



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



KIK AKAR Melakar Nama Di Peringkat KIK UiTM Kali Ke 19



Kemenangan terbesar Kumpulan Inovatif dan Kreatif (KIK) AKAR 2014, telah mengharumkan nama PTDI khususnya dan UiTM Cawangan Johor amnya, apabila kumpulan ini telah merangkul **JOHAN KESELURUHAN** sempena Konvensyen KIK UiTM Kali ke 19 di A'Famosa Resort Melaka pada 20 hingga 22 Oktober 2014.

Antara kemenangan lain yang turut dirangkul adalah **ANUGERAH EMAS**, **ANUGERAH INOVASI TEKNIKAL TERBAIK**, dan **ANUGERAH FASILITATOR TERBAIK (Puan Norme Binti Haji Salleh, Pembantu Perpustakaan)**.

Semoga Kumpulan AKAR PTDI terus berusaha mencetuskan idea-idea kreatif bagi menghasilkan inovasi yang memberi impak yang positif.

Dapatkan berita menarik di dalam...

Sidang Redaksi



Penaung	:	Yang Berbahagia Prof. Madya Dr. Azizan bin Abdullah
Penasihat	:	Puan Maznah binti A. Hamid
Pengarang	:	Puan Siti Rozana binti Mat Sanat Encik Mohd Hafiz binti Kasirun Puan Mawar Noor binti Abdullah Encik Idris bin Muhammad Cik Nor Azelea binti Mohd Azahar
Editor	:	Encik Abdul Razak bin Abu Encik Roslan bin Mohd Nor
Percetakan	:	Puan Norme binti Hj Saleh
Rekaletak/Konsep	:	Encik Mohd Danial bin Daud Saudari Norazra binti Rahmat (Pelajar Praktikal Feb - Jun 2015) Saudari Nur Areena Aqilah binti Mohd Sapri (Pelajar Praktikal Ogos - Disember 2015)
Edaran	:	Encik Juharie bin Jemain



TINTA PUSTAKAWAN

MARAH PERGILAH!!!

Oleh : Nor Azelea binti Mohd Azahar



Emosi adalah perasaan gembira, sedih, marah, suka, kecewa, takut, murung dan sebagainya. Terdapat dua jenis emosi, iaitu emosi negatif dan positif. Perasaan suka sering dilihat sebagai emosi positif kerana ia sering membawa keseronokan dan kegembiraan.

Manakala perasaan benci dan marah pula sering dilihat sebagai negatif, kerana ia membawa kepada kepayahan dan kesukaran. Walaubagaimanapun, emosi benci dan marah berpotensi menjadi positif serta membawa kebaikan jika dibimbing secara lebih rasional.

Murka, radang, buat perangai, berang, panas baran atau geram, semuanya bermakna MARAH dalam pelbagai tahap yang mencerminkan emosi lumrah setiap manusia. Yang membezakan makna perkataan-perkataan itu ialah kekerapan dan kekerasannya. Sesetengah orang melepaskan rasa marahnya sekali sekala iaitu apabila perlu sahaja sementara yang lainnya sepanjang masa.

Seseorang akan merasa marah jika dia sentiasa ditekan. Mereka juga merasa marah apabila keadaan terlalu mengecewakan atau tidak dapat mengubati hati yang terluka dan akan tiba-tiba "meletupkan". Perasaan marah memang wujud dalam setiap diri manusia tetapi sebagai rakyat Malaysia, kita perlu meluahkan rasa marah secara bersopan santun bersesuaian dengan masyarakat negara kita yang kaya dengan budi bahasa dan adat resam ketimuran yang menekankan unsur hormat-menghormati satu sama lain.

Kita perlu sedar bahawa kemarahan yang sudah sekian lama tersimpan dalam hati boleh menyebabkan ketegangan dan tekanan yang serius, tidak boleh tidur dan hilang selera makan. Perasaan marah yang tidak diluahkan adalah faktor penting yang menyebabkan penyakit "ulcer" perut, tekanan darah tinggi, migrain, dan pembengkakan usus besar (colitis). Hanya kerana MARAH, pelbagai penyakit datang kepada kita dengan sendirinya.

Oleh yang demikian pelbagai cara boleh kita lakukan bagi meluahkan perasaan marah dengan cara yang sopan iaitu:

- Tunjukkan kemarahan anda secara sihat dengan bersukan;
- Bawa berbincang dan jadikan ia sesuatu tabiat dan jangan marah sesuka hati kerana boleh jadi orang lain tidak menyedari bahawa anda tidak berpuashati kerana hanya kita yang tahu apa yang kita rasa dan fikirkan, bukannya orang lain;
- Rehat sebentar seperti menarik nafas boleh membantu bertenang;
- Berfikir sebelum bertindak iaitu sebelum menghemburkan kata-kata yang kurang enak dan boleh menyesal dikemudian hari kerana telah melepaskan rasa marah pada waktu yang salah, punca yang salah dan orang yang salah;
- Ubah persekitaran iaitu tukar tempat atau keluar dari tempat yang handak marah kerana ia mungkin menyebabkan lebih mudah marah;
- Jangan biarkan perasaan marah terkumpul. Ramai yang mengambil sikap menyendiri apabila marah. Meluahkan perasaan marah dengan cara yang betul boleh membawa sedikit kelegaan dan ketegangan;
- Redakan perasaan marah. Apabila perasaan itu tidak boleh diluahkan secara langsung, cuba melibatkan diri dalam sesuatu hobi amatlah digalakkan.
- Berjenaka, membaca atau menonton sesuatu yang berhumor juga boleh mengurangkan rasa marah.

Apabila mendapati terdapat perasaan marah yang membuak-buak dalam diri, pergi melihat wajah sendiri di cermin, boleh dilihat betapa buruknya rupa sendiri ketika kita sedang marah. Apabila datang marah, banyakkah membawa berzikir kerana marah itu datangnya daripada syaitan. Kemarahan yang terpendam dalam hati orang yang bertakwa ialah memberi kemaafan, bersikap toleransi dan berlapang dada. Selain itu, ia juga memberi maksud supaya jangan diikuti rasa marah yang membahang tetapi cuba mengawalinya sedaya upaya.

