

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

# EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



ISSN 2773-5869



9 772773 586005

## KESIHATAN JIWA MEMACU KEBAHAGIAAN BERSAMA

Fahmi Bin Samsudin

Jabatan Fotografi dan Pengimejan Kreatif, Kolej Pengajian Seni Kreatif, UiTM Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah, 78000 Alor Gajah Melaka

*fahmisamsudin@uitm.edu.my*

EDITOR: DR. MU'ADZ AHMAD MAZIAN

Adalah menjadi lumrah untuk kita sebagai manusia ingin merasa gembira sesuai dengan apa yang kita lakukan setiap hari. Sebagai contoh, kita pasti akan merasa gembira jika dapat bangun setiap hari dengan keadaan kesihatan yang sihat dan sempurna, dan juga dapat melakukan aktiviti yang telah dirancang sebelum ini dengan penuh semangat.

Memetik kata-kata dari pujangga terkenal Aristotle, "*happiness depends upon ourselves*". Kita sebagai manusia sering mempunyai keinginan untuk terus menerus merasa gembira, namun adakalanya kita tidak berjaya untuk menggapainya.

Kesihatan adalah salah satu aset tersembunyi di mana setiap orang sering kali terlepas dengan kenikmatan ini. Bily Graham pernah berkata, "*When wealth is lost, nothing is lost, when health is lost, something is lost, when character is lost, all is lost*". Kesihatan seperti emas pada setiap manusia untuk dijaga dengan sebaiknya daripada kecil hingga dewasa. Namun, acap kali kita terleka dengan pesanan ini, kesihatan sering dijadikan sebagai kedua



Gambar 1: Pelajar beramah mesra bersama penghuni Rumah Seri Kenangan @ Cheng, Melaka. (Sumber: Afiq Gapor)

atau selepasnya dan yang Cawangan Melaka Kampus Alor Gajah iaitu, FAME, MIDEC, GRADE dan ringgit. Apakah kaitan GRADIENT untuk kegembiraan, kesihatan, dan kesejahteraan hidup? Pentingkah ia kepada semua manusia?

Baru-baru ini, satu program amal (CSR) telahpun berjaya diadakan bertempat di Rumah Seri Kenangan @ Cheng, Melaka. Sebagai penganjur, persatuan pelajar SIDIPCI telah berjaya berkerjasama dengan kesemua persatuan pelajar di bawah Kolej Pengajian Seni Kreatif (KP SK) UiTM

Program yang dijalankan selama satu hari ini mengumpulkan seramai 80 orang pelajar dan pensyarah iringan. Mereka bersama-sama melakukan aktiviti senaman pagi diikuti oleh gotong-royong mengemas kawasan persekitaran tempat

seperti surau, dewan makan, dewan aktiviti, asrama serta pejabat di Rumah Seri Kenangan. Seterusnya, aktiviti dalam kumpulan bersama dengan penghuni dijalankan dengan penuh meriah. Pelbagai aktiviti seperti menari dalam kumpulan, teka lagu, mewarna serta melukis, dan juga aktiviti nyayian.

Tujuan program ini dijalankan adalah untuk mendekatkan lagi pelajar dengan aktiviti masyarakat agar mereka dapat memberi sumbangan kepada komuniti, serta merapatkan ukhwaah pelajar serta penduduk di tempat tersebut. Salah seorang pelajar yang ditemu bual u memaklumkan bahawa ini adalah kali pertama beliau turut serta di dalam program seperti ini, dan berasa amat seronok dengan aktiviti yang telah dirancang bersama dengan penghuni disini.

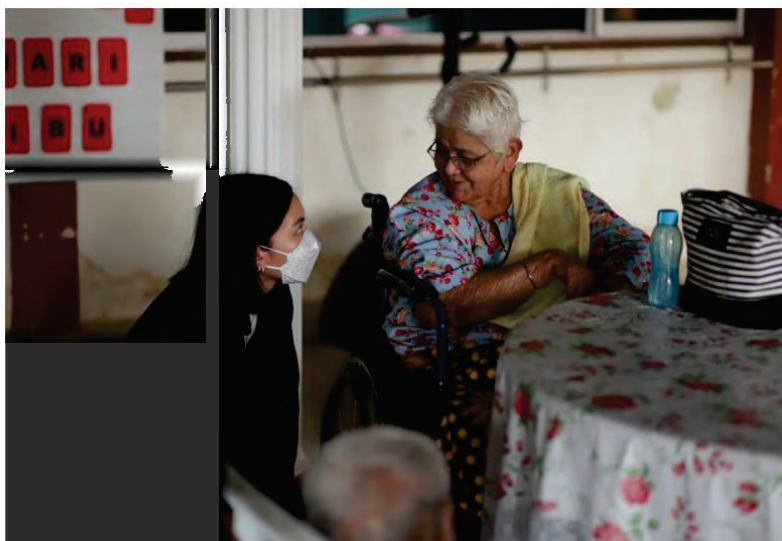
Beliau juga memberitahu yang program kemasyarakatan seperti ini perlu dibuat setiap semester agar dapat mempupuk semangat sayangi warga emas serta hormat menghormati dan aspek adab dapat diterapkan dikalangan golongan yang muda.

