



JANGAN TAKUT DENGAN CABARAN TAKUTLAH DENGAN KEGAGALAN

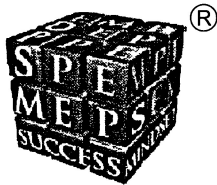


Tips Motivasi Diri Untuk Menjadi
Insan Yang Seimbang
Kekuatannya Dari Segi **M**ental,
Emosi, "Physical" Dan **S**osial
Dengan Menggunakan Formula
M.E.P.S CONCEPT



M.E.P.S CONCEPT

Datin Paduka (Dr.) Hajah Sharifah Mazlina (SPMJ, DPMJ)



M.E.P.S CONCEPT[®]

Datin Paduka (Dr.) Hajah Sharifah Mazlina_(SPMJ,DPMJ)

Datin Paduka (Dr.) Hajah Sharifah Mazlina_(SPMJ,DPMJ)
Pengasas Dan Master Trainer M.E.P.S CONCEPT
Expeditor Negara Ke Kutub Utara Dan Selatan
Pakar Motivasi



PERDANA
LEADERSHIP
FOUNDATION
YAYASAN
KEPIMPINAN
PERDANA



®

M.E.P.S CONCEPT

Datin Paduka (Dr.) Hajah Sharifah Mazlina (SPMJ, DPMJ)

Datin Paduka (Dr.) Hajah Sharifah Mazlina (SPMJ, DPMJ)
Pengasas Dan Master Trainer M.E.P.S CONCEPT
Expeditor Negara Ke Kutub Utara Dan Selatan
Pakar Motivasi



PERDANA
LEADERSHIP
FOUNDATION
YAYASAN
KEPIMPINAN
PERDANA





M.E.P.S CONCEPT

Datin Paduka (Dr.) Hajah Sharifah Mazlina (SPMJ, DPMJ)

Dear Tun Mahathir .

*with love and
Love and respect .*

Salam Perutusan!

16/12/09.



M.E.P.S CONCEPT



PERDANA
LEADERSHIP
FOUNDATION
YAYASAN
KEPIMPINAN
PERDANA

Cetakan Pertama 2009

HAK TERPELIHARA

Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar dalam apa bentuk atau dengan alat apa jua pun, kecuali setelah mendapat kebenaran bertulis daripada
M.E.P.S CONCEPT HOLDINGS SDN. BHD.

Penyelenggara : Ridhuan Mokhtar

Rekabentuk Kulit : Zuwairi Syazwan Hashim

Tipografi & Reka Bentuk : Zuwairi Syazwan Hashim

Perpustakaan Negara Malaysia

Data-Pengkatalogan-dalam-penerbitan

Datin Paduka (Dr.) Hajah Sharifah Mazlina (SPMJ,DPMJ)

Jangan Takut Dengan Cabaran, Takutlah Dengan Kegagalan

ISBN 978-983-44956-0-2

Diterbitkan Serta Diedarkan Oleh:



502, Block A,
Glomac Business Centre,
10, Jalan SS6/1,
Kejana Jaya, 47301 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.
Tel : +603-7880 1249
Fax : +603-7880 1294
Website : www.mepsconcept.com
Email : info@mepsconcept.com

Alamat baru mulai 2010

36 - 5 Level 4,
Block 5,
Laman Seri Business Park,
Section 13,
40100 Shah Alam,
Selangor Darul Ehsan.

Website : www.mepsconcept.com
Email : info@mepsconcept.com

Dicetak Oleh:

ANDERA HOLDINGS SDN. BHD.
No. 24,
Jalan PBS 14/9,
Taman Perindustrian Bukit Serdang,
43300 Seri Kembangan,
Selangor Darul Ehsan



PERDANA
LEADERSHIP
FOUNDATION
YAYASAN
KEPIMPINAN
PERDANA

DR. MAHATHIR MOHAMAD

“Jangan Takut Dengan Cabaran... Takutlah Dengan Kegagalan”

M.E.P.S CONCEPT

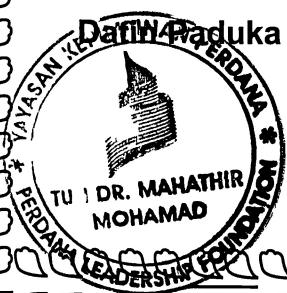
membantu anda untuk menyedari bahawa dalam kehidupan ini tiada halangan melainkan peluang untuk direbut. Yang menghalang adalah fikiran negatif kita sendiri.

