



Renungan Pagi dan Perkongsian Ilmu: “Ambil tahu, Beritahu”.

Pada 15 Ogos 2021 Pejabat TNC (HEP) telah mengadakan Program Renungan Pagi. Program ini diadakan pada hari Rabu dan Ahad dan dijalankan secara atas talian di medium Cisco Webex selama 1 jam bermula jam 8.00 pagi. Program ini melibatkan semua staf di bawah Jabatan TNC (HEP).

Objektif program ini ialah untuk melancarkan penyampaian maklumat dan ilmu yang berbentuk perkongsian pengalaman dan memotivasikan staf. Pada sesi renungan pagi ini Puan Noor Hidayah binti Hj. Ahmad, Pegawai Psikologi, Pusat Kaunseling telah menyampaikan perkongsian ilmu bertajuk “Ambil tahu, Beritahu” dari buku *7 Habits of Highly Effective People*, karya Stephen Covey.

Puan Hidayah binti Hj. Ahmad telah memperjelaskan tentang konsep bulatan pengaruh dan bulatan prihatin. Konsep ini mengajar individu untuk menyaring setiap situasi atau keadaan yang berlaku di sekeliling sama ada ia merupakan sesuatu yang berada di bawah pengaruh, kawalan atau bidang kuasa untuk diuruskan yang disebut sebagai bulatan pengaruh.

Contohnya seperti mengusahakan kaedah alternatif mencari sumber pendapatan baru serta meningkatkan perlindungan diri dan keluarga daripada dijangkiti Covid-19 dengan mendaftar untuk mendapatkan vaksin, memakai penutup muka serta mematuhi SOP. Hal ini adalah lebih mudah diurus kerana ia berada di bawah bidang kuasa serta kreativiti kita untuk menguruskannya. Kesannya kita akan berada pada tahap emosi yang lebih tenang, pemikiran yang rasional serta tingkah laku terkawal.

Bulatan prihatin ialah suatu pengaruh yang ramai antara kita suka memikirkannya seperti bantuan kerajaan berterusan, peluang pekerjaan baru yang perlu diwujudkan oleh sektor ekonomi, tahap keberkesanan vaksin atau tarikh sekolah mula dibuka yang sebenarnya berada di luar bidang kuasa kita untuk membuat polisi, mengawal, mengurus atau melaksanakannya. Keadaan inilah yang boleh menyebabkan seseorang individu terdedah kepada tekanan tinggi, kelesuan dan akhirnya boleh mengakibatkan masalah kesihatan.

Program ini diakhiri dengan bacaan selawat ke atas Nabi Muhammad SAW.

