General

Tangani stres dengan bijak – Naib Canselor

Mon, 12/14/2020 - 09:50

PEKAN, 30 November 2020 – Sudah menjadi lumrah kehidupan, masalah dan tekanan sering menghantui sama ada dalam bidang profesional ataupun personal.

Namun, segala masalah tersebut hendaklah ditangani dengan bijak dan sabar.

Banyak kaedah boleh digunakan untuk mengurus stres sama ada dengan mendapatkan khidmat kaunselor ataupun mendapatkan maklumat dari platform media sosial mengenai cara menguruskan stres.

Naib Canselor Universiti Malaysia Pahang (UMP), Profesor Ir. Dr. Wan Azhar Wan Yusoff berkata, langkah yang terbaik adalah mendekatkan diri kepada sang Pencipta dengan mengamalkan bacaan al-Quran dan memperbanyakkan zikir merupakan senjata paling berkesan untuk menangani masalah stres.

“Stres adalah beban yang menekan jiwa dan bergantung kepada individu dalam mengatasi stres tersebut.

“Kadangkala musibah mengingatkan kita kembali kepada Tuhan.

“Musibah itu tanda sayangnya Pencipta kepada kita dan kita dapati ramai orang berubah selepas menerima sesuatu musibah,” katanya.

Beliau berkata demikian dalam Program *Self Care*: Stres Profesional Vs Stres Personal anjuran Unit Perundingan & Bantuan Staf (EAP) yang dikendalikan Ketua EAP, Dr. Fatmawati Latada sebagai moderator.

Program mendapat kerjasama Bahagian Kaunseling dan Psikologi, Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni (JHEPA) menerusi aplikasi Zoom baru-baru ini.

Tambah beliau lagi, dalam kehidupan ini semua orang mempunyai tanggungjawab.

“Sebagai seorang yang berkerjaya dan professional, pastinya mempunyai tanggungjawab dalam menggalas amanah yang diberikan.

“Bagi kita yang bekerja akan memperoleh upah, justeru, kita perlu menunaikan tanggungjawab tersebut dengan sebaiknya.

“Begitu juga bagi stres personal, sebagai mukallaf perlu bertanggungjawab dengan keluarga, kewajipan dan perintah untuk menjalankan tuntutan agama,” ujar beliau.

Berkongsi pendapat ujarnya, kaedah *mental note* juga amat bagus dipraktikkan.

“Ia adalah kemampuan seseorang mengambil pengajaran atas apa yang berlaku dan menjadikannya panduan supaya tidak melakukan kesilapan yang sama pada masa depan.

“Kaedah berkenaan secara langsung menjadikan seseorang itu lebih bersedia dan tegar menghadapi cabaran serta amanah yang bakal dipertanggungjawabkan.

“Selain itu, stres juga dapat ditangani apabila kita dapat menilai kebolehan dalam melaksanakan sesuatu tanggungjawab.

“Jika diberi tanggungjawab besar dalam sesuatu organisasi, maka laksanakannya dengan sebaik mungkin,” katanya.

Ujarnya lagi, sebagai manusia kita sememangnya mempunyai kelemahan diri, namun jangan jadikan kelemahan seseorang sebagai fokus tetapi jadikan pengajaran dan ikhtibar untuk menjadi lebih baik.

“Selain itu, dalam sesebuah organisasi perlu memberbanyakkan perbincangan dalam menyelesaikan sesuatu masalah.

“Tidak salah kadang kala untuk kita memberi pandangan dan pendapat, namun hendaklah dilaksanakan dengan cara berhemah.

“Kita perlu berlatih untuk meningkatkan kebolehan berfikir secara konseptual,” ujarnya.

Beliau turut menasihati warga UMP agar tidak salah untuk menjadi *workaholic* dalam bekerja namun jangan sampai merosakkan diri.

Beliau juga turut menyarankan sekiranya memerlukan khidmat kaunseling boleh merujuk ke EAP UMP yang menyediakan perkhidmatan, perundingan dan bantuan berkaitan kerjaya atau peribadi kepada staf yang memerlukan.

Disediakan Oleh: Nor Salwana Mohamad Idris, Unit Komunikasi Korporat, Pejabat Naib Canselor (PNC)

- 310 views

View PDF