M.E.P.S CONCEPT

juga turut membantu anda menjadi lebih bermotivasi dan bertambah yakin pada diri sendiri melalui pelbagai tips yang disediakan

Oleh:

Datin Paduka (Dr.) Hajah Sharifah Mazlina (SPMJ,DPMJ)





PENDAHULUAN

Buku yang dicipta khas untuk panduan para pembaca, tidak kira muda atau tua demi untuk mendalami serta memahami formula M.E.P.S Concept yang cuba disampaikan. Buku ini mengandungi tip-tip kehidupan seharian dalam menjalankan tugas serta sebagai alat pemangkin demi mencapai azam dan matlamat yang diimpikan selama ini.

Kebanyakan tip yang terkandung di dalam buku ini adalah berdasarkan soalan-soalan yang sering dikemukakan kepada penulis sepanjang beliau melakukan 'Road Tour'. Perkongsian pengalaman dan ceramah-ceramah serta seminar motivasi di lebih daripada 300 lokasi dan tempat berbeza, penulis mengabdikan di dalam buku ini. Penulis merasakan semua soalan yang diajukan berkaitan dengan umum dan memberi manfaat dan faedah kepada semua sekiranya dikongsi bersama.

Tips yang baik bolehlah diguna pakai dan semoga ianya sesuai dengan anda. Manakala yang tidak, gunakanlah sebagai bahan bacaan sahaja. Bahawasanya setiap manusia itu berbeza cara penerimaannya. Mungkin satu masalah itu besar bagi seseorang tapi mungkin hanya remeh dan kecil bagi orang lain. Ini semua bergantung kepada cara hidup, cara pemikiran, pembawaan dalam kehidupan, cara asuhan semenjak kecil, faktor sekeliling, rakan-rakan, kewangan dan pelbagai faktor lagi.

ISI KANDUNGAN

i	Pendahuluan	i
1	1. Jangan takut dengan cabaran , takutlah dengan kegagalan	1
3	2. Disiplin	3
7	3. Belajar dari kesilapan	7
9	4. Pelajaran paling berharga ialah kegagalan	9
11	5. Pendidikan adalah satu-satunya pengajaran yang tidak ada titik noktahnya	11
13	6. Rajinkan bertanya	13
15	7. Jadilah orang yang bersikap “Escalator mind”	15
17	8. Jangan mendengar dan mengikut cakap orang	17
19	9. Jangan terlalu merasa rendah diri	19
21	10. Bersyukur dan hargai apa yang kita ada	21
23	11. Jangan risau apa orang cakap	23
25	12. Kendali hidup anda sendiri	25
27	13. Yakin pada diri sendiri	27
29	14. Yakin mengatasi was - was	29
31	15. Berfikir dengan bijak dan tepat	31
33	16. Kuasa menetapkan matlamat sendiri	33
35	17. Semai minat yang tinggi untuk “Mahu atau berkeinginan”	35
37	18. Semai minat yang mulia	37
39	19. Jadikan aktiviti harian anda sebagai pelaburan di hari tua	39
41	20. Berani mengambil risiko	41
43	21. Cari kesilapan ~ Baikinya	43
45	22. Langkah yang kecil itu sebenarnya, datang dari idea yang besar	45
47	23. Jalan menuju kejayaan itu selalunya dalam pembinaan oleh itu jangan takut mengubah haluan menuju tujuan	47
49	24. Mulakan dengan sesuatu yang anda telah ada, jangan tunggu sesuatu yang belum tiba	49
51	25. Kurangkan bercakap dari apa yang anda tahu	51
53	26. Keajaiban tidak datang dengan sendiri kecuali mereka yang berusaha mencarinya	53
55	27. Jika anda mempunyai keinginan, jarak tidak menjadi halangan	55

