



Renungan Pagi dan Perkongsian Ilmu: “Self Love.”

Tarikh : 11 Oktober 2021

Pengacara Majlis : Puan Noor Zalida binti Ibrahim

Bacaan Doa : Encik Mohd Iskandar bin Ishak

Objektif program ini ialah untuk melancarkan penyampaian maklumat dan ilmu yang berbentuk perkongsian pengalaman dan memotivasikan staf. Pada sesi Renungan Pagi ini Dr. Dr Nik Rafidah binti Nik Yusoff, Pegawai Psikologi dari Pusat Kerjaya telah menyampaikan perkongsian ilmu bertajuk “Self Love.”

Ringkasan daripada tajuk yang telah dikongsikan adalah berkaitan dengan tip untuk menyayangi diri sendiri dan orang di sekeliling kita. Fokus utama adalah dengan mengetahui kelebihan serta mengutamakan diri kita dan tidak membandingkan dengan orang lain. Sebenarnya, tiada siapa yang tidak pernah membuat kesilapan. Maka, kita tidak perlu terlalu sensitif terhadap lontaran negatif yang diterima.

Kita juga perlu yakin boleh membuat sesuatu keputusan dengan mempertimbangkan idea daripada kaum keluarga atau rakan-rakan. Selain itu, setelah penat bekerja kita juga boleh memikirkan ganjaran hadiah yang istimewa untuk diri sendiri bagi mendapat semangat dan motivasi untuk meningkatkan prestasi kerja.

Wabak Covid-19 yang melanda negara telah menyebabkan kita terpaksa mengamalkan (Prosedur Operasi Standard) SOP, iaitu mematuhi arahan tidak merentas daerah dan negeri. Setelah kerajaan mengambil kira peratus vaksinasi rakyat, kita telah dibenarkan untuk merentas daedah dan negeri. Maka, peluang ini tentunya menggembirakan semua orang dan mesti dihargai dengan sewajarnya.

Di samping itu, kita juga perlu bermuhasabah dan bersangka baik terhadap rakan di sekeliling dan mencari rakan yang boleh dipercayai supaya dapat bertukar-tukar fikiran dan berkongsi masalah.

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

