



**UPM**  
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA  
BERILMU BERBAKTI

# 1001 Pesanan Em😊Sihat

Terbitan Khas dari  
Bahagian Kaunseling UPM



# Sekilas Hasrat

Setinggi-tinggi kesyukuran terhadap Allah SWT kerana dengan izinNya, buku '1001 Pesanan EmoSihat' berjaya diterbitkan.

Penerbitan buku ini adalah merupakan sebahagian daripada usaha Seksyen Kaunseling Pekerja, Bahagian Kaunseling UPM (BKUPM) dalam membantu warga kampus menyelami cerita-cerita kehidupan yang dikongsikan melalui penulisan. Selaras dengan Kempen Kesedaran bagi Isu–isu Kesihatan Mental, BKUPM terus mengorak langkah menjalankan pelbagai pendekatan program termasuk program pencegahan, program pembangunan serta program intervensi untuk membantu warga UPM menyelami kepentingan menjaga kesihatan mental dan emosi.

Pertamanya, jutaan terima kasih diucapkan kepada barisan Penulis '1001 Pesanan EmoSihat' kerana berani menyahut cabaran dalam berkongsi pengalaman diri dan cerita-cerita motivasi melalui penulisan yang sangat bermakna. Besarlah harapan kami buat para pembaca mendapat manfaat dan iktibar daripada setiap pesanan motivasi yang disampaikan.

Sekalung terima kasih juga buat Dr. Fazilah Husin atas kesudian membantu dari segi penyuntingan bahan penerbitan buku ini. Tidak ketinggalan untuk merakamkan ucapan terima kasih buat rakan-rakan dari Bahagian Kaunseling UPM terutamanya tim Seksyen Kaunseling Pekerja yang sentiasa memberi sokongan yang tidak berbelah bagi. Seterusnya kepada pekerja UPM yang terlibat secara langsung atau pun tidak langsung dalam menjayakan penerbitan buku motivasi ini.

Pihak kami mengalu-alukan saranan dan penambahbaikan agar dapat mencapai matlamat utama kami dalam menyebarkan bait-bait kata positif melalui penerbitan buku pada masa akan datang.

Sekian, Selamat Membaca.

Unit Intervensi Pekerja  
Seksyen Kaunseling Pekerja  
Bahagian Kaunseling  
Universiti Putra Malaysia  
2019

## ISI KANDUNGAN

1.	Merai Kekuatan Diri	4
2.	My Life, My Work: The Full Cycle-Hospital to General Practice to University	6
3.	Kongsi	9
4.	Kerjaya untuk Ku	11
5.	Surat untuk Mak	13
6.	Impian jadi Realiti	15
7.	Berjuang hingga Akhir	18
8.	Menggilap Potensi	21
9.	Fitnah Di Hujung Jari	23
10.	Suami Isteri Pemangkin Syurga	25
11.	Tujuan Kehidupan	28
12.	Sesungguhnya Hidup itu Indah	30
13.	Pemilik Masa Depan	32
14.	Jalan Terus	34
15.	Jauh Memupuk Rindu, Dekat Memupuk Kasih	36
16.	Berbudi pada Ilmu	38
17.	Watak yang Ku Pilih	40
18.	Simbiosis Kehidupan	43
19.	Abah, Aku Rindu	45
20.	Redha	47
21.	Resmi Ibu	49
	<i>Senarai Penulis</i>	56



## MERAI KEKUATAN DIRI

Tum, pintu ditutup dengan kuat. "Apasal ko nie, Nisa? Aku tengah studi nie!!". Nisa berpaling.

"Maaf yea. Aku tertutup pintu kuat. Terlebih stress gamaknya."

"Nisa, ko ada masalah ker? Duduk depan aku nie!!". Nisa memandang Ika. Tetiba berjujukan air mata keluar.

"Aku tak tahu nak buat apa. Mak dan ayah aku sakit. Adik aku tengah sekolah perlukan duit. Aku rasa nak berhenti jer. Apa guna belajar, sedangkan aku tak dapat bantu keluarga aku sekarang nie." Dipeluknya Ika kuat. Habis segala sedu nafasnya.

"Nisa. Aku tahu kau seorang yang tabah dan cekal. Tinggal 4 bulan sahaja lagi. Apa kata kita jumpa pihak Universiti, cari jalan penyelesaian. Tak berbaloi dengan masa yang kau habiskan selama 3 tahun ini, dengan berhenti tanpa Ijazah."

Aku memandang Ika. *Betul kata-katanya, segulung Ijazah adalah peluang untuk aku menabur bakti kepada keluargaku dan mereka yang memerlukan.* Kini aku berada di sebelah kuburnya, berdoa agar kebbaikannya membawa dia ke syurga. Amin.

---

## **PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Doa kepada Allah dulu, kemudian usaha.
2. Anda gembira? Jika tidak, berusaha untuk gembira.
3. Buat selagi berdaya, yang penting saya sudah berusaha.
4. Jadi positif, buat positif, anda memang positif.
5. Gembiralah dengan kebahagiaan yang ada, anda pasti bahagia.

- Dr. Nor Asma Ab Razak -



## **MY LIFE, MY WORK: THE FULL CYCLE- HOSPITAL TO GENERAL PRACTICE TO UNIVERSITY**

After graduating from Universiti Putra Malaysia, I got the letter of appointment to a huge and busy tertiary hospital in the Klang Valley. Needless to say I went through a tough time through internship and junior medical officer apprenticeship, completing it in about 20 months.

Before I completed my internship, I applied for the medical officer training post to three tertiary hospital closer to my home. However, to my great horror, I was transferred to district hospital a further 30km from my home (Total 90 km). I never knew of existence of this hospital to be frank. Initially I had some difficulty in settling in, but due to a totally different and unusual climate of friendly Director, staffs and colleagues, I managed for once to start enjoying my work.

I felt finally I had meet my abode of peace, that kind of feeling when that you have when your mind is so at peace and your chair feels super comfortable. However, horror struck again. There was some change in hospital management where now the physicians of the hospitals had 3 duties instead of the previous two: i.e. manning the wards and doing on call duties .The addition of the 3<sup>rd</sup> killer duty, i.e. manning the outpatient clinic after finishing the morning ward rounds till late evenings, left me and most of my colleagues feeling like zombies at 5pm. There was this unusual

tiredness that came along. Luckily it was not Mr. Diabetes Mellitus or Mrs. Chronic Fatigue Syndrome.

The 90km travelling time seems like a distance too far which included a few incidents of near fatal traffic accidents. I applied out again to a tertiary hospital near my home, and finally I was accepted. My joy knew no bounds at that time.

Despite being so comfortable in A&E department for about one month, the thirst for a new challenge leads me to the orthopaedics department. My working enjoyment was average in this department. After unsuccessful attempts at government sponsored specialist postgraduate Masters programme, I made a risky decision to quit from safe and protected hospital environment to private run general practitioner(GP) circle at a mere young age of only 32 years. Once again, after just one year in a so called acquaintance owned clinic, I jumped ship to another GP clinic. Work was heavy at this clinic, but this time I told myself I will not shift workplace anymore and stay put for a while.

Slow and steadily, the boss who is very senior GP became more and more confident in me. Being in one of the most developed sections of the country, I had to face very often a health literate crowd which sometimes left me speechless on what to say next when discussing pathophysiology or management which I admit is mainly my fault because of not updating myself with the latest clinical practice guidelines.

But due to my sheer willingness and many goodwill gestures by my patients and boss which I regard as my true relatives, my efforts were recognised. My communication skills increased tremendously and my consultations become a very enjoyable and educational one. I even could handle very ill Palliative patients who needed some pain relieving



medications which I willingly did without any benefit to me by home visits.

With constant encouragement from my 'true relatives' about my ability and the inner desire to pursue the specialist course, I took the secondary route of entering one of top local public university and successfully completed my specialist course in Family Medicine. I rejoined the university that sponsored my postgraduate training for a better 2/3<sup>rd</sup> of my course. *Now I am a specialist and a lecture, doing what I love towards whom I love the most, my patients with a totally full proof evidence based management.* From someone who had hit rock bottom and now stands at, I got just three words to say: "Never Give Up".



### **PESANAN EMOSIHAT**

1. Failure is the first step towards success
2. Often people who achieve success without much effort have an
3. enormous task to recover when they taste their first failure
4. Nothing is impossible if you have the faith in your own ability
5. Help mankind, and you will be rewarded

- Navin Kumar Devaraj –



### KONGSI

*Semua orang impikan kejayaan, ingin disayangi, ingin di hormati, dan ingin disanjung.*

*Semua orang bercakap "tanpa usaha, kejayaan itu tidak datang bergolek".*

*Mereka yang berusaha akan terus berjaya.*

*Mereka yang berusaha, ada pula yang belum kecapai nikmatnya*

*Kerana usaha itu tidak pernah sempurna*

*Kerana setiap usaha itu ada halangannya*

*Halangan yang menukarkan arah usaha itu*

*Halangan itu perlu diharungi dan didaki*

*Setiap langkah, semakin gagah, semakin lincah, semakin berani*

*Setiap langkah mendewasakan diri, matang, cemerlang terbilang*

*Cemerlang di dunia didahului dengan doa*

*Cemerlang di akhirat hitungan doa, sedekah dan ilmu yang tidak putus*

*Ilmu yang diberi, bukan untuk diri sendiri tapi dikongsi*

*Ilmu yang ada untuk diamalkan*

*Amalan yang baik untuk manusia sejagat*

*Amalan yang utuh dibawa ke akhirat*

Ku karang coretan ini adalah sebahagian dari hidup aku. Dunia ini yang berlumba-lumba mencari kemenangan, akan tetapi kita senantiasanya lupa, ilmu yang diberikan oleh yang Maha Esa digunakan ke jalan yang salah, tidak dikongsi, dan tidak memberi manfaat. Kejayaan dari hasil bijak pandai dikaut, hanya kita yang merasa. Masih ramai di luar sana terliur melihat kemewahan kita, akan tetapi kita lupa rezeki itu bukan milik kita sahaja ada bahagian untuk mereka yang memerlukan. *Maka bantulah mereka, insyaAllah rezeki dariNya tidak pernah kurang.*

- Dr. Wan Zul Haikal Hafiz -



### KERJAYA UNTUK KU

Allah telah kurniakan aku akal yang cerdas, daya ingatan yang sangat kuat, keazaman yang tak kenal lelah. Sebaik sahaja bergraduat program ijazah Doktor Perubatan Veterinar, terus pula menyambung pelajaran ke peringkat Phd dalam bidang pengajian klinikal veterinar, fokus diberikan pada bidang pembedahan Ekuin. Setelah berhempas-pulas menjalankan penyelidikan dan menyiapkan tesis, semasa viva.

Viva ku adalah pada hari terakhir bulan Ramadhan. Aku dibedil dengan soalan demi soalan provokasi selama lebih kurang 6 jam. Pemeriksa luar bertanggapan negatif terhadap penyelidikanku. Pemeriksa dalaman berdiplomasi supaya aku dapat menjawab dari perspektif yang positif. Dengan sabar, aku terangkan satu persatu, kupertahankan setiap perkara yang diragui. Tanpa meletakkan salah pada sesiapa, aku terangkan yang aku faham dan sedar akan kelemahan sebahagian kerja ku, tapi sebagai seorang pelajar, kelebihan dan kelemahan adalah sebahagian proses pembelajaran. Keputusannya, aku diberi tempoh 4 bulan untuk menambah baik tesis dan *output* penyelidikan. Tiada masa untuk berhiba.

Ku abaikan lara hati dan terus fokus untuk menyiapkan tugas ini. Masa tidur hanyalah 4-6 jam sahaja, yang mana waktu sedar digunakan sepenuhnya untuk menelaah dan menulis. Hati perit ingin menangis semahu-mahunya, tapi ku abaikan rasa itu. *Masa sangat berharga, jangan dibazirkan untuk menangis memujuk hati. Hikmah kesusahanku, aku belajar*

*memujuk hati dengan Allah.* Mohon dipinjamkan kekuatan untuk melalui dugaan ini. Ini ujianku.

Ramai orang berbangga dengan segulung sijil Diploma / Ijazah / Sarjana / PhD. Bagiku, PhD adalah perjalanan hidup yang merubah takat pemikiran, menyentuh ke dalam jiwa, pencarian ilmu yang tidak kenal jemu dan lelah.



**PESANAN EMOSIHAT**

- Tabah hati akan disedari hanya selepas diuji. Selepas sabar, datanglah tabah-

- Nurul Hayah Khairuddin -



### SURAT UNTUK MAK

"Ada kasut mama dalam ni? Ni mesti mama lupa beli kasut pastu letak entah mana", Along mengomel sendirian sambil membelek-belek kotak kasut yang tersusun rapi.

Along mengambil lalu dibukanya. Sehelai kertas berwarna biru dan berbau harum. Along membuka surat itu perlahan.

-----  
*Kehadapan Mak yang dikasihi,*

*Mak apa khabar? Along doakan Mak sihat hari-hari. Pagi petang siang malam, Along doakan Mak sihat. Mak masak apa hari ni?*

*Minggu lepas kan Mak, kawan-kawan Along kat pejabat ternampak Along catit waktu keluar dan masuk bila Along keluar minum pagi. Along tak sempat bawa bekal. Mereka tanya, kenapa mesti tulis. Mula-mula tu, Along tak nak cakap. Sebab nanti ada yang marah. Pastu, bila dah didesak, akhirnya Along cerita pesanan Mak tu pada mereka. Mereka terkejut tau, Mak! Ada yang tergamam bila Along cakap gitu. Lepas dari hari tu, ramai je Along tengok yang buat macam Along. Setiap kali dorang keluar minum pagi atau minum petang, mereka akan tulis dalam buku nota. Setiap hari Along tengok mereka habiskan kerja sampai pukul 6.30 petang untuk ganti balik waktu yang mereka keluar. Ni pun, waktu tengah hari, rehat cuma sejam. Tu yang Along tengok pukul 2, mereka dah ada kat meja pejabat.*

*Semua tekun bekerja. Mereka dah faham erti keberkatan.*

*Entah apa-apa Along ni kan Mak. Asyik cerita pasal kerja Along je. Patutnya Along tanya pasal Mak. Eh, Mak. Pokok ubi belakang rumah tu dah besar ke Mak. Along nak ubi rebus cich sambal Mak yang sedap tu. Along nak jugak ubi ketuk makan dengan kelapa dan gula. Aduhahii, terbayang-bayang dah ni. Jap Mak, nak lap air liur meleleh ni.*

*Along akhiri surat ni dulu ye Mak.*

*Salam sayang yang amat sayang kat Mak Along yang cantik ni.*

*Along*

7 Oktober 1993

(Surat ke 97)

-----  
Along keluar dari bilik. Along peluk mama. Mama hairan. Mama diam tapi mama faham.

**PESANAN EMOSIHAT**

1. Ikhlas dan jujur membawa kebahagiaan dalam hidup.
2. Masa yang digunakan dengan baik akan membuatkan kita rasa lebih baik.

- Prof. Dr. Normaliza Abd Rahim –



### IMPIAN JADI REALITI

Alhamdulillah, setinggi penghargaan saya panjatkan ke hadrat Ilahi kerana memberi peluang kepada diri ini untuk merasai nikmat kejayaan dalam kehidupan. Kejayaan merupakan perkara penting yang menjadi idaman setiap individu. Namun ramai yang meletakkan batasan kepada apa yang mereka inginkan kerana mereka tidak yakin untuk mengecapinya. Namun hakikatnya, tiada perkara yang mustahil dalam hidup ini untuk mencapai kejayaan apabila kita menguasai potensi yang ada pada diri kita. Ingat, "Masa depan adalah milik mereka yang menyiapkan diri hari ini".

Jadi, mahukah anda mencapai kerjaya impian? Bolehkah anda bayangkan, dengarkan atau rasakan apa perasaan anda sekiranya cita-cita yang diimpikan menjadi kenyataan? Saya yakin dan percaya, sudah tentu anda merasa bahagia. Walaupun apa yang saya kecapai ini tidaklah sehebat dan setanding nama-nama tersohor seperti Tan Sri Syed Mokhtar Al-Bukhari, Tony Fernandes dan Walt Disney, namun ia sudah memberikan kebahagiaan dan kegembiraan yang paling bernilai buat diri saya.

Langkah kejayaan saya bermula sewaktu usia 18 tahun. Pada ketika itu, saya telah menghadiri satu program motivasi anjuran sekolah. Melalui program tersebut saya telah diminta untuk membina matlamat hidup. *Bertitik tolak dari situ saya mula membina strategi untuk mencapai kerjaya impian iaitu untuk menjadi seorang Kaunselor di universiti awam.* Pelbagai usaha telah saya lakukan demi untuk mencapai cita-cita. Saya memberi



fokus sepenuhnya, kepada apa yang saya mahukan dan sentiasa bertindak ke arah matlamat tersebut. Bagi memudahkan saya terus konsisten pada matlamat tersebut saya visualkan dengan menulis matlamat saya di dalam buku catatan peribadi. Sebenarnya, apabila kita mahukan sesuatu, terdapat satu bahagian di dalam otak kita yang dinamakan '*Reticular Activating System (RAS)*' yang akan membuat kita sedar jika kita terlihat, terdengar atau terjumpa sesuatu yang kita mahukan itu.

Di samping itu, dalam mengejar impian ini, tidaklah semudah yang di sangka. Saya juga diuji dengan pelbagai liku dan rintangan. Namun demi mencapai matlamat yang diimpikan saya sentiasa berfikiran positif dan memandang jauh ke hadapan. Penjagaan emosi sangat penting kerana emosi, motivasi, semangat dan keyakinan akan mendorong kita bertindak. Perasaan takut pada kegagalan hanya akan mengundurkan kita daripada mencapai matlamat. *Oleh itu, kawal emosi supaya kekal bersemangat demi mencapai impian kita. Percayalah pada diri bahawa kita boleh melakukan lebih hebat dan terbaik.*

Di kesempatan ini, saya ingin memanjatkan rasa kesyukuran di atas nikmat menjadikan impian sebagai realiti dalam meniti kehidupan. Saya merasakan segala penat lelah yang telah diusahakan selama ini sudah terbalas. Begitulah juga dengan harapan ibu bapa serta ahli keluarga semua. Jutaan terima kasih saya ucapkan kepada mereka dan tidak lupa kepada guru-guru kerana tanpa mereka sudah pasti saya tidak berada di tempat saya kecapai sekarang. Amin.

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Tahu apa yang diri mahu.
2. Tulis impian atau matlamat tersebut.
3. Sentiasa berfikiran positif.
4. Bertindak ke arah matlamat.
5. Percaya sebelum berjaya.

-NuryN-



### **BERJUANG HINGGA AKHIR**

Kehidupan ini penuh dengan liku. Selama ini yang kuhadapi daripada kecil hingga dewasa, telah ditempuhi dengan tenang. Tiada rintangan yang susah. Kesemuanya agak mudah kecuali ketika hidup di asrama penuh pada waktu diriku tingkatan satu. Di situ, aku sering dipulaukan oleh kawan kerana mempunyai perangai yang agak berbeza dengan orang lain. Aku tidak memakai tudung ketika itu dan sering dipanggil sebagai setan sebagaimana ustazah selalu memanggil aku begitu. Aku selalu menangis setiap kali mengambil wudhu dan selepas bersolat. Tempat aku mengadu hanya kepada Allah. Aku langsung tidak menceritakan masalaahku kepada kedua iibubapa ku kerana tidak suka menyusahkan mereka. Aku hanya meminta pertolongan daripada Allah sahaja. Tetapi ketika itu aku sedar, bahawa aku ada kelebihan yang tiada pada kawan ku. Aku dapati mudah untukku menghafal pelajaran dan secara perlahan-lahan ramai rakanku mula menghormati dan mencemburui ku. Pada akhir tingkatan satu, aku telah berjaya mendapat nombor tiga dalam kelas. Aku telah berjaya membuktikan kepada rakan-rakan ku, bahawa walaupun aku pelik, namun masih ada kelebihan dalam diriku. Peristiwa ini telah menjadikan diriku lebih matang dan sentiasa bersedia untuk menghadapi apa sahaja masalah dengan tenang *jangan berputus asa dan terima diri kita seadanya.*

Kehidupan ku selepas peristiwa itu lebih mudah untuk diharungi sehingga ku berjaya menjadi seorang doktor. Selepas mendapat ijazah dan

berkerja sebagai seorang doktor pelatih di sebuah hospital di Petaling Jaya, aku telah dijodohkan oleh ibu bapaku dengan seorang jejaka yang baru kukenali selama 6 bulan. Setelah tiga tahun berkahwin, aku telah dikurniakan dua orang anak. Malangnya, anak aku yang kedua mengalami masalah ketika lepas bersalin. Beliau dilahirkan kecil, lebih kurang 2.35 kilogram dan tidak menangis ketika disambut ke dunia. Ketika itu, aku sangat risau melihat keadaan anakku. Doktor pakar kanak-kanak pun tidak tahu apa masalah yang dihadapi anakku itu. Anakku itu, tidak dapat diberikan susu badan atau susu botol kerana anakku tidak pandai menghisap. Aku terpaksa menyuap susu ke dalam mulutnya memakai picagari setiap hari sehingga berusia sebulan. Selepas itu, anakku telah dimasukkan tiub nasogastrik, iaitu satu tiub yang disambungkan daripada hidung ke perut untuk memudahkan pemberian susu.

Ketika anakku berumur 4 bulan, pakar kanak-kanak telah mengesyorkan kepada diriku untuk membuat pembedahan stoma atau tebuk lubang pada dinding perutnya supaya memudahkan memberi susu kepadanya melalui saluran terus ke perut, agar mengurangkan risiko tersedak susu. Magnetic resonance imaging atau MRI telah dilakukan untuk pemeriksaan otak anakku dan dari situ aku dimaklumkan bahawa anakku menghidap penyakit "Dandy Walker Varian Syndrome" di mana sebahagian daripada otak kecilnya iaitu serebelar adalah lebih kecil daripada yang sebelah lagi dan merupakan punca kepada masalah yang dihadapi oleh anakku. Masa itu, rasa seperti dunia menjadi gelap seketika.

Rasa sedih dan menangis sentiasa, terutama bila melihat bayi normal. Setiap malam, solat hajat dilakukan selepas maghrib dan isyak. Sehinggalah satu malam pada bulan puasa, ketika sujud solat hajat terasa seperti ada tangan ghaib yang menyentuh kepalaku. Aku menangis semahunya. Selepas habis solat, aku terasa tenang, dan lebih reda pada

apa yang menimpa diriku dan anakku. Aku mula **berjuang** sehabis mungkin untuk anakku, sebab nampak kegigihan anakku berjuang untuk hidup. Aku tidak boleh berputus asa. Selepas daripada itu, rumah menjadi umpama sebuah mini hospital dengan alat-alat kelengkapan hospital untuk memastikan anak sentiasa selesa dan selamat. Sebelum itu, aku bercadang untuk melanjutkan pelajaran ke bidang kesihatan keluarga, tetapi selepas mendapat anak istimewa, aku telah **mengorbankan** cita-cita tersebut.

Sekarang, anakku telah pun berumur 21 tahun. Bila doktor pakar kanak-kanak berjumpa dengannya, beliau secara spontan bercakap "Hidup lagi budak ini". Agaknya ramai yang meramalkan bahawa anakku akan meninggal masa kecil. Tetapi siapa sangka, anakku dapat hidup sehingga ke hari ini. *Jadi janganlah berputus asa, sentiasa berusaha dan doa.* Percayalah, bahawa Tuhan akan sentiasa membantu kita untuk mengatasi masalah di dunia ini.

---

### PESANAN EMOSIHAT

---

1. Jangan berputus asa.
2. Sayangi dan terima diri kita seadanya.
3. Berjuang dalam kehidupan.
4. Pengorbanan kadang perlu untuk mendapat kejayaan.
5. Sentiasa berusaha dan doa.

- Azmah Sa'at -



### MENGGILAP POTENSI

"Kau tak pandai" Ujar Liana.

Qys menangis semahu-mahunya, begitu jelek ungkapan itu. Sedihnya tidak habis di situ, terbawa-bawa kesedihan itu di samping kemurungan yang berpanjangan. Malunya bukan kepalang, seolah-olah semua tahu bahawa dia adalah orang yang gagal dan tidak layak untuk merasai kejayaan. Perasaan rendah diri membungkus keyakinannya.

Suatu ketika dia seperti tersedar apabila melihat seorang insan tanpa tangan mampu memiliki kejayaan luar biasa. "Dia yang tidak sempurna mampu meraih kejayaan, aku yang sempurna mengapa tidak?" Bisik hatinya. Lantas dia berazam untuk berubah.

*Dia tekad untuk berusaha bagi membuktikan dia tidak sebodoh yang disangka. Semenjak itu, Qys memberikan yang terbaik untuk setiap apa yang dilakukannya. Dia mulai mencintai ketekunan dan kesempurnaan dalam melakukan sesuatu.*

Lamunannya terhenti apabila namanya dipanggil.  
"Qys, aku Liana, kau kenal tak?" Sahut Liana.

Mana mungkin dia tidak kenal. Qys hanya membalas dengan senyuman pertanyaan sahabat di zaman hingusannya.

"Hebatnya kau sekarang, aku baca berita kejayaan kau di akhbar" sambung Liana.

"Alhamdulillah, rezeki Allah," balas Qys ringkas.

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Setiap insan memiliki potensi diri. Hanya perlu digilap dan diserlahkan.
2. Hadapi kegagalan dari sudut positif demi sebuah kejayaan.
3. Kegagalan bukan pengakhiran tetapi hanya permulaan kepada sesuatu kejayaan.
4. Jadikan kegagalan sebagai batu loncatan sebuah kejayaan.
5. Kejayaan seperti sebuah permata yang harus ditempa berkali-kali sehingga mampu mengeluarkan pancaran sinar yang paling bercahaya.

- Nur Ain Izzati Mohd Zainudin -



### **FITNAH DI HUJUNG JARI**

“Orang Islam yang baik meninggalkan perkara-perkara yang tiada kaitan langsung dengannya. Jaga tangan kita dan jari kita ketika menulis di facebook, di WhatsApp dan laman sosial yang lain. Fitnah sekarang hanya di hujung jari saja. Jika dulunya tersebar fitnah dengan lisan. Tetapi kini lebih cepat dengan menggunakan media sosial” – Habib Ali Zaenal Abidin Al – Hamid.

#### **Kisah Pertama**

Hidup aku dirundung pilu. Luluh sangat bila dapat tahu kawan sendiri yang buat. Menangis berhari-hari cuba untuk terima kenyataan. Macam-macam diadunya ke ketua, macam-macam dia burukkan aku, paling sadisnya aku belum sempat mempertahankan diri. Aku sudah dibuang kerja. Kalau tidak pandai jaga hati sekalipun cukuplah sekadar jaga kata-kata dari mulut. Sebab mulut, banyak hati yang terluka.

#### **Kisah Kedua**

Memikirkan semua tohmahan yang dilemparkan di laman facebook, buat hatiku tertanya-tanya. Komen-komen berderet dibawahnya menunjukkan aku adalah orangnya. Takut! Takut! Takut! Kau takut apa sebenarnya. Aku takut kau tak sempat minta maaf pada aku atas apa yang kau buat pada aku selama ini.



Dalam hidup kita diberi hanya 2 pilihan samaada Ya atau Tidak, Mahu atau Tidak Mahu. Jadi terpulang pada diri sendiri jalan mana yang kita pilih. Ketahuilah, hidup ini sangat singkat untuk kedenggian, kemarahan, kebencian dan memutuskan hubungan kerana ESOK semuanya hanya tinggal kenangan.

*Jangan merendahkan sesiapaapun dalam hidup. Bukan kerana siapa mereka, tetapi kerana siapa diri kita.*

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Perbaiki diri ke arah yang lebih baik.
2. Sentiasa berlapang dada dan terima teguran dan kritikan.
3. Jangan salahkan orang lain kalau tidak muhasabah diri.
4. Hargailah setiap orang dengan keikhlasan yang tinggi.
5. Jangan menilai seseorang kerana pangkat dan darjat.

- Nursamiha -



# SUAMI ISTERI PEMANGKIN SYURGA

Indahnya sebuah keluarga apabila nakhodanya memimpin dengan baik. Didik dan ajarlah isteri dan anak-anak dengan ilmu yang bermanfaat dengan keagamaan yang penuh dalam diri. Jangan abaikan isteri dan anak-anak dengan perkara yang sambil lewa. Bertanggungjawablah sepenuhnya sebagai seorang suami kerana pemimpin yang baik dalam sebuah rumah tangga akan menentukan keharmonian sebuah keluarga. Suami isteri perlu bersepakat untuk membina sebuah keluarga berlandaskan hukum Allah. Kita tidak sempurna, sebab itu kita dan pasangan haruslah saling melengkapi antara satu sama lain untuk membina kebahagiaan bersama.

Rumah tangga pastinya ada gelora adakala seorang isteri kuat membebel, namun membebel bukan tanda dia seorang yang pemaarah. Sebenarnya dia adalah seorang yang penyayang dan takut sekiranya terjadi apa yang tidak diingini kepada orang yang dia sayang. Maka sebagai suami fahamlah bila isteri membebel, anggaplah itu sebagai luahan, jika tidak dilepaskan akan menjadi parah dan amarah yang lebih teruk. Jangan sesekali para suami menganggap bebelan itu sebagai satu kesalahan dan kekurangan isteri.

Dalam dunia hari ini kebanyakan isteri tidak suka meminta atau menyusahkan suami. Dia lagi suka menggunakan duit sendiri. Tapi kebanyakan suami suka ambil kesempatan dan meminta duit si isteri, malah memberi dia tidak tahu pula. Di mana tanggungjawab? Entah buang ke mana. Bermula dari sini pasti masalah akan menimpa. Jadi berhati-hatilah

kerana isteri biasanya akan memendam segala dan suatu hari pastinya akan diungkit semula.

Bila dipersoalkan isu nafkah, nafkah seorang isteri adalah wajib, walaupun gaji seorang isteri lebih tinggi daripada suami. Seorang suami wajib memberi nafkah yang tetap kepada seorang isteri. Jadi laksanakan nafkah buat si isteri sebaiknya. Jangan sesekali culas dengan tanggungjawab dan ambil mudah semua perkara. Isteri yang dinafkahkan dengan baik pastinya tidak akan pernah putus untuk menadah tangan dan berdoa agar suaminya terus dimudahkan rezeki dan dilindungi Allah SWT. Bila isteri mempersoalkan isu nafkah, bukan bermakna dia mengungkit, namun dia ingin memastikan suaminya turut ke syurga.

Wahai suami, bila seorang isteri menegur kesilapan yang suami buat. Silalah terima dengan hati yang terbuka. *Isteri biasanya menegur demi kebaikan, bukannya untuk menjatuhkan maruah suami.* Jangan pula kerana ego meninggi, apabila ditegur oleh isteri si suami melenting dan meninggi suara.

Wahai isteri *banggalah kalau suami boleh memasak, tolong jaga anak, tolong menyapu dan membuang sampah, banyakkkan bersyukur, kerana pada hari ini ramai wanita yang akan cemburu dan ingin memiliki suami seperti ini.* Bagi seorang isteri, suami membantu kerja rumah, bukan kerana takut bini, tetapi suami sebegini adalah suami yang mencontohi Rasulullah SAW.

Sepakat membawa berkat, sama-sama baiki kekurangan diri untuk menuju syurga Allah yang abadi. Baik suami, baik isteri jika sedar akan peranan dan tanggungjawab masing-masing pastinya keluarga bahagia akan terbentuk dengan indah dan cantiknya. Begitu juga seluruh ahli keluarganya termasuk anak-anak, akan dibentuk menuju syurga abadi.

Insyallah, janji Allah itu pasti! terbaik untuk mereka yang dikehendakinya. Allah lebih tahu segala. Jika rumit hidup dan rumah tanggamu, maka bersujudlah, cari di mana kelemahan diri dan mohon kepada Allah untuk ditunjukkan jalan terbaik. Kerana syurga sememangnya sangat mahal untuk dihuni. Suami isteri pemangkin syurga abadi.

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Doakan suami setiap hari moga dipermudahkan segala urusannya dalam mencari rezeki.
2. Suami beringat! Jangan sampai isteri tawar hati.
3. Apabila air mata isteri mengalir, ingatlah dia mencari kekuatan untuk terus mencintai suaminya.
4. Jadilah isteri yang lemah lembut sifatnya.
5. Jangan membandingkan suami dengan orang lain.

- Dr. Mazila Ghazali -



### TUJUAN KEHIDUPAN

Pernahkah kita bertanya pada diri sendiri, apakah tujuan kehidupan kita? Adakah untuk kaya? Atau pun untuk mendapat jawatan yang tinggi? Kita terlalu sibuk mengejar “kejayaan” di dunia ini, namun kita sendiri tidak tahu adakah kejayaan itu yang dicari? Adakah kejayaan itu menjanjikan kebahagiaan dalam kehidupan kita? Kita hanya diberi peluang untuk hidup sekali di dunia ini. Maka hargai kehidupan kita. Jika terasa letih, maka berhenti sebentar dan berehat.

Nikmati segala nikmat dan bahagia yang ada di sekeliling kita. Buka mata dan minda. Duit yang banyak atau pangkat yang tinggi bukanlah simbul kejayaan semata-mata. Kejayaan dalam hidup merangkumi kebolehan untuk melihat pemandangan yang indah, mendengar kicauan burung yang berterbangan dan paling penting memiliki keluarga yang sentiasa setia berada di sisi kita. Hargai mereka dan sentiasa bersyukur dengan apa yang kita ada. *Kunci utama untuk mendapat kejayaan dalam kehidupan ini adalah sentiasa bersyukur pada keadaan sekarang.* Jangan dikenang kesedihan yang lepas dan jangan terlalu risau keadaan masa hadapan, namun bergembira dan nikmati keindahan yang ada pada keadaan yang sekarang.

---

## **PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Hidup ini terlalu singkat, maka hiduplah dengan tenang dan gembira.
2. Sebaik-baik manusia adalah manusia yang memberi manfaat kepada orang lain.
3. Jadikan hari ini lebih baik dari semalam.
4. Sebesar-besar masalah kita, besar lagi kuasa Tuhan, maka pohonlah pertolongan kepadaNya.
5. Maafkan semua orang untuk kita mudah terus maju ke hadapan.

- Hizma Madzin -



### **SESUNGGUHNYA HIDUP ITU INDAH**

Jika kita boleh bangun setiap pagi untuk bersiap ke tempat kerja sesungguhnya adalah sesuatu yang indah. Kita sihat dan tubuh badan kuat. Biar kerja menanti dan kadang-kadang ditekan tubi-tubi, itu bermaksud kita penuh upaya untuk memberi! Kita bukan sakit menunggu masa atau bergantung kepada manusia lain sepenuhnya.

Sebaliknya, kita masih ada masa untuk berjasa kepada manusia, ciptaan terindah tuhan! Walau kadang-kadang manusia yang kita jumpa itu alpa, sombong, dengki dan amarah, kesabaran itu bermaksud kita penuh pedoman untuk melihat lebih atas dari mereka!

Ayuh, marilah sekalian manusia, kita terus bekerja untuk mendapatkan keredhaan Ilahi, tiada kerja yang terindah selain dapat mengindahkan kehidupan manusia lain. Senyumlah walau hati kita pahit. *Bertegur sapa dan bermesra dengan sesama manusia, kerana keramahan mampu membabitkan kegembiraan.* Penuhi hati kita dengan sifat-sifat positif dan penyayang. Sesungguhnya hidup itu indah, hidupnya kita adalah anugerah Tuhan.

---

## PESANAN EMOSIHAT

---

1. Manfaatkan masa muda dan sihat untuk melakukan kebaikan.
2. Hidup memerlukan perancangan bagi mencapai visi dan misi kehidupan.
3. Niat untuk hidup dan bekerja kerana tuhan yang satu.
4. Sayangi manusia, haiwan dan tumbuhan kerana semuanya adalah ciptaan tuhan.
5. Percayalah setiap kekecewaan atau kesedihan tersembunyi kegembiraan atau hikmah yang kita tidak tahu.

- Wan Aliaa Binti Wan Sulaiman -





### PEMILIK MASA DEPAN

Jam 4 pagi, di bawah sorotan lampu LED bertimpa buku-buku dan nota yang telah ku coretkan dengan pelbagai warna. Kajian menunjukkan bahawa otak kita berfungsi pada 100% antara pukul 4 hingga 6 pagi, yakni waktu terbaik untuk mengulangkaji.

Tiba-tiba terdengar suara halus dari bawah meja belajar. Aku memandang ke bawah. Mata galak itu ku tenung. Tangannya terkapai-kapai minta diangkat.

"Adik..", usaiku lembut.

Tubuh kecil itu ku raih ke pangkuan. Tangan kecilnya menggosok-gosok mata sendiri petanda mengantuk. Masakan tidak, sejak dari tadi ia bermain di bawah meja sementara ibunya menelaah. Inilah rutin seorang ibu, pensyarah dan Pegawai Perubatan sejak sekian lama. Tidak pernah kusangka pada umur sebegini aku masih belajar di samping bekerja sepenuh masa.

Teringat pada kata-kata seorang bekas teman sekolahku, 'Orang perempuan belajar tinggi-tinggi untuk apa? Bila besar nanti di peruk dapur juga'. Ya, mungkin ada benar katanya. Kami perempuan kerap kali di dapur, sibuk menyiapkan juadah untuk keluarga. Manakala masa lapang kami adalah untuk menjaga anak-anak, mencuci pakaian, menyapu rumah dan sebagainya.

Tetapi pencarian ilmu terlalu bernilai untuk ditewaskan oleh perasaan lelah. Seorang pakar motivasi dari Indonesia, Mario Teguh pernah berkata, *'Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Dan orang-orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan.'*

Ku pandang wajah polos puteriku yang telah pun terlena diriba. Lantas ku eratkan dakapan sambil menyambung ulangkaji, seerat tekadku untuk menuntut ilmu.

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Ilmu tidak datang sendiri, ia perlu dicari.
2. Sebodoh-bodoh manusia adalah yang menyangka dia adalah sepandai-pandai manusia.
3. Adab dulu, baru ilmu.
4. Akar ilmu itu memangnya pahit, tapi buahnya lazat.
5. Musuh yang berilmu adalah lebih baik dari kawan yang jahil.

- Liyana Najwa -



## JALAN TERUS

Dia tidak sefahaman lagi. Banyak perkara. Bukan masa nak menunding jari dan sebagainya. Dua-dua ada silap. Itu bukan isunya.

Isunya kuasa ditangan dia.  
Dia tidak mahu melepaskan.

Aku hanya dengar satu pihak, namun aku tidak sebelahi dia mahupun salahkan pasangannya.

Aku hanya cermin.

Namun,  
Hidup ini singkat, usah disulitkan.  
Hidup ini mudah, usah disukarkan.

Usah penjarakan hati orang lain, dia pernah kita sayangi. Letakkan ihsan d hadapan apa jua keputusan kita.

Kalau betul-betul sayang, lepaskan.

Mudahkan kalau semua mudah nak melepaskan tanpa melalui proses mahkamah yang sangat panjang, kos guaman yang tinggi serta masa dan tenaga yang diluangkan amat banyak.

Dia lelah, sangat penat.

Insyallah ada jodoh lagi tak ke mana, mana tahu jalan bahagia di hadapan lebih lebar dan berwarna.

Untuk sahabat yang sedang berkonflik rumahtangga, uruskan dengan baik. Uruskan agar situasi menang~menang bagi 2-2 belah pihak.

Uruskan.

Uruskan.

Semoga hari esok lebih baik dari hari ini.

- Rafidah Sadarudin -



### **JAUH MEMUPUK RINDU, DEKAT MEMUPUK KASIH**

Tanganku meraba bawah bantal lantas mencapai telefon bimbit yang berbunyi tepat jam 4.00 pagi mengejutkan ku dari tidur-tidur ayam. Ku lihat En. Suami telah pun siap menguruskan diri. "Jom". Satu perkataan yang acapkali ku dengari pada setiap subuh Isnin. Kuiringi En. Suami menuruni tangga. Ku capai kunci rumah dan membuka mangga grill pintu masuk. "Abang gerak dulu ya" sambil tangannya ku sambut dan ku cium. Lantas dahiku pula dikucupi. "Sampai bagitahu", sambil lirik mataku melihat langkah serta susuk tubuh En. Suami memasuki perut kereta dan berlalu hilang dari pandangan.

Ramai pasangan yang inginkan kehidupan berkeluarga dalam ruang kawasan yang sama atau berdekatan. Ya.. mudah menguruskan hal keluarga bersama. Namun, masih ramai juga pasangan yang masih berstatus PJJ aka Perhubungan Jarak Jauh.. Hati terdetik. "Bila agaknya status PJJ ini akan berubah?". Tersenyum sorang-sorang nampaknya aku di subuh hening ni.

Pejam celik, dah masuk 19 tahun perkahwinan kami. Status PJJ ini masih kekal milik ku. Ramai rakan bertanya, bagaimana aku menghadapi status PJJ ni? Tak sedih ke? Kalau sakit macamne? Kalau berlaku apa-apa bagaimana? Malah ada yang bertanyakan.. tak risau ke suami di sana tu?

Adakalanya terusik juga hati kecilku bila teringat soalan-soalan itu. Matakuk melirik sisi katil yang kosong. Hati ini berkata.. "Wahai hati, tentu Allah kurniakan sesuatu itu ada disebaliknya hikmah yang tidak dikau ketahui. Sedihlah seadanya, biarlah sejenak sahaja. Janganlah dipanjangkan kerisauanmu. *Allah itu ada untuk menjagamu, pasanganmu dan keluargamu serta harta benda sekelilingmu.* Inshaallah dalam kesulitan, tentu Allah akan hadirkan bantuan. Aku mencapai telefon bimbitku. Jari jemariku pantas mengetik papan kekunci.. "Sampai bagitahu ya Ayang" beserta emoji "Love". Hantar. Ku ketik lagi.. "Bebaik Ayang.." beserta emoji "Kiss".. Hantar. Mata masih pada paparan skrin.. "Typing". Balasan "Luv you" ku terima dari kejauhan.

---

### **PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Fahami pasangan.
2. Jangan sesekali dikau menyesali dan mengeluh atas apa yang diperoleh selama ini.
3. Bersedihlah dan risaulah seadanya, selebihnya berserah kepada Allah Yang Esa.
4. Jauh itu memupuk rindu, dekat pula memaut kasih.
5. Iringi doa dalam setiap urusanmu, yakin akan hadir jalan terbaik buatmu.

- Marina MT -



### **BERBUDI PADA ILMU**

Suatu petang, sepulangnya dari pejabat, Umi didatangi Arif, menghulurkan kad laporan peperiksaan sekolahnya. Umi menarik lembut Arif duduk di sebelah Umi, sambil meneliti kad laporan tersebut. Tak banyak A, kebanyakannya B atau sederhana. Umi tersenyum sambil memandang Arif, dirangkul tubuh kecil Arif dengan erat.

"Alhamdulillah, bagus Arif. Umi bangga dengan Arif," kata Umi. Arif mendongak memandang wajah Umi. Umi kucup dahi Arif.

"Umi tak kisah kalau Arif tak dapat banyak A. Yang penting Arif dah belajar bersungguh-sungguh, dan Arif faham apa yang cikgu ajar. Dan yang lebih penting, Umi bangga kerana Arif anak yang baik, anak yang soleh, akhlak Arif mumtaz (cemerlang). Itu buat Umi sangat bahagia." Arif tersenyum gembira dan bersemangat. Sememangnya dia beberapa kali terpilih menerima anugerah Akhlak Terpuji dalam Majlis Penyampaian Hadiah sekolahnya.

Itulah yang sering ditanam dalam diri Arif dan adik-adiknya. Tidak perlu membandingkan kekurangan kita dengan orang lain, sebaliknya bersyukur dengan kelebihan dan kekuatan diri. Markah atau gred yang tinggi bukan matlamat utama. Apa yang penting ialah keberkatan ilmu yang dipelajari, ilmu yang barakah akan difahami, diperdalam dan diamalkan sehingga dapat memberi manfaat kepada orang lain.

*Untuk mendapat keberkatan ilmu perlu dipelajari dengan ikhlas, dengan akhlak yang baik, menghormati ilmu, guru serta semua. Sebagaimana kata Prof. Dato' Dr. Siddiq Fadhil, "Pembinaan watak perlu seiring dengan pembinaan otak."*

Alhamdulillah, bila nasihat Umi dihayati dan diamalkan, pencapaian akademik Arif sangat cemerlang dan membanggakan.

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Ilmu perlu didatangi, bukan menunggu ilmu datang kepada kita.
2. Ilmu perlu dituntut dengan akhlak yang baik. Carilah keberkatan ilmu, ia akan membawa kejayaan sebenar.
3. Setiap makhluk dijadikan berbeza-beza supaya kita lengkap melengkapi dan bekerjasama.
4. Tidak perlu membandingkan kekurangan kita dengan orang lain, sebaliknya bersyukur dengan kelebihan dan kekuatan diri.
5. Insan yang terbaik ialah yang memberi manfaat kepada orang lain.

- Izura -





### WATAK YANG KU PILIH

Semestinya dalam perjuangan kehidupanku, watak yang aku bawa adalah ekoran daripada watak orang-orang di sekelilingku. Teringat kisah watak nakal yang pernah ku bawa, kerana aku merasakan watak ini pasti punya rakan yang ramai. Ya, diakui. Suatu ketika dahulu, watak inilah yang membuatkan aku dikenali rakan-rakan dan guru-guru.

Seringkali aku mendapat gelaran Ustazah di kalangan rakan-rakan 'nakalku'. Bagi mereka aku terlalu baik untuk jadi nakal, masakan tidak, aku bertudung sedikit labuh dan kurang bercakap. Watak nakal yang ku bawa kerana aku sering mengikut rakan-rakan yang ponteng 'prep' petang dan 'prep' malam.

"Yan, ko ni peliklah. Kenapa ko ikut kami? Ko kan budak baik", sapa rakanku, Kak Rock dari belakang.

"Hehe, rileklah Kak Rock, saya bukan rajin sangat nak pi prep tu, bukan boleh belajar pun kat kelas tu. Baik duk bilik, banyak lagi benda yang boleh dibuat", balasku sambil tersengih.

Tak semena, rakan dari bilik sebelah telah beri 'signal' bahawa warden sedang meronda di asrama. Melompat semua mencari tempat persembunyian. Aku memilih bersembunyi di tandas bersama Kak Rock. Tak sempat dah nak fikirkan tempat persembunyian yang lain. "Pintu dibiarkan terbuka sedikit, baru cikgu tak perasan ade orang kat dalam ni", bisik Kak Rock memberi petua kepadaku. Aku mengangguk tanda faham.

Sebenarnya, memegang watak nakallah yang banyak memberi aku peluang untuk memperbaiki diri. Aku bukanlah merasakan diriku 'budak baik' kerana aku sendiri sering tersilap langkah. Aku pernah membuat ibuku menangis kerana sikapku, aku pernah bergaduh dengan rakan kerana sikapku, malah aku pernah tak datang sekolah kerana tidak sukakan guru di sekolah. Emosi-emosi yang tidak baik ini menimbulkan rasa bersalah dalam diriku. Aku perlu lakukan sesuatu untuk berubah. Mengubah watak kepada watak yang memanfaatkan orang lain.

Seringkali aku bersendirian, mengambil masa untuk merenung mengenai siapa diriku, siapa diriku 10 tahun mendatang, apa yang aku mahukan dalam kehidupanku. Menilik setiap kebaikan dan keburukan diriku. Ku catit satu persatu supaya aku dapat lihat dan hadam setiap yang tercoret. Bukan salah ibu bapaku, aku tidak dapat menyambung pengajian ke universiti pilihanku, bukan salah guru aku mendapat keputusan peperiksaan yang kurang memuaskan, bukan juga salah rakan-rakanku, mereka menjauh dariku. *Semuanya bermula dari diriku. Akulah pemegang watak sebenar. Watak yang kupilih untuk menjadi 'siapa'.*

Kini, aku bekerja dalam bidang kemanusiaan, yang dahulunya ku rasakan akulah orang paling bermasalah apabila berurusan dengan manusia. Namun siapa tahu, aku berjaya mengubah watak dalam kehidupanku. Aku belajar mengenal kemampuan diri, kekuatan dan kelemahan diri agar aku dapat bangkit daripada kisah silam yang kelam. Ya, motifku cuma satu, menjadi orang yang memanfaatkan orang lain. Alhamdulillah, Dia mendengar hajat kecilku ini.

---

## **PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Pelajarilah dari ujian kehidupan, bukan menyesali.
2. Jiwa yang kosong, bajailah dengan sokongan dan dokongan ilmu.
3. Ambillah ruang berbicara tentang diri, kerana hanya kamu yang menikmatinya.
4. Keberanian datang apabila kefahaman mencukupi.
5. Muafakat dengan kebaikan pasti akan mendapat keberkatan.

- Anis Akmilah -



### **SIMBIOSIS KEHIDUPAN**

Alam ini dijadikan serba indah dan sempurna. Setiap kewujudan mempunyai fungsi tersendiri. Masing-masing saling bergantung, membantu dan melengkapi satu sama lain. Langit memerlukan air dari permukaan bumi dan lautan untuk membentuk awan. Bumi dan lautan pula memerlukan awan sebagai pelindung yang mengawal keseimbangan tenaga radiasi daripada matahari. Begitulah juga manusia memerlukan bumi, lautan dan awan untuk kesinambungan hidup.

Apakah pula tujuan kewujudan kita sebagai manusia kepada semua kewujudan di dunia ini? Percayalah bahawa setiap dari kita diberikan anugerah tertentu dan setiap anugerah itu ada tujuannya yang merupakan amanah yang perlu disempurnakan.

Pensyarah dikurniakan ilmu sehingga ke peringkat tertinggi supaya ilmu itu dapat dimanfaatkan untuk kemaslahatan sejagat. Begitu juga pegawai pentadbiran diberikan kemahiran tertentu untuk menggalas tanggungjawab memastikan segala urusan pengkayaan dan pemanfaatan ilmu dapat di sempurnakan dengan sebaik mungkin. Tidak mungkin seorang pensyarah boleh melakukan tanggungjawab ini tanpa pegawai pentadbiran dan begitu juga sebaliknya. Begitu juga, tidak mungkin wujudnya awan tanpa bumi dan lautan juga sebaliknya.

*Setiap anugerah adalah tanggungjawab dan seharusnya kita menyempurnakan setiap tanggungjawab ini dengan sebaik mungkin agar kita dapat meninggalkan dunia ini dalam keadaan tenang dan yakin bahawa tugas kita di kehidupan ini telah selesai.*

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Manusia yang paling bahagia adalah mereka yang paling banyak memberikan kebahagiaan kepada orang lain.
2. Tiada kejayaan tanpa kegagalan dan pengorbanan.
3. Setiap manusia saling bergantung satu sama lain dan tidak mungkin seseorang itu berjaya tanpa bantuan orang lain.
4. Setiap anugerah dan kelebihan datang bersama tanggungjawab yang perlu disempurnakan sebaik mungkin.
5. Setiap insan dilahirkan sempurna dan mempunyai keistimewaan dan tujuan yang tersendiri.

- Irniza -



### **ABAH, AKU RINDU!**

Allahu...rindu arwah abah tidak berkata. Abah pergi meninggalkan kami hampir 2 tahun. Aku seolah-olah masih belum dapat menerima takdir, aku belum redha! Maafkan aku Ya Rabbi. Masih kemas di ingatan hari abah pergi, aku sempat mendakap abah yang masih panas dahinya. Tatkala itu, aku yakin abah masih 'ada'!! Tapi Tuhan lebih menyayangi abah. Aku hanya pasrah. Aku terkilan kerana masih belum puas memberikan khidmat sebagai seorang anak untuknya.

Ingat lagi pengajianku dinaik taraf ke peringkat PhD. Aku bermonolog dalam hati sambil berniat...Allahu, pengajian aku ni semua berniat untuk mak dan abah. Aku bertekad untuk buat yang terbaik demi mak abah. Tamat pengajian aku nak senangkan hati mak abah. Waallahi, semua keutamaan hanya pada mak abah. Aku nak mak abah bangga dengan kejayaanku. Alhamdulillah, pengajian aku sebagai pelajar PhD mudah sekali. Sehinggan semasa viva, hanya memakan masa 1 jam sahaja dan terus mendapat pekerjaan yang dicita-citakan sebagai seorang pensyarah. *Allahu ! Cantik sungguh percaturan Allah. Gaji pertama dan seterusnya aku memang tak pernah culas untuk mak abah.* Itulah kegembiraan yang tak dapat digambarkan tatkala melihat riak wajah mak dan abah setiap kali 'pencen' bulanan diserahkan. Bukan mak abah meminta-minta, tapi bagi aku ianya seperti satu kepuasan. Jasa mak abah kepadaku tiada tandingan.

Tahun ke-3 bekerja, Abah dijemput Ilahi. Bagai petir yang menghancurkan diri ini. Anakmu ini belum puas menabur bakti! Anakmu ini belum puas menabur budi! Anakmu ini belum puas memberi! Maafkan anakmu ini. Allah lebih menyayangimu. Allah tak sanggup melihat kau menderita lagi. Rehatlah abah dan tak perlu dialisis lagi. Pesan abah, jagalah mak. Ladang pahala yang perlu aku bajai setiap hari.

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Hidup berpaksikan pada Niat.
2. Ladang pahala hanya terletak pada eloknya kamu menjaga ibu bapa.
3. Seseorang tidak akan berjaya hidupnya, tanpa redha Allah dan redha ibu bapa.
4. Murka Allah adalah pada murka ibu bapa.
5. Wahai anak, mohon jangan diambil enteng ibu bapamu yang masih ada.

- Dr. Siti Efliza -



### REDHA

Pukul 3 pagi aku bersiap sedia ke Jamratul Aqobah untuk melontar pada hari ke 10 Zulhijjah. Selepas melontar, aku akan bergunting bermakna terlaksanalah tahlul awal dan berakhirlah ihram hajiku. Maka aku jadi sangat teruja dan ingin merakamkan perjalanan kami dari khemah di Mina ke Jamratul Aqobah. Aku berswafoto dengan suami dan keluarga, menjadikan perjalanan sepanjang 3.5km tidak begitu terasa. Ayahku memesan "simpan baik-baik telefon tu di dalam beg" sambil menunjukkan muka yang agak serius. Aku tersenyum kambing sahaja kerana hati masih lagi teruja untuk mengakhiri ihramku. Selepas melontar, kami terus bergunting. Alhamdulillah, berakhirlah ihram kami menghalalkan 10 dari 13 larangan ihram.

Perjalanan ke Jamratul Aqobah yang agak jauh menyebabkan kami dahaga namun bekalan air kami sudah habis diminum. Dalam perjalanan pulang ke khemah semula, kami mengisi air di tepi lorong yang disediakan, ramai jemaah haji berhenti di situ menyebabkan kami bersesak-sesak. Suamiku tiba-tiba batuk dan aku ingin memberikannya gula-gula Hacks, tiba-tiba aku sedari yang kocek beg sandangku terbuka, dan Ya Allah, *handphone* ku sudah hilang!! *Handphone* itu aku baru beli sebelum datang ke Mekah, mahal pula. Ku cuba pujuk hati untuk redha. Setelah kembali semula ke Mekah. Alhamdulillah, aku dapat menyelesaikan ibadah haji dan umrah dengan lebih tenang tanpa gangguan telefon.



Kita selalu merasakan Allah tidak berlaku adil kepada kita. Dia yang memberikan, kenapa Dia juga yang mengambilnya semula. Tapi tidakkah kita tahu, saat Allah mengambil sesuatu yang berharga dari kita, Allah mempunyai perancangan yang lain. *Allah mahu menggantikan dengan yang lebih baik dari apa yang sudah kita miliki sekarang. Jadi, bersabar dan redhalah dengan segala dugaan.* Bersangka baiklah dengan Allah.

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Redha.
2. Sabar.
3. Bersangka baik dengan Allah.
4. Bersyukur.

- Norizah Abdul Rahman -



### RESMI IBU

"Arghh, jangan, jangan" Firdaus menjerit tangannya tergapai, kakinya menerajang tidak tentu arah. Tubuhnya bermandi keringat.

Herwan mengambil secawan air dan disimbahkan ke mukanya.

"Engkau ini tidak habis-habis mengigau. Itulah sebelum tidur solat dahulu, malam jangan merayau. Ini tidak lewat malam baru balik, kadang-kadang langsung tidak balik. Engkau pergi mana? Herwan meleteri Firdaus, menatang matanya yang bundar. Dia memasukkan helaian-helaian pakaian ke dalam beg.

" Engkau mahu pergi mana?" mamai Firdaus bangun menghirup air mineral dari atas meja, merenung hairan pada Herwan.

" Lawaklah engkau ini, periksa kan dah habis. Aku nak balik kampunglah". Herwan tidak memandang Firdaus.

" Dah cuti semester ya?" Sinar mentari jam 10.00 pagi menjengah menyilaukan pandangan. Firdaus menyelak langsir. Katil Firdaus bersepah dengan nota-nota muzik dan gitar yang terperosok di bawahnya. Manakala katil Herwan tersusun kemas dengan bahan-bahan bacaan yang pelbagai. Kata Herwan, dalam keadaan iseng sebegini mereka tidak boleh menjangkakan masa hadapan. Kutip ilmu sebanyak mungkin, dan mungkin akan digunakan pada masa akan datang. Mereka bersalaman, Herwan memegang topi keledar dan menggalas beg.

"Engkau itu kerja siang malam, bawa-bawalah balik kampung, sejak aku kenal engkau tidak pernah tengok pulang ke kampung," Herwan sinis menjabat tangan Firdaus.

"Baik-baik sahabat, bawa motorsikal," Firdaus mengalih topik. Menepuk-nepuk bahu Herwan.

"Baik, engkau itu sekali-sekala pulanglah ke kampung. Rezeki kita ini Allah tentukan. Rehat-rehatlah," Herwan meleteri Firdaus.

Firdaus mengiringi Herwan ke depan muka pintu.

"Kita ada rezeki, jalan dan tempat masing-masing Herwan. Tempat aku di sini, rezeki aku di sini, kampung tiada apa-apa untuk aku," Firdaus sekali lagi menggenggam tangan sahabatnya. Kali ini lebih erat dan bersahaja.

"Sudahlah aku gerak dahulu, engkau itu memang sudah jadi 'Orang Bandar'. Main *band*, kerja siang malam, belajar lagi tidak reti rehat. Sese kali balikla ke kampung, berlibur," Herwan masih cuba memujuk Firdaus.

Kebun getah ini tempat permainannya. Rimbunan daunnya menjadi tempat dia berteduh, di tali air pula dia berempat beradik mengumpan keli, haruan, seluang dan sengiring. Bila musim buah getah luruh, mereka mengutip buahnya dijadikan congkak, guli dan yoyo. Musim luruh mereka mengutip dedaun yang luruh menjadi bunga hiasan untuk dijual buat belanja sekolah. Bila mana matanya mendongak pada langit. Awan-awan mula melindungi langit. Kepulan awan putih yang tadinya bak gula kapas. Menjadi hitam-sehitamnya. Menggelapkan nuansa perkebunan getah.

"Cepat angkut getah-getah itu ke baruh, tutup dengan guni," ibu menggerakkan langkah menyorong kereta tolak. Firdaus masih terkocok-kocok menyorong tarik kereta sorongnya yang lekat.

"Lekas Fir, jangan sampai kebasahan. Esok hari pendaftaran Universiti," Firdaus masih berusaha mengeluarkan kereta tolaknya. Bau masam pekat getah buku, naik ke udara ditiup angin. Ibu yang telah selesai menghantar bahagian getahnya ke baruh, bergegas mendapatkan Firdaus, mereka sama-sama menolak.

"Satu, dua, tiga;" ibu mengira. Mereka sama-sama menolak. Kereta tolak tadi keluar dari lubang menolaknya sehingga ke baruh. Angin berhenti seketika, meninggalkan kebun getah sunyi sebentar. Tidak berapa minit, hujan turun dengan lebatnya.

Dalam hujan lebat, bulan Disember. Dua beranak itu mengumpul getah-getah buku setempat. Diletak dalam bakul, dan dialih ke atas pangkin. Air sungai melimpah ke paya-paya dan meningkat parasnya hingga ke tanah kebun. Dari kejauhan, anak sungai yang mengalir lesu sebelum ini membuakkan air dalam sekejap mata. Pangkin, hampir ampuh. Mengapungkan getah-getah buku, ibu meranduk air separas dadanya menolak getah buku. Apabila hampir dikumpulkan, getah-getah terpecah-pecah dan hanyut semula.

"Ibu, sudahlah. Air makin deras. Biarkan sahaja kita balik dahulu," Firdaus melaung ibunya yang memegang bakul. Mengejar getah-getah yang hanyut dibawa arus" Firdaus menjerit, meraung tubuh badannya bergetar. Melihat ibunya semakin tenggelam.

"Kamu tunggu situ, getah-getah ini tidak boleh dibiarkan hanyut. Ini sahajalah rezeki," Sekonyong-konyong air dari paya terus menerus memenuhi ruang segenap perkebunan itu.

Ibu hilang dalam bah besar itu.

Dia bukan tidak mahu pulang ke kampung, namun memori itu terus mengejanya. Lena tidurnya diganggu, jiwanya meronta. *Dia menyibukkan diri agar kepahitan yang ditempuhnya dapat ditelan menjadi penawar.*

---

**PESANAN EMOSIHAT**

---

1. Matlamat adalah garisan pemisah antara kegagalan dan kejayaan.
2. Definisikan kejayaan berdasarkan diri anda sendiri.
3. Fokus kepada satu-satu perkara sehingga anda menjadi pakar dalam perkara tersebut.
4. Peluang itu banyak seperti bintang, bulatkanlah usaha seperti bulatnya bulan.
5. Penentuan kejayaan adalah sejauh mana anda mampu menang ke atas diri anda sendiri.

- Haniff -



The page features a light-colored background with a repeating floral pattern of various flowers and leaves. A large, empty rectangular box with a thin black border is centered on the page, intended for notes.

# Nota

**SENARAI PENULIS :**

<b>BIL</b>	<b>NAMA PENULIS</b>
1.	ANIS AKMILAH BINTI MAT HASSAN (PUAN)
2.	AZMAH BINTI SAAT (DR.)
3.	HANIFF BIN ABDULLAH HASHIM (ENCIK)
4.	HIZMAWATI BINTI MADZIN (DR.)
5.	IRNIZA BINTI RASDI (DR.)
6.	LIYANA NAJWA BINTI INCHE MAT (DR.)
7.	MARINA BINTI MOHD TOP@ MOHD TAH (DR.)
8.	MAZILA BINTI GHAZALI (DR.)
9.	NAVIN KUMAR A/L DEVARAJ (DR.)
10.	NOORIHAYATTI BINTI NOORUDIN (PUAN)
11.	NOR ASMA BINTI AB RAZAK (DR.)
12.	NORIZAH BINTI ABDUL RAHMAN (DR.)
13.	NORMALIZA BINTI ABD RAHIM (PROF.)
14.	NUR AIN IZZATI BINTI MOHD ZAINUDIN (PROF. MADYA)
15.	NUR IZURA BINTI UDZIR (DR.)
16.	NURSAMIHA BINTI OTHMAN (PUAN)
17.	NURUL HAYAH BINTI KHAIRUDDIN (DR.)
18.	RAFIDAH BINTI SADARUDIN (PUAN)
19.	SITI EFLIZA BINTI ASHARI (DR.)
20.	WAN ALIAA BINTI WAN SULAIMAN (DR.)
21.	WAN ZULHAIKAL HAFIZ BIN BIN WAN ZUKIMAN (DR.)





BAHAGIAN KAUNSELING UPM

010-871 2690

[www.bkupm.upm.edu.my](http://www.bkupm.upm.edu.my)

