



Ahlan wasahlan tahun 2012

46 28.12.2011 B2

ALHAMDULILLAH tahun 2011 telah berjaya kita lalui dan hanya tinggal empat hari sahaja lagi, tahun baharu akan tiba, semakin bertambah usia setahun lagi. Maka sudah tentu akal fikiran juga semakin matang selari dengan pertambahan usia. Setahun yang dilalui terasa terlalu singkat sehinggakan tanpa sedar selama 12 bulan dalam tahun 2011 telah ditempuhi. Bagi seseorang yang memulakan kehidupan sebagai suami isteri diucapkan Selamat Pengantin Baru dan selamat melayari bahtera kehidupan. Pasang surut dalam hidup berkeluarga adalah satu perkara lumrah. Bagi yang dianugerahkan Tuhan dengan pemberian cahaya mata selamat menempuhi kehidupan sebagai ibu dan bapa. Namun apa yang ingin dikongsikan dengan pembaca semua pada kali ini adalah mengenai kekalutan ibu bapa yang mempunyai anak-anak yang baru memulakan alam persekolahan Darjah Satu. Sudah tentu sibuk menyediakan persiapan persekolahan anak-anak. Pelbagai ragam ibu bapa dapat dilihat apabila ke pusat membeli belah, malah dek kesibukan membeli persiapan persekolahan ada yang tercicir anak-anak mereka. Lantaran itu adalah lebih baik sekiranya anak-anak yang masih kecil diletakkan di bawah penjagaan orang dewasa di rumah.

Bagi pelajar-pelajar universiti pula sekarang merupakan *study week* yang mana memberikan ruang kepada mereka untuk mentelaah dan mengulangkaji subjek-subjek yang akan mereka duduki peperiksaan semester pertama bagi tahun 2011/2012 pada

“ Sekiranya merasakan diri dilanda stress maka bersegeralah untuk mendapatkan bimbingan dan mengurus stress dengan sebaik mungkin supaya stress tersebut dapat dialihkan kepada stress yang positif dan digabungkan kedua-duanya antara positif dan negatif untuk melahirkan sifat dan energi yang lebih hebat dalam mengumpulkan kecemerlangan dalam hidup. Lantaran itu kemahiran mengenali tahap stress dalam diri haruslah dipelajari untuk memudahkan mencari penawar bagi mengatasi stress. Sememangnya apabila diri sendiri mengenali simptom stress dan mengetahui yang dirinya memerlukan penawar terdapat pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk memulihkan diri antaranya melalui terapi minda, terapi solat, terapi ayat-ayat suci al-Quran, malah boleh juga digunakan terapi moden seperti melalui Neurolinguistik program, dan terapi-terapi yang bersesuaian dengan personaliti diri asalkan tidak bercanggah dengan akidah dan kepercayaan masing-masing. ”

minggu hadapan. Pada tempoh ini pelbagai kegiatan ko-kurikulum telah ditangguhkan untuk seketika bagi memberi ruang kepada mahasiswa-mahasiswi menumpukan sepenuh perhatian kepada akademik. Ini disebabkan matlamat utama mereka memasuki universiti adalah untuk mendapatkan segulung ijazah. Namun tidak lengkap sekiranya tidak dihiasi dengan kemahiran-kemahiran insaniah lain yang tidak diajar di dalam kuliah harian. Ini disebabkan kemahiran insaniah dapat dipelajari melalui kegiatan ko-kurikulum yang diceburi. Justeru itu tempoh selama dua minggu untuk mengulangkaji haruslah digunakan sebaik mungkin supaya mendapat keputusan yang cemerlang di dalam peperiksaan kelak. Bagi mahasiswa-mahasiswi yang belum bersedia untuk mengikut rentak kehidupan dan budaya kampus sudah tentu akan mengalami stress.

Sekiranya merasakan diri dilanda stress maka bersegeralah untuk mendapatkan bimbingan dan mengurus stress dengan sebaik mungkin supaya stress tersebut dapat dialihkan kepada stress yang positif dan digabungkan kedua-duanya antara positif dan negatif untuk melahirkan sifat dan energi yang lebih hebat dalam mengumpulkan kecemerlangan dalam hidup. Lantaran itu kemahiran mengenali tahap stress dalam diri haruslah dipelajari untuk memudahkan mencari penawar bagi mengatasi stress. Sememangnya apabila diri sendiri mengenali simptom stress dan mengetahui yang dirinya memerlukan penawar terdapat pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk memulihkan diri antaranya melalui terapi minda, terapi solat, terapi ayat-ayat suci al-Quran, malah boleh juga digunakan terapi moden seperti melalui Neurolinguistik program, dan terapi-terapi yang bersesuaian dengan personaliti diri asalkan tidak bercanggah dengan akidah dan kepercayaan masing-masing.

Oleh yang demikian penghujung tahun 2011 izinkan ia berlalu dengan tenang walaupun dalam kesibukan masing-masing, ahlan wasahlan tahun 2012, semoga segala cita-cita dan impian yang menggunung telah dapat dicapai. Sekiranya belum mendapat apa yang dikehendaki mohon pada Tuhan dipanjangkan usia dan dimurahkan rezeki supaya apa yang dikehendaki dapat dipenuhi. Dalam meneruskan cabaran pada masa depan tahniah diucapkan kepada semua pelajar PMR yang telah berjaya mendapat keputusan yang cemerlang, bagi yang tidak berjaya mencapai target usah bersedih, usaha lagi pada peperiksaan SPM akan datang serta Selamat Menyambut Hari Natal kepada semua penganut agama Kristian dan Selamat Menyambut Tahun Baharu 2012.

* Penulis adalah Pegawai Psikologi, Universiti Malaysia Sabah