General

Bijak urus masa mendepani cabaran BDR

Fri, 06/18/2021 - 11:39

PEKAN, 10 Jun 2021 - Pelaksanaan arahan bekerja dari rumah (BDR) dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bagi memerangi wabak COVID-19 menjadi norma baharu buat mereka yang bekerja.

Rutin keluarga yang biasanya dilakukan sebelum dan selepas waktu bekerja terpaksa dipikul dalam tempoh yang lebih panjang. Banyak perkara perlu dilakukan dalam satu masa seperti memantau kelas dalam talian anak-anak, memasak dan memastikan urusan rumah tangga selesai di samping tugasan pejabat dilaksanakan dengan baik.

Menurut Ketua Penolong Pengarah merangkap Ketua Kaunselor Bahagian Kaunseling dan Pembangunan Insan. Jabatan Zakat Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS), Tuan Haji Norazman Amat, sebagai staf, kita perlu pandai membahagikan masa dalam menguruskan rumahtangga dan melaksanakan tugasan sepanjang pelaksanaan

“Saya pasti kita semua memahami konsep keberkatan dalam tugasan dan pendapatan yang kita peroleh justeru, kita perlu menanamkan sikap bertanggungjawab dalam tugasan yang diberikan,”

“Antara tip dalam menguruskan diri ketika era COVID-19 ini ialah staf boleh mengadakan jadual dari awal pagi hingga ke malam.

“Selain itu juga, staf perlu sentiasa berfikiran positif dan sentiasa meningkatkan hubungan dengan Yang Maha Pencipta,” katanya dalam program Webinar Siri Transformasi Eksekutif Perdana yang bertajuk Sesi Perkongsian Umum (Etika Kerja) BDR: Bukan Duduk *Relax* baru-baru ini

Tambahnya, pastikan juga cabaran yang besar apabila melaksanakan tugasan di rumah dikongsi bersama suami dan isteri dengan bertoleransi serta saling membantu antara satu sama lain.

“Namun, sekiranya mempunyai masalah kongsikannya bersama dengan pakar yang sentiasa bersedia berkhidmat.

“Pada masa yang sama, kita perlu tingkatkan kesabaran dalam menempuhi norma baharu ini dan bukan menjadikan Covid-19 sebagai asbab untuk kita berkelakuan negatif.

“Malah sepatutnya dalam situasi ini jadikan musibah sebagai ujian dan jadikan ia sebagai platform untuk merapatkan ukhuwah di antara keluarga,” ujarnya.

Beliau turut berkongsi tip untuk mengurangkan tekanan iaitu kita perlu berfikir secara terbuka dan perkara remeh tidak perlu dibesar-besarkan.

“Usah salahkan keadaan malah kita yang perlu bentuk suasana yang muhibah dalam keluarga.

“Sebagai ibu bapa juga perlu ada sikap yang positif untuk merapatkan hubungan kekeluargaan,” katanya.

Program yang dijalankan menerusi aplikasi Google Meet itu dikendalikan oleh Pegawai Psikologi Kanan, Jabatan Hal Ehwal Pelajar, Universiti Malaysia Pahang (UMP), Paridah Mohd Ali itu bertujuan untuk berkongsi dengan warga UMP cara mengurus mental dengan baik sepanjang PKP ini.

Disediakan Oleh: Nor Salwana Mohd Idris, Unit Komunikasi Korporat Pejabat Naib Canselor

- 167 views

View PDF