Seorang lagi pelajar yang telah ditemu bual memberitahu program seperti ini patut diwar-warkan lagi kewujudannya agar lebih ramai dapat sertai dan berbakti kepada orang yang lebih tua. Rumah Seri Kenangan @ Cheng adalah satu institusi di bawah Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) Negeri Melaka dimana ianya satu organisasi ditubuhkan untuk menyediakan tempat kepada warga emas menghuni tempat tersebut dengan pelbagai fasiliti disediakan seperti tempat tidur, dewan makan, surau, taman, serta

penjagaan kesihatan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia sendiri. Tempat ini telah menjadi destinasi oleh ramai persatuan dan badan bukan kerajaan untuk datang melakukan pelbagai program seperti yang telah dijalankan oleh persatuan pelajar.

Selain itu, penghuni Rumah Seri Kenangan @ Cheng telah ditemu bual oleh beberapa pelajar, dan telah memberikan maklum balas yang amat positif. Mereka berasa amat teruja dan gembira apabila pelajar muda datang menziarahi penghuni disitu, kerana sebelum ini ramai persatuan mahupun organisasi lain datang namun tidak sama seperti persatuan pelajar kali ini yang turut disertai pelajar yang berumur antara 18 hingga 22 tahun. Bagi penghuni di sini, pelajar-pelajar ini adalah seperti anak mahupun cucu mereka sendiri.

Lantaran itu, setiap kali persatuan pelajar ingin melakukan program di sini, penghuni Rumah Seri Kenangan akan semangat dan gembira akan kehadiran generasi muda yang mereka kasihi. Tidak lupa, ianya juga turut menyumbang kepada keharmonian kesihatan penghuni setempat, dengan adanya aktiviti seperti ini dapat mencergaskan kesihatan minda dan fizikal penghuni Rumah Seri Kenangan dan juga pelajar program ini.



Gambar 2: Sesi beramah mesra bersama penghuni Rumah Seri Kenangan @ Cheng, Melaka (Sumber: Afiq Gapor)



Gambar 3: Pelajar bersama dengan hasil karya seni berkumpul mereka sebelum sesi perkongsian. (Sumber: Farhan Haikal)

Kegembiraan yang ditonjolkan oleh penghuni Rumah Seri Kenangan tidak dapat disembunyikan tatkala pelajar-pelajar datang menziarahi mereka. Ditanya kenapa tersenyum, mereka rata-rata menganggap bahawa lawatan program dari institusi pengajian tinggi itu sedikit sebanyak merawat kerinduan yang terbuku akan ahli keluarga mereka yang sebenar. Begitu juga kepada pelajar yang terlibat, bahkan ada juga yang sangat gembira dapat bermain dan melakukan aktiviti bersama penghuni, seperti bermain bersama atuk dan juga nenek di kampung halaman, sedikit sebanyak membantu mereka mengubati kerinduan.

Salah satu aspek pencapaian program ini adalah keterlibatan pelajar bersama dengan masyarakat setempat telah dicapai dengan adanya program ini, selain itu mencungkil bakat kepimpinan serta mengasah sahsiah dan juga adab para pelajar dalam melakukan aktiviti bersama dengan warga emas khususnya. Berdasarkan kata-kata Dalai Lama, "*happiness is not something ready-made, it comes from your own actions*" menunjukkan bahawa tidaklah kegembiraan itu sesuatu yang di depan mata, namun perlu diusahakan hingga menjadi sesuatu yang kita dapat. Pada zaman serba canggih dan berteknologi ini, pelajar sering mencari-cari erti kegembiraan

yang sebenar, