

ATASI MASALAH TEKANAN DALAM KEHIDUPAN

Oleh : Saerah Haji Abdul Ghani
Foto : Ihsan Big Begawan Project

BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 14 November. - Forum bertajuk 'Overcoming The Pressure and Stress in Work and Life' mengongsikan tekanan atau stres ketika berdepan dengan masalah atau cabaran hidup, termasuk kesan akibat pandemik COVID-19 yang seharusnya tidak dipandang ringan dan ia boleh dikawal agar

kita dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Melihat dari pelbagai perspektif serta berfikir rasional dapat membantu mengurangkan tekanan dan kebimbangan dalam diri seseorang. Dalam hal ini, sokongan dan

dorongan keluarga juga amat penting dan menjadikan keluarga sebagai keutamaan.

Forum tersebut dibincangkan oleh beberapa ahli panel terdiri daripada Managing Director and Founder of Esca Marine & Engineering Sdn. Bhd., Malai Masriem bin Malai Taufik; Penolong Pensyarah Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA), Awang Haji Mohd. Khairul Nazif bin Haji Damit; DJ Radio, Awang Mohammad Gaddafi bin Haji Shadon; Pelawak Tempatan dari Bruhaha, Najib Jaafri; dan Zayn Sabri sebagai moderator.

Forum merupakan perisian dalam acara 'Movember 2021 : Webinar dan Forum Minggu Kesedaran Kesihatan Lelaki dan Kesihatan Mental' sempena Bulan Kesedaran Kesihatan Lelaki (Movember) ini yang dianjurkan bersama Big Begawan Project (Big

BWN Project), dengan kerjasama Mind Your Mind Brunei serta Pusat Promosi Kesihatan.

Kali ini ia diadakan secara maya, diisikan dengan pelbagai forum, bengkel dan sesi interaktif menarik selama dua hari dengan menampilkan panel-panel jemputan yang mengongsikan topik-topik juga kisah-kisah benar, di samping berinteraksi, bertujuan untuk mewujudkan kesedaran dan sokongan kepada kaum lelaki.

Acara pada hari kedua ini juga diteruskan dengan Forum, bertajuk 'Abang Sadon't - Toxic Masculinity and Sexual Harassment' serta benkel bertajuk 'Coffee Break for Health and Productivity'; 'Tackling the Stigma of Mental Illness Amongst Men'; dan 'Managing Your Finances'.

Dengan adanya forum ini, ia dihasratkan agar orang ramai dapat memahami kepentingan menjaga kesihatan mental mereka, khususnya kesihatan mental dalam kalangan lelaki dan di samping itu, menghentikan stigma juga pandangan negatif terhadap individu-individu yang memerlukan bantuan dan sokongan.



ANTARA yang mengikuti forum bertajuk 'Overcoming The Pressure and Stress in Work and Life' secara maya.

Persiapkan fizikal, mental, sentiasa praktikkan SOP

Oleh : Aimi Sani
Foto : Ihsan Haji Waddi Aleyamin, Dayang Nurafiqah Haji Marsini

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 13 November. - Dalam proses pemulihan negara ke Fasa Endemik, ini secara tidak langsung menjadikan kita terpaksa hidup dalam keadaan norma baharu, yang semakin menjadi kebiasaan walaupun ia telah mengubah hampir semua aktiviti rutin seharian kita.

Perkara tersebut, dinyatakan oleh Co-Founder ALEIA, Awang Haji Md. Waddi Aleyamin bin Haji Ibrahim ketika ditemu bual, untuk mengulas lebih lanjut mengenai rancangan kerajaan, bagi Pelan Pemulihan Negara.

Menurut beliau, dalam keadaan norma baharu ini, dapat memberikan rakyat untuk berasa diri lebih selamat, untuk menjalani kehidupan dalam keadaan yang telah berubah.

"Menjadi kebiasaan *kitani* jua, kerap kali mencuci tangan, memakai sungkup muka, selain turut mengambil vaksinasi sebagai usaha untuk mengekang penularan wabak COVID-19 ini dan mengurangkan risiko daripada jangkitan.

"Menyentuh dari segi mental



dan fizikal, apabila berada dalam proses pemulihan negara pula, Awang Haji Md. Waddi Aleyamin menjelaskan, sejak gelombang kedua COVID-19 melanda negara, hampir seluruh rakyat di negara ini terpaksa mengubah dan menyesuaikan diri dengan teknologi dalam talian kerana ia adalah salah satu cara yang paling cepat untuk mendapatkan maklumat, memudah cara untuk berkomunikasi, terutama sekali dalam menjalankan tugas. Perubahan ini, memaksa *kitani* untuk belajar dan mengenal kemahiran teknologi untuk setiap urusan, sama ada mahu atau tidak," terang beliau.

Dalam pada itu, Awang Haji Md. Waddi Aleyamin, turut menyarankan kepada orang ramai, untuk sama-sama mematuhi Standard Operating Procedure (SOP) yang diberikan oleh kerajaan dan jangan mementingkan diri sendiri kerana impaknya bukan hanya kepada individu itu, malahan orang yang berada di sekelilingnya.

Kerjasama setiap individu, jelasnya, amat penting dalam membantu kerajaan mencapai sasaran ke *herd immunity*.

Sebagai manusia, *kitani* harus bersangka baik kepada Allah Subhanahu Wata'ala kerana pasti ada hikmah di sebaliknya dan sentiasa bersangka baik dengan segala SOP yang ditentukan oleh pihak kerajaan kerana pihak kerajaan bersama agensi-agensinya yang terlibat, sedang melakukan sedaya upaya mereka untuk sama-sama membantu mengekang penularan wabak ini, supaya *kitani* dapat merasai hidup

CO-FOUNDER ALEIA, Awang Haji Md. Waddi Aleyamin bin Haji Ibrahim ketika ditemu bual.



TENAGA Pengajar di Politeknik Brunei, Dayang Nurafiqah binti Haji Marsini semasa ditemu bual.

seperti biasa dalam keadaan norma baharu.

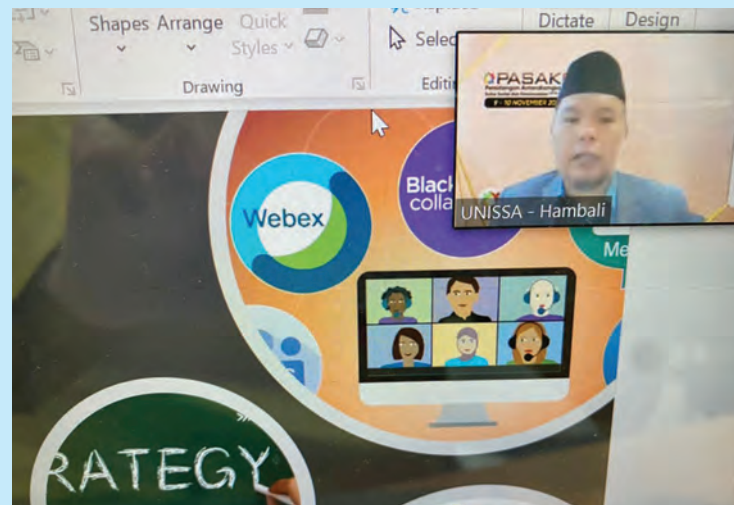
Sementara itu, bagi Dayang Nurafiqah binti Haji Marsini, yang merupakan seorang Tenaga Pengajar di Politeknik Brunei, beliau menyatakan, haruslah bersedia dari segi fizikal dan mental untuk lebih mendalami ilmu IT juga menggunakannya sebaik mungkin kemudahan untuk menyampaikan ilmu kepada para pelajar.

"Apa sahaja SOP yang telah dipraktikkan semasa pandemik yang disarankan oleh kerajaan akan sentiasa dipraktikkan menjadi rutin kehidupan seharian, seperti memakai sungkup muka dan membuat penjarakan fizikal ketika berada di tempat awam," jelasnya.

Beliau, seterusnya menyarankan, agar menjadi individu yang bertanggungjawab dalam mematuhi peraturan-peraturan yang disediakan oleh pihak kerajaan.

Sebagai individu Muslim, jelas beliau, hendaklah sentiasa ingat kepada Allah dan meminta pertolongan juga perlindungan daripada Allah supaya negara *kitani* terhindar daripada segala wabak dengan berdoa kepada-Nya.

Kongsi pemikiran cendekiawan Nusantara dalam perspektif berbeza



PERSIDANGAN Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan (PASAK) Ke-6 2021 diadakan secara dalam talian yang bertemakan 'Era Kemasyarakatan 5.0 ke arah Perubahan Sosial'.

Siaran Akhbar dan Foto : Universiti Islam Sultan Sharif Ali

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 13 November. - Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA) melalui Pusat Penataran Ilmu dan Bahasa (PIIB) bekerjasama dengan Pusat Pengajian Teras (PPT), Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS) dan KUISCELL, Malaysia dalam penganjuran Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan (PASAK) Ke-6 2021, secara dalam talian.

Hadir selaku tetamu kehormat, Pemangku Rektor KUIS, Yang Berbahagia Profesor Madya Dr. Mohd. Farid Ravi bin Abdullah.

Persidangan juga disokong dengan kerjasama pelbagai pihak, antaranya Jawatankuasa Tetap Pendidikan, Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Selangor (SUK); Universiti Islam Antarabangsa Sultan Abdul Halim Mu'azam Shah (UniSHAMS); Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM); Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (IAIN) Indonesia; Jabatan Pendidikan Bahasa Arab; Pascasarjana (UIN) Antasari Banjarmasin Indonesia; dan Davao Oriental State University, Filipina.

Tema persidangan pada kali ini ialah 'Era Kemasyarakatan 5.0 ke arah Perubahan Sosial'.

UNISSA diwakili oleh Pengarah PPIB, Dr. Haji Hambali bin Haji Jaili dalam membentangkan kertas kerja pada Sidang Pleno, manakala lima tenaga akademik UNISSA membentangkan dalam Pembentangan Selari.

Persidangan antarabangsa ini bertujuan menggabungkan pemikiran cendekiawan Nusantara dalam perspektif yang berbeza untuk membentuk satu masyarakat yang bertamadun bercirikan ajaran agama Islam.