28. Lebih baik gagal dalam mencuba sesuatu daripada gagal tidak mencuba sesuatu	55
29. Kalau orang lain boleh, mengapa kita tidak boleh	59
30. Bergembiralah dengan kejayaan orang lain	61
31. Kejayaan yang tidak dikongsi adalah kejayaan yang kurang nikmatnya	63
32. Yang penting ialah apa yang anda fikir bukan apa yang anda lihat	65
33. Jangan buat kerja separuh jalan	67
34. Buat skor kejayaan anda	69
35. Ilmu untuk dikongsi	71
36. Jadilah orang yang berilmu	73
37. Maksud mudah motivasi	75
38. Ubah cara pemikiran	77
39. Semai komitmen untuk berjaya	79
40. Banyak memberi alasan, punca kegagalan	81
41. Perlu ada sedikit perasaan takut dalam hidup	83
42. Atasi kebimbangan jangan biarkan ia bersarang	85
43. Lupakan kekesalan silam	87
44. Lihat masalah sebagai cabaran bukan sebagai masalah	89
45. Masa itu nyawa!	91
46. Anda adalah siapa yang anda fikirkan.jadi.. Fikirkan yang terbaik	93
47. Lihat dengan mata hati bukan dengan mata kasar	95
48. Dapatkan penghormatan bukan minta dihormati	97
49. Mulakan kenali orang lain dengan fikiran yang positif	99
50. Orang yang suka mencari kelemahan orang lain selalunya tidak menemui selain dari kelemahan	101
51. Manusia memang suka memikirkan hal orang lain dari dirinya sendiri	103
52. Guna cara kreatif untuk menyalur kemarahan	105
53. Biar orang buat kita jangan kita buat orang!	107
54. Kurangkan berkalau!	109
55. Untuk menjadi pendahulu anda harus tamat dahulu	111
56. Bukan senang untuk senang,bukan susah untuk susah	113

57. Jangan perlekeh dan memandang rendah kemampuan orang lain	115
58. Tiada yang mustahil kecuali difikirkan ia mustahil	117
59. Jangan risau pada masalah yang tidak boleh dikawal	119
60. Ubah cara hidup anda	121
61. Hapuskan fobia hidup	123
62. Beri ganjaran pada diri sendiri	125
63. Kehidupan tanpa kasih sayang bukan kehidupan sejati	127
64. Minda pembuat keputusan ~ emosi perundingnya	129
65. Ramai ikon dalam hidup	131
66. Jangan berjaya kerana tuah	133
67. Hormati janji dan kata-kata sendiri	135
68. Lebih baik bersendirinya daripada berada dalam kumpulan yang salah	137
69. Tujuan hidup ialah untuk mempunyai hidup yang bertujuan	139
70. Bila terdesak ~ minda bergerak	141
71. Cakap-cakap 100 hari	143
72. Lagi kerap anda menoleh kebelakang, lagi kurang anda dapat maju ke hadapan	145
73. Tinta idea anda	147
74. Rahsia "memberi"	149
75. Kesihatan adalah harta terpenting	151
76. Betulkan yang biasa, biasakan yang betul	153
77. Orang penakut mati selalu	155
78. Yang terbaik untuk orang belum tentu terbaik untuk anda	
79. Bukan kutub yang ditakhluk tetapi diri sendiri	159
80. Tempat yang paling bahaya untuk kita berada ialah "di tengah-tengah jalan"	161
81. Kebahagiaan anda kebahagiaan orang lain, kebahagiaan orang lain kebahagiaan anda	163
82. Setiap manusia memerlukan seseorang dalam hidupnya	165
83. Tidak hilang ego dengan hanya meminta maaf	167
84. Sayangi diri anda	169
85. Senaman minda	171
86. Bersihkan hati	173
	175

87. Apa yang anda hendak buang mungkin di perlukan oleh orang lain	177
88. Jangan benci orang	179
89. Jangan buat "Dosa kering"	181
90. Ingat maruah!!	183
91. Ketahui dimana letaknya maruah dan harga diri anda	187
92. Ingat "mati" selalu	189
93. Cari penawar hati	191
94. Jadilah wira pada diri sendiri	193
95. Cari ketenangan jiwa dan minda	195
96. Kawal kemarahan	197
97. Redha dengan suratan takdir	199
98. Insaf	201
99. Jangan bersedih dengan apa yang berlaku tetapi belajar daripadanya	203
100. Dugaan adalah untuk orang yang tabah	205
101. Kata itu doa	207
102. Sebaik-baik kekuatan ialah kekuatan iman	209
103. Ilmu fardu ain dan fardu kifayah	211
104. Jika allah s.w.t izinkan	213
105. Syukur	215
Peringatan	217



1

**JANGAN TAKUT
DENGAN CABARAN ,
TAKUTLAH DENGAN KEGAGALAN**

Ramai orang kecundang di awal cubaan hanya semata-mata kerana takut dengan cabaran yang bakal dihadapi. Kerana takut dengan cabaran jugalah menyebabkan kita asyik berkalau-kalau dalam membuat perhitungan mahupun membuat matlamat. Ramai juga yang menarik diri di awal persiapan mahu pun yang menarik diri dari melakukan sesuatu tugas atau matlamat di pertengahan jalan hanya semata-mata kerana tidak sanggup menghadapi cabaran. Di tambah pula apabila apa yang dilakukan itu bukan dari kehendak sendiri malah disuruh oleh orang lain.

Oleh itu sekiranya mahu berjaya dan mempunyai motivasi sendiri pastikan jangan takut dengan cabaran yang bakal dihadapi. Hidup tanpa cabaran membuat kita tiada berpengalaman dan kurang matang. Cabaran yang berjaya di hadapi akan membuat usaha kita itu lebih manis dan bermakna serta menjadi ingatan yang hebat buat kita. Kita juga tidak tahu besar manakah cabaran yang bakal kita hadapi jika ingin melakukan sesuatu oleh itu adalah tidak adil untuk mengaku kalah dan menarik diri sebelum mencuba. Cuba dahulu dan nilai sendiri kemampuan anda menghadapi cabaran tersebut. Adalah perkara biasa dalam setiap perjalanan pasti akan ada halangannya. Maka jika kita mahu berjaya janganlah kita takut dengan cabaran yang bakal di hadapi tetapi takutlah untuk mengalami kegagalan . Insyallah pasti kita akan berusaha lebih keras untuk mengelakkan dari mengalami kegagalan yang lebih menyedihkan serta mengaibkan.



2

DISIPLIN



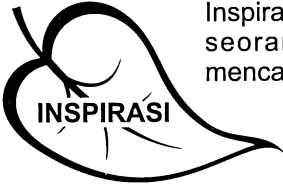
3

DISIPLIN


(Disiplin Adalah Kunci Utama Bagi Semua Usaha)



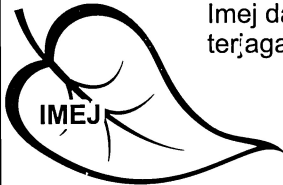
Dedikasi adalah ciri-ciri orang berdisiplin



Inspirasi yang mendalam membantu seorang yang berdisiplin untuk mencapainya



Letakkan sasaran dan matlamat untuk dicapai mampu membantu anda menjadi lebih berdisiplin.



Imej dan maruah akan terbelah dan terjaga bila anda berdisiplin.



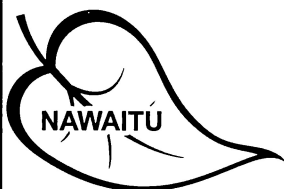
Perlakuan yang sihat mencerminkan disiplin yang sihat juga. Jarang orang berdisiplin menunjukkan perlakuan yang negatif.



Kelaziman orang berdisiplin ialah tidak berputus asa, kuat berkerja, konsisten, tabah, tekun dan fokus.



Orang berdisiplin tidak perlu diingatkan apa yang perlu di lakukan kerana dia selalunya INGAT apa hala tuju dan usaha yang perlu dilaksanakan untuk mencapai kejayaan. Orang begini selalunya sangat fokus



Nawaitu yang baik mencerminkan disiplin yang sejati. Nawaitu yang tidak betul selalunya berakhir dengan kegagalan dan usaha separuh jalan.

Ada orang berdisiplin kerana ada arahan dan peraturan yang dibuat orang lain. Ia memang berkesan tetapi biasanya kemungkinan untuk orang itu "ponteng" rutin disiplinnya akan berlaku kerana bukan dari keinginan sendiri.

Disiplin terbina dari jati diri yang tinggi dan semangat yang kuat untuk mencapai apa yang dikehendaki. Ia harus wujud dari hati dan keinginan sendiri untuk menikmati detik kejayaan.

3

BELAJAR DARI KESILAPAN

Orang yang sering membuat kesilapan dan masih terus mencuba memperbaiki kesilapan adalah terdiri daripada orang-orang yang mencari ilmu. Tetapi orang yang sering melakukan kesilapan yang sama tanpa ada kemajuan adalah orang yang buta hatinya kerana tidak menyedari pelajaran disebalik kegagalan yang dialaminya.

Jangan sesekali anda berputus asa apabila gagal. Lihatlah masalah sebagai satu cabaran untuk diselesaikan dan lihatlah kesilapan sebagai satu petanda anda semakin hampir dengan kejayaan. Jika anda terus mencuba perbaiki kesilapan tersebut pastinya anda berjaya akhirnya. Itu lebih baik dari orang yang langsung tidak pernah mencuba, tidak pernah melalui kegagalan dan kesilapan dan tidak pernah menikmati alam kejayaan. Jika itu berlaku kepada anda bermakna anda telah terpelosok jauh ke bawah zon yang membuatkan anda menjadi orang yang tidak berguna.

Ayuh ! Bangkit dan berusaha.



4

**PELAJARAN YANG PALING
BERHARGA IALAH
KEGAGALAN**

Kegagalan selalu di pandang dengan negatif dan sesuatu yang memalukan serta melemahkan semangat. Tapi jika anda melihatnya dari perspektif yang berbeza, kegagalan itu sebenarnya adalah satu ilmu dan pengajaran yang paling bernilai dalam hidup. Jika kita tidak gagal kita tidak akan tahu kelemahan diri kita, kesilapan yang kita telah lakukan dan berkemungkinan akan mengulangnya selalu, tidak tahu kerugian yang kita alami dan yang paling penting tidak akan tahu siapa musuh siapa kawan dalam hidup. Bila kita gagal dan terjatuh disitulah kita akan temui rakan sejati dan mengenali kawan semasa senang.

Jadi janganlah anda terlalu kecewa jika anda gagal. Bangkit dengan tabah dan usaha lagi . Tetapi jangan lakukan kesilapan yang sama dan perbaharuilah strategi anda supaya pisang tidak berbuah dua kali. Malah bila anda mencuba lagi saya pasti anda menjadi lebih gagah dan berkeyakinan kerana telah tahu asam garam serta pengalaman kegagalan yang memedihkan , tentunya anda tidak mahu melaluinya lagi. Oleh itu saya pasti anda akan lebih fokus, berhati-hati dan lebih matang.

5

**PENDIDIKAN ADALAH
SATU-SATUNYA PENGAJARAN
YANG TIADA
TITIK DAN NOKTAHNYA**

Belajar dan mengajar adalah satu amalan mulia yang tidak ada penghujungnya. Kita akan terus belajar hingga ke nafas terakhir. Ketika nazak akan ada “guru” yang mengajar kita mengucap dua kalimah syahadah dan kita kan menjadi “murid” nya untuk terus mengucap agar meninggalkan dunia ini dalam penuh keimanan.

Perkerjaan memberi ilmu ini amat tinggi fadilahnya kerana ia menjadi jihad kifayah anda dan mendapat pahala selamanya selagi ilmu yang diberi itu diguna dan dikembangkan oleh penerimanya. Tentu sekali kita bercakap tentang ilmu yang baik-baik belaka yang mendatangkan pahala.

Oleh itu janganlah anda merasa ini hanya tugas seorang guru atau pensyarah sahaja. Sesiapa pun boleh berjihad menyampaikan ilmu. Jika anda mempunyai tips-tips kebaikan, ayat , kepakaran sendiri dalam pekerjaan anda atau pengalaman, amalan, petua dan apa sahaja yang boleh membantu orang lain janganlah anda lokek berkongsi. Ajarkan dan terimalah ganjaran keimanan. Anda akan rasa seronok dan bermakna dengan ilmu yang anda ada lebih-lebih lagi apabila melihat orang menggunakan ilmu yang telah anda ajar tersebut dan memperolehi hasil kejayaan melaluinya.

Ingatlah ilmu adalah untuk dikongsi bersama dan jika anda lokek ilmu maka anda adalah antara orang yang paling rugi didunia kerana mempunyai ilmu yang tidak berguna.

M.E.P.S CONCEPT

DATIN PADUKA (DR.) HAJAH SHARIFAH MAZLINA SYED ABDUL KADIR (SPMJ, DPMJ)



Datin Paduka (Dr.) Hajah Sharifah Mazlina merupakan Wanita Asia dan umat Islam pertama yang melakar nama negara di pentas dunia dengan kejayaan merentasi Kutub Utara dan Kutub Selatan.

Pengasas dan pencipta kepada formula M.E.P.S CONCEPT (Mental, Emosi, "Physical", Sosial) yang secara rasminya dipatenkan pada 2006 telah dipraktikkan oleh beliau sendiri dalam ekspedisi Antartika 2004 dan beliau turut membuktikan keberkesanan formula M.E.P.S CONCEPT ini dalam ekspedisi Kutub Utara pada April 2007. Rentetan daripada itu, beliau telah dijemput berkongsi M.E.P.S CONCEPT ini di dalam dan di luar negara.

Keistimewaan beliau bukan sekadar dari kekuatan fizikal dan mentalnya tetapi juga bakat berkarya dalam bentuk penulisan. Beliau telah menulis beberapa buah buku antaranya M.E.P.S CONCEPT Target Chart, Tips Motivasi Diri M.E.P.S CONCEPT, M.E.P.S CONCEPT Booklet, Menjadi Pelajar Cemerlang dan Rentasan. Beliau turut menjadi bahan penulisan kepada penulis lain yang berminat untuk menulis tentang diri beliau seperti buku 'Into 90 North' dan 'Into The Ice'. Selain daripada itu beliau juga pernah menjadi kolumnis di dalam surat khabar Berita Harian sebanyak 30 siri dan banyak lagi.

Buku motivasi ini amat sesuai untuk dibaca oleh semua lapisan masyarakat tidak mengira usia, kedudukan, latarbelakang kerjaya dan sebagainya.

Isi kandungan buku ini adalah berdasarkan jawapan bagi soalan-soalan yang dikemukakan kepada DPSM sepanjang beliau menjalani ROAD TOUR SHARING EXPERIENCE dan program-program motivasi kendalian beliau. Di dalam buku ini, DPSM mengajak pembaca menghayati prinsip 'Betulkan Yang Biasa, Biasakan Yang Betul' di mana prinsip ini membawa maksud, kita seharusnya memperbetulkan tabiat-tabiat negatif yang sering kita lakukan, apabila tabiat-tabiat ini sudah diperbetul, barulah ia wajar untuk dijadikan amalan dan panduan juga perlu dipraktikkan selalu.

Apa itu M.E.P.S CONCEPT ?

M.E.P.S CONCEPT adalah akronim kepada aspek Mental, Emosi (Spiritual), "Physical" (Fizikal) dan Sosial.

Tiga elemen utama yang boleh dipelajari dalam M.E.P.S CONCEPT adalah :

I. Melalui M.E.P.S CONCEPT juga seseorang individu dapat mengetahui langkah-langkah untuk membuat anjukkan paradigma dalam hidup dan kerjayanya.

II. Mengetahui kaedah untuk keluar dari zon selesa atau "Comfort Zone"

III. M.E.P.S CONCEPT dapat mengajar individu agar berani mengatur langkah untuk mencuba sesuatu yang baru dan memaksima potensi diri.

Oleh itu Buku Jangan Takut Dengan Cabaran, Takutlah Dengan Kegagalan ini menjawab persoalan dan masalah yang sering dihadapi.

INOVASI PENERBITAN KREATIF



M.E.P.S CONCEPT

www.mepsconcept.com
info@mepsconcept.com

"THINK OF TRAINING
THINK OF M.E.P.S CONCEPT !"

ISBN 978-983-44956-0-2



9 789834 495602

RM 29.00