



Ke arah Mahasiswa Bebas Dadah (m.s. 16)



inside !



Mesej Timb. Pengarah (HEP)

Hanshi Prof Tatsuo Suzuki melawat UiTMCS

Power Memory Workshop

News from Mukah

'Kaphonka Thailand'

Seminar Pemantapan Minda Pelajar

Malam Pra-Graduan UiTMCS

Active Learning

Khidmat Negara (more on page 3)

"Saya rasa program ini ada... mengeratkan hubungan di antara... dipupuk di kalangan anak-anak... Contohnya anak muda yang... Program ini memang patut disokong oleh semua pihak kerana program ini boleh menjadikan seseorang anak muda yang tidak yakin dengan diri mengatasi masalahnya. Contohnya diri saya sendiri. Dulu sebelum menyertai PKN saya seorang yang pemalu, kurang berkeyakinan terhadap diri sendiri malah suka bersendirian. Tetapi sekarang apabila menyertai PKN saya menjadi lebih berani dan mempunyai lebih ramai kawan dari pelbagai bangsa. Saya berasa bertuah kerana dipilih menyertai PKN." - **Cynthia Ak. Lawrance (Betong)**



Ser - CN :2804

Info Kampus

1:Feb-Mar,2004



Kita adalah sebaik-baik makhluk ciptaan Allah SWT, namun kita masih tidak terlepas daripada menghadapi tekanan ketika bekerja. Pelbagai tekanan yang dihadapi menyebabkan hati menjadi runsing dan semua kerja tidak akan terlaksana. Tidak mustahil bagi individu yang berhadapan dengan masalah ini akan terbawa-bawa ke rumah hingga anak-anak pula menjadi mangsa. Namun, terdapat beberapa tips yang kita boleh amalkan bertujuan mengurangkan tekanan hidup.

Tips Mengurangkan Tekanan

- Khalid Hj Ibrahim

Antaranya ialah :

1. **Biasakan diri berada dalam keadaan berwudhuk.** Jiwa kita akan menjadi tenang jika kita membiasakan diri mengambil wudhuk sebelum melakukan pekerjaan. Kerja yang susah akan menjadi senang dan mudah diselesaikan.

2. **Perbanyakkan membaca Al-Qur'an.** Ganjaran yang besar akan diberikan Allah bagi sesiapa yang membaca Al-Qur'an walaupun satu ayat. Waktu yang sesuai bagi kita untuk membaca Al-Qur'an ialah selepas solat lima waktu dan waktu-waktu lain seperti ketika berehat dan sebelum tidur. Oleh itu, jadikanlah Al-Qur'an sebagai teman paling akrab pada sepanjang waktu dan di mana jua.

3. **Banyakkan Solat Sunat.** Sebagai makhluk paling mulia disisi Allah, kita disuruh memperbanyakkan amal ibadat kita sehari-hari. Antaranya, dengan mendirikan solat sunat. Solat sunat hajat, solat sunat taubat, solat sunat tasbih adalah antara pelbagai solat sunat yang terdapat dalam Islam. Kita bangun pada sepertiga malam dan mendirikan solat-solat sunat tersebut agar beroleh ketenangan dan kekuatan daripada Allah.

4. **Selalu berdoa kepada Allah.** Allah telah berfirman iaitu jangan menyembah selain daripada-Nya. Ini bererti kita disuruh berdoa hanya kepada Allah yang Maha Esa dan dilakukan secara berterusan.

Waktu-waktu mustajab berdoa adalah pada malam Jumaat, tengah malam, pagi sebelum waktu Subuh, malam Hari Raya, ketika waktu azan dan iqamah. Insya-Allah, Allah akan memakbulkan doa setiap hamba-Nya yang benar-benar ikhlas. Namun, kita perlulah sedar bahawa sebarang rezeki tidak akan datang bergolek sekiranya tanpa usaha yang bersungguh-sungguh. Maka kita perlulah berusaha supaya mencapai sesuatu di samping berdoa hanya kepada Allah yang Esa.

5. **Bersangka baik dengan Allah.** Kita sebagai manusia biasanya tidak akan terlepas daripada berhadapan dengan ujian dalam hidup. Semuanya itu adalah ujian daripada Allah yang berkuasa bertujuan menguji keimanan kita sebagai hamba Allah. Oleh itu, kita mestilah bersangka baik dengan Allah dan janganlah menyalahkan Nya jika terjadi sesuatu keatas diri kita. Kita juga mesti percaya bahawa tentu ada hikmah di sebalik kejadian itu.

6. **Lakukan kegiatan luar.** Orang ramai selalu berkata bahawa badan yang cerdas akan membentuk otak yang cergas. Segala tekanan sewaktu bekerja akan dilupakan apabila kita melakukan aktiviti-aktiviti luar yang dapat menyihatkan tubuh badan seperti bersukan. Situasi akan menjadi lebih menggembirakan jika kita meluangkan masa membawa keluarga pergi beriadah. Ikatan kekeluargaan juga akan bertambah erat dan kukuh.

7. **Amal diet dengan disiplin kuat.**

Pengambilan makanan yang berlebihan dan tidak seimbang juga merupakan salah satu faktor tekanan sewaktu bekerja. Oleh itu, cara untuk mengurangkan tekanan adalah mengamalkan diet dengan disiplin yang kuat. Diet yang tidak terkawal akan menyebabkan kegemukan dan menimbulkan penyakit kronik yang lain seperti lemah jantung, darah tinggi, kencing manis.

8. **Menangis dengan sepuas hati.**

Tekanan yang dihadapi sekiranya melibatkan individu yang lain dapat diredakan melalui luahan hati kita dengan menuliskan rasa ketidakpuasan hati kita itu dalam sehelai kertas. Sikap cuba menyimpan perasaan tersebut dalam hati boleh menyebabkan diri merana. "Luaran lain hati lain", ada sesetengah individu apabila mereka mengalami sesuatu tekanan.

9. **Hargai Kebolehan Diri Sendiri.**

Kita perlu mempunyai sikap yakin diri. Apabila kita mempunyai keyakinan diri, maka kita tidak akan mempunyai masalah untuk melakukan sesuatu pekerjaan yang disuruh oleh pihak lain sewaktu bekerja. Kita yakin bahawa kita boleh melakukan kerja yang disuruh dengan mudah dan tiada sebarang masalah yang dihadapi. Apa yang penting ialah, kita mesti menghargai kebolehan diri sendiri dan memulakan hidup dengan lebih ceria.

10. **Cintai Diri Sendiri.** "Cintailah diri kamu sendiri sebelum kamu mencintai diri orang lain". Jelas daripada maksud sepotong hadis ini, kita dapat memahami bahawa kita perlu mencintai diri sendiri terlebih dahulu berbanding orang lain. Diri kita yang selama ini masih pada tahap lama dalam pekerjaan perlu dipertingkatkan dengan cara yang dinyatakan diatas. Kita perlu memulakan kehidupan kita dengan ceria dan penuh dengan senyuman.

Kolokium PEMADAM IPT Sarawak 2004

Khalid Hj. Ibrahim

UiTM Cawangan Sarawak telah diberi kepercayaan oleh PEMADAM Kebangsaan dan PEMADAM Negeri Sarawak untuk menganjurkan Kolokium PEMADAM IPT Sarawak 2004 pada 15 Mac 2004 bertempat di Dewan Jubli, UiTM Cawangan Sarawak.

Kolokium ini telah berjaya menghimpun lebih daripada 1,000 orang mahasiswa dan mahasiswi semua IPTA dan IPTS yang ada di bumi kenyalang ini.

Tujuan kolokium ini adalah untuk memberi kesedaran tentang bahaya penggunaan dadah dikalangan mahasiswa/wi IPT disamping melahirkan kesedaran pencegahan dadah yang komprehensif di kalangan mahasiswa/wi IPT dan juga untuk menggembling tenaga mahasiswa/si IPT agar terus bergiat secara aktif sebagai agen, pembimbing dan aktivis bagi menjalankan kerja-kerja

pencegahan. Di samping itu juga untuk menyokong dan mendukung dasar-dasar kerajaan dalam gerakan pencegahan dadah khusus sekali tahun 2004 sebagai Tahun Memerangi Dadah Habis-Habisan dan seterusnya Negara Bebas Dadah 2015.

Kolokium satu hari telah dirasmikan oleh Yang Berhormat Datuk Hajah Sharifah Mordiah Tuanku Haji Fauzi, Menteri Muda Kebajikan dan Hal Ehwal Wanita Sarawak merangkap Pengerusi PEMADAM Negeri Sarawak. Yang Berhormat Datuk dalam ucapan beliau menyarankan agar Kolokium seumpama ini akan terus menjadi agenda pencegahan dadah yang terancang dan mempunyai tindakan susulan yang berterusan agar dapat mewujudkan Negara Malaysia yang kita cintai sebagai sebuah Negara yang bebas dari najis dadah menjelang 2015.

Majlis perasmian diserikan juga dengan kehadiran Yang Berbahagia Prof. Madya Dr. Abdul Rahman Deen, Pengarah Kampus. Dalam ucapan aluan, beliau melahirkan keyakinan bahawa usaha memerangi najis dadah ini adalah selaras dengan matlamat UiTM untuk melahirkan graduan yang berakuntabiliti, berintegriti dan berkualiti.

(disambung dalam m.s. 6)



Sidang Redaksi

Penasihat

*Prof Madya Dr. Abd Rahman Deen
Prof Madya Dr Fatimah Bujang*

Penyelaras Penerbitan

*Yuthandy Maniam
MB 62/Ext 528*

Panel Editor

*Tenning F. Seling (Ketua)
MB 79/Ext 469*

*Cindy Wee (Penolong Ketua)
MB 20/Ext 508*

*Oriah Akir
MB 108/Ext 601*

*Sharifah Zakiah
MB 199/ Ext 344*

*Prabha Ramakrishnan
MB 147/Ext 525*

*Helen Pereira
MB /Ext*

*Azlina Ghazali
MB 171*

Wakil Pelajar

*Nomiday Dajie
Rafidah Nawawi*

Grafik dan Percetakan

Yuthandy Maniam

Bantuan Teknikal

Abdul Khalid Karim

Sirkulasi

*Ahmad Lotfi Ariffin
Sabariah Mohd Apandi*

For your convenience - **infokampus2000@yahoo.com**