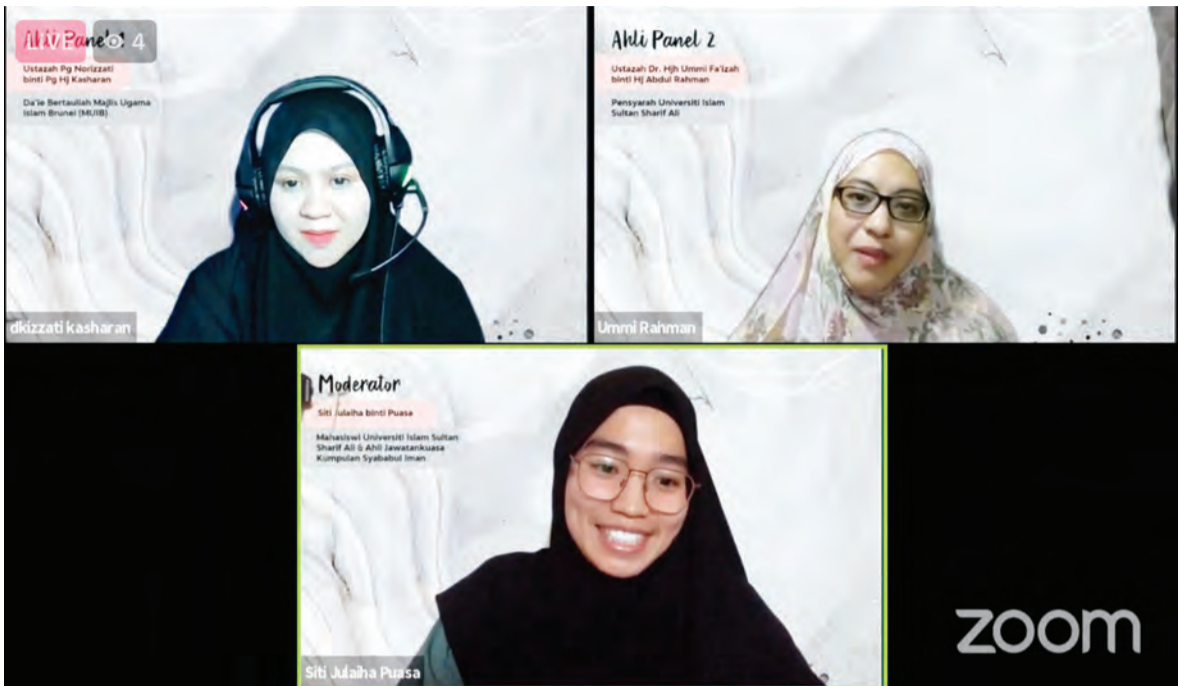


# MENGADAPTASI KEHIDUPAN DALAM NORMA BAHARU



FORUM Bicara An-Nisa siri ke-10 bertajuk 'Surviving The New Norms; #SuperLadiesSpecial', anjuran bersama Bahagian Imarah Jabatan Hal Ehwal Masjid, Kementerian Hal Ehwal Ugama dan Kumpulan Syababul Iman Masjid Sultan Sharif Ali Sengkurong, yang disiarkan secara langsung melalui Facebook dan Instagram [Syababul\\_iman](#).

**BANDAR SERI BEGAWAN**, Isnin, 13 September. - Wabak pandemik COVID-19 telah memberi pelbagai kesan dan cabaran dalam kehidupan hingga memaksa kita untuk segera menerima kehidupan dalam norma baharu.

Akibat daripada pandemik ini, para pelajar terpaksa belajar dari rumah, sebahagian daripada kita yang bekerjanya pula terpaksa melaksanakan tugas dari rumah, iaitu Work From Home (WFH).

Walaupun demikian, kita perlu reda dengan ujian yang datang dalam wabak pandemik ini dan reda dengan keadaan hidup sekarang.

Demikian, antara yang dijelaskan oleh Da'ie Bertauliah Majlis Ugama Islam Brunei, Pengiran Norizzati

binti Pengiran Haji Kasharan semasa menjadi panel jemputan, pada Forum Bicara An-Nisa siri ke-10, bertajuk 'Surviving The New Norms; #SuperLadiesSpecial', anjuran bersama Bahagian Imarah Jabatan Hal Ehwal Masjid, Kementerian Hal Ehwal Ugama dan Kumpulan Syababul Iman Masjid Sultan Sharif Ali Sengkurong, yang disiarkan secara langsung, baru-baru ini, melalui Facebook dan Instagram [Syababul\\_iman](#).

Program kali ini juga menampilkan seorang lagi panel jemputan, iaitu Pensyarah Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA), Dr. Hajah Ummi Fa'izah binti Haji Abdul Rahman, manakala moderator program, iaitu Dayang Siti Julaiha binti Puasa, yang

merupakan Ahli Jawatankuasa Syababul Iman dan Mahasiswi UNISSA.

Menurut Pengiran Norizzati, dari perspektif wanita / ibu, antara cabaran-cabaran yang dihadapi semasa COVID-19 ialah jika seorang wanita / ibu itu mempunyai kerjaya tetap, mereka perlu membahagikan tugas pejabat dan tanggungjawab bersama anak-anak dan suami di rumah, memandangkan kebanyakan pada masa ini, kita disarankan untuk WFH.

Jelasnya, kita perlu pandai mengatur masa sendiri untuk melaksanakan tugas kerja juga tanggungjawab di rumah.

"Jangan disebabkan kita WFH, kita sengaja melengah-lengahkan kerja yang diamankan. Kita

Oleh : Hajah Siti Zuraiha Haji Awang Sulaiman

Foto : Ihsan Kumpulan Syababul Iman Masjid Sultan Sharif Ali Sengkurong

perlu ada *deadline* sendiri dan perlu berdisiplin untuk menyelesaikannya, jangan kerana WFH, kerja tersebut terbengkalai apatah lagi jika ia melibatkan orang lain. Kita perlu ada rasa tanggungjawab untuk menyelesaikan tugas tersebut *on-time* dan perlu diingat, terutama sekali yang sudah bekerja, bahawa setiap bulan kita akan menerima gaji, justeru itu, tunaikanlah tanggungjawab dan amanah yang diberikan oleh majikan dengan sepenuh hati dan sejujurnya," ujar beliau menambah.

Dalam pada itu, tambahnya, kesan pandemik ini juga boleh membawa tekanan, contohnya apabila kita terasa terkurung di rumah disebabkan arahan yang dikuatkuasakan untuk sentiasa berada di rumah pada masa ini.

Jelas beliau lagi, ada juga keluarga yang terkesan akibat pandemik ini dan diuji dengan kekurangan makanan dan sebagainya.

Selain itu, kita juga akan berasa letih seharian menguruskan keluarga, anak-anak dan rumah, namun apa jua yang kita kerjakan itu akan diberikan ganjaran pahala oleh Allah Subhanahu Wata'ala.

Sementara itu, Pensyarah UNISSA, Dr. Hajah Ummi Fa'izah pula mengingatkan kita untuk menerima takdir Allah Subhanahu Wata'ala dengan hati yang lapang dan secara perlahan menyesuaikan diri sambil berusaha juga berikhtiar.

Pandemik COVID-19, jelasnya memberi kesan kepada semua peringkat masyarakat, terutamanya kepada wanita.

Bila dikaitkan dengan wanita

katanya lagi, kesan pandemik dan norma baharu sangat memberi kesan kerana wanita diciptakan oleh Allah Subhanahu Wata'ala dengan penuh kelembutan, mudah tersentuh hati, di mana semua sifat-sifat yang ada dalam diri wanita ini bila tidak ditangani dengan hikmah juga bijak, boleh membahayakan kesihatan wanita itu sendiri.

Menurutnya lagi, 'Surviving' itu bermaksud tetap bertahan dalam keadaan yang mencabar, kehilangan orang tersayang, kehilangan pekerjaan dan sebagainya, ini semua adalah ujian juga cabaran yang telah ditetapkan kepada kita selaku umat Islam, kehidupan kita tidak terlepas daripada ujian-ujian semata-mata untuk melihat sesiapa yang mampu bertahan.

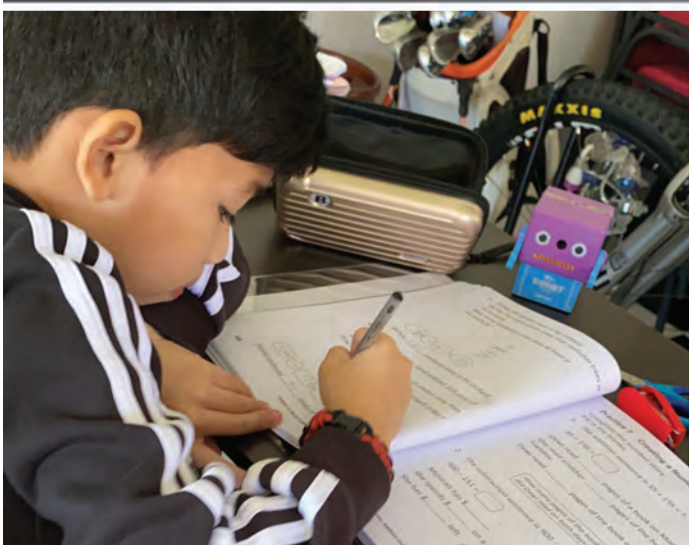
Namun demikian ujar Dr. Hajah Ummi Fa'izah, segala kesusahan yang dialami pada ketika ini tidak akan kekal selamanya, di mana pasti ada hikmah di sebalik pandemik ini yang Allah Subhanahu Wata'ala mahu lihatkan kepada kita, pastinya ada kemudahan dan keberkatan.

Beliau turut mengongsikan antara langkah yang dapat diambil agar para wanita menjadi lebih kuat adalah untuk sentiasa berkomunikasi serta berdoa dan beristighfar sebagai medium penghubung dengan Allah Subhanahu Wata'ala untuk memohon pertolongan.

"Tetaplah memohon pertolongan dan perlindungan daripada Allah Subhanahu Wata'ala, apabila keadaan menjadi tidak terkawal, hanya kepada Allah kita mengadu dan memohon pertolongan," ujarnya.

## Tip

# Pendidikan



## Tip-tip hadapi stres sepanjang pembelajaran di rumah

- **Fahami situasi krisis** : Sepertimana para pelajar ketahui, negara kini berhadapan dengan gelombang kedua COVID-19. Justeru pelajar perlu memahami situasi yang kita hadapi. *Teranah* di rumah dan jangan keluar rumah tanpa tujuan.
- **Cari hobi baharu** : Manfaatkan peluang ini untuk menerokai hobi baharu, ini secara tidak langsung dapat memberikan pelajar untuk membentuk kemahiran baharu.
- **Perbaiki amalan rohani** : Amalkan sembahyang fardu tepat pada waktunya. Banyakkan bacaan ayat-ayat suci Al-Quran selepas sembahyang sebagai terapi jiwa dan minda.
- **Bantu ibu bapa** : Para pelajar perlu membantu ibu bapa dengan melakukan kerja-kerja rumah, seperti menyapu, mengemas rumah dan sebagainya. Dengan ini, ia akan meringankan beban kerja ibu bapa, sekali gus mengeratkan kasih sayang sesama ahli keluarga.
- **Luahkan segala masalah** : Bercerita dan luahkan masalah kepada sahabat yang boleh dipercayai. Masalah stres ini sering berlaku kerana pelajar tidak mahu menceritakan masalah mereka dengan orang lain. Apabila kita menceritakan segala masalah kita, sudah tentu kita akan berasa tenang kerana ada rakan yang mahu mendengar dan memahami keadaan kita.