi
diri sendiri.

”

87

“

**KITA BUKANLAH
ORANG YANG GAGAL**
cuma terburu-buru mahu
lihat hasil sukses itu ada
edah, ada masanya.

”

88

“

Usah terbuai
dengan kisah jaya masa
lalu, fokus pada
gerakan langkah
**MENUJU MASA
HADAPAN.**

”

89

“

Apabila yang dicari itu kebaikan,**KEBAIKANLAH** yang datang berteman.

”

90

“

Besarkan kapasiti
bukan diri, hiaskan
peribadi, biar persona
**DIRI HARUM
MEWANGI.**

”

91

“

**TEROBOS JIWA
TEROKA, hargai dan
baiki diri, jalan di
hadapan masih jauh lagi.**

”

92

“

Warnakan pagi ini
dengan warna
keindahan, pasangkan
sayap kecemerlangan,
**TERBANGLAH KE ORBIT
KEUNGGULAN.**

”

93

“

Taburkan benih rasa agar
subur bunga jiwa, biar
putih bersih hati,
**JAUH DARI SENGKETA
DAN DERITA.**

”

94

“

Impian itu **PERCUMA**
menjadikannya realiti
itu **MAHAL**, bertindaklah
tanpa nanti kerana
ianya mengukir **BAHAGIA**
di kemudian hari.

”

95

“

JADI DIRI SENDIRI,
usah jadi orang lain, tidak
perlu bermuka-muka,
tidak perlu berduka.

”

96

“

**CANTUMKAN
KEKUATAN,** jadikan ia
satu gumpalan
membesar dan
menggegar.

”

97

“

Adakalanya kita tidak
perolehi apa yang kita
INGINKAN kerana Tuhan
memberikan apa yang
kita **PERLUKAN**.

”

98

“

Apabila kita di atas,
DONGAKLAH kerana ada
yang lebih di atas.

”

99

“

There is there is **ONE**
person I think i'm
BETTER than....
That's the old **ME**

”

100

“

Success is not about
who **DREAM** first,
success is about who
DO it first.

”

101

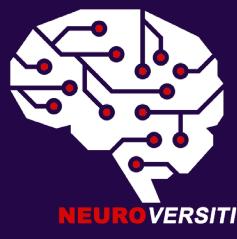
“

Semakin jauh kita
melangkah semakin
dekat destinasi dituju
semakin rapat dengan
**IMPIAN YANG KITA
MAHU.**

”

Catatan

Catatan



NEUROVERSITI