

TALKING POINT
DATO' PROF. DR. ZUL AZHAR ZAHID JAMAL
NAIB CANSOLOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS
SEMPENA PERJUMPAAN MINGGUAN BERSAMA PENGURUSAN TERTINGGI UNIVERSITI
21 MAC 2018
DI KOMPLEKS SUKAN UniMAP, PAUH PUTRA

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Salam Satu Malaysia, Salam Negaraku Malaysia - Sehati Sejiwa
Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP

SALUTASI

Yang Berbahagia Timbalan - timbalan Naib Canselor UniMAP
Yang Berusaha Pegawai -Pegawai Utama Universiti
Yang Berusaha Penolong-Penolong Naib Canselor UniMAP,
Dekan-dekan dan Ketua-ketua Jabatan,
Seterusnya staf Universiti Malaysia Perlis yang saya kasihi sekalian.

KATA ALU-ALUAN

1. Alhamdulillah, bersyukur kerana masih lagi diberi nafas oleh Allah Aza Wajalla untuk merasai nikmat kehidupan pada pagi ini dan marilah kita menadah tangan memanjatkan kesyukuran kepadaNya kerana memberikan kita kesempatan berkumpul di pagi yang berbahagia ini untuk mendengar amanat dan berkongsi maklumat terkini mengenai perjalanan universiti dalam Program Perjumpaan Mingguan Bersama Pengurusan Tertinggi Universiti. Di samping mendengar perkongsian maklumat terkini berkaitan

universiti, kita juga dapat menyihatkan badan melalui aktiviti senamrobik yang dijalankan.

2. Terima kasih diucapkan kepada semua warga UniMAP yang sanggup memberikan komitmen pada pagi yang indah ini. Berikan tepukan yang gemuruh buat diri saudara saudari.

Warga UniMAP yang saya kasihi,

INFO PSIKOLOGI

Bijak Menguruskan Tekanan

3. Seperti biasa, pada minggu ini saya ingin berkongsi info psikologi yang boleh diamalkan oleh kita. Pernahkah anda berasa stress, tertekan atau 'depress' yang teramat sangat dalam suatu-suatu keadaan? Ada ketikanya mungkin kita berada dalam situasi di mana kita akan rasa sangat 'down', kita rasa tidak ada semangat untuk terus hidup. Lebih teruk lagi jika kita merasakan hidup ini macam sudah tidak ada erti.
4. Masalah atau tekanan adalah sebahagian daripada asam garam kehidupan. Manusia tidak dapat mengelak daripada mengalami tekanan, namun kita sebenarnya mempunyai kekuatan dan keupayaan untuk menguruskan tekanan dan menyelesaikan masalah. Tekanan juga ada baik dan buruknya. Tekanan jika kita lihat daripada sudut yang positif, kita akan memperolehi manfaat daripadanya. Sebaliknya jika kita melihat tekanan daripada sudut yang negatif, kita akan terus menjadikannya sebagai bebanan dalam kehidupan.
5. Kita semua mempunyai cara tersendiri yang boleh dilakukan untuk mengurangkan stress. Di sini terdapat beberapa tips yang boleh diamalkan untuk mengawal stress:
 - **Tips yang pertama ialah Mengurangkan Stress dengan Bersenam.**

Dengan bersenam, badan kita akan membebaskan hormone endorphin untuk membantu mengurangkan stress. Sepertimana yang telah kita lakukan pada hari ini, saya percaya dengan melakukan senamrobik bersama-sama akan dapat membantu mengurangkan tekanan dalam diri kita.

- **Tips yang Kedua ialah Meluangkan Masa Dengan Sahabat dan Keluarga**

Kita perlu ingat, orang sekeliling kita mungkin tidak tahu tentang beban yang sedang kita tanggung apabila kita hanya duduk di meja dan bersandar merenung siling. Orang lain tidak akan tahu masalah kita jika kita tidak meluahkan kepada mereka yang boleh dipercayai. Mungkin dengan ketawa, bercerita, dan berkongsi duka lara kita akan membuatkan kita berasa lebih baik dan masalah kita akan lebih terkawal.

- **Tips yang Ketiga ialah 'take five'... pergilah bersiar-bersiar & menikmati keindahan alam ciptaan tuhan... Kita pasti akan bersyukur**

Apabila kita berada dalam keadaan tertekan, tinggalkan kerja atau keadaan yang membuat kita berasa tertekan itu buat seketika. Keluarlah untuk menghirup udara yang segar, melihat pemandangan-pemandangan yang indah untuk membantu mencari kedamaian dan ketenangan. Apabila kita telah merasai ketenangan itu, sekaligus kita akan dapat berfikir dengan baik dan akan berasa bersyukur terhadap segala nikmat yang telah dilimpahkan.

- **Tips yang terakhir, dapatkanlah khidmat nasihat dan sokongan emosi daripada mereka yang lebih pakar.**

Jika tekanan yang dihadapi dibiarkan berpanjangan tanpa meminta bantuan, kita mungkin akan berdepan dengan masalah kemurungan @ 'depression'. Jika di UniMAP, berjumpalah dengan kaunselor yang ada ;-)

Semoga tips-tips tersebut dapat membantu kita semua untuk mengawal dan menguruskan tekanan dalam kehidupan.

PROGRAM TELAH BERLANGSUNG

Warga UniMAP yang saya kasihi,

ANUGERAH GEMILANG SISWA 2017

6. Pada 16 Mac yang lalu, telah berlangsung Anugerah Gemilang Siswa/i 2017 bagi meraikan kecemerlangan anak-anak siswa UniMAP yang dikasihi. Seramai 128 penerima anugerah daripada 33 kategori diraikan di majlis yang diadakan di Dewan Kecemerlangan UniMAP.
7. Justeru, di kesempatan ini saya ingin melahirkan ucapan tahniah di atas kecemerlangan yang diraih anak-anak siswa/i UniMAP. Syabas juga diucapkan kepada sekretariat penganjur khususnya Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni di atas usaha gigih memastikan AGS 2017 berjalan dengan lancar dan meriah sekali. Alhamdulillah.

Hadirin hadirat sekalian,

PASUKAN UniART RAIH TEMPAT KETIGA DI PD3C

8. Baru-baru ini saya dimaklumkan mengenai kejayaan pasukan UniART telah berjaya membawa pulang sebuah kereta Proton Suprima berikutan keputusan 'pitching' cemerlang untuk pertandingan Proton & DRB Hicom University Concept Car Challenge 2018 (PD3C) di mana kita berjaya menduduki tempat ketiga daripada 32 institusi yang bertanding.

9. Justeru, hasil kejayaan itu semalam telah diadakan majlis pelancaran dan penyerahan kereta itu di DRB Hicom University di Pekan, Pahang. Alhamdulillah. Tahniah diucapkan. Semoga kejayaan ini menjadi pendorong kejayaan lain lagi di masa akan datang.

PROGRAM USR UniMAP & MEDIA PERLIS DI PULAU PANJANG, SATUN

10. Selain itu, pada hari ini, saya difahamkan Unit Komunikasi Korporat dan Jabatan Keselamatan telah mengadakan program Tanggungjawab Sosial Universiti (USR) di sebuah pulau perkampungan di Satun, Thailand dikenali sebagai Pulau Panjang bersama pengamal media Perlis.
11. Hampir 50 peserta dari UniMAP dan Media Perlis bakal mengadakan aktiviti-aktiviti sukarelawan selama dua hari satu malam bagi membantu penduduk kampung berkenaan yang terdiri daripada kira-kira 100 keluarga. Didoakan urusan mengadakan program berkenaan berjalan lancar dan dipermudahkan. Insya Allah

PENUTUP

12. Akhir kata, semoga perkongsian pada hari ini memberikan manfaat kepada kita semua. Saya sudahi dengan Wabillahitaufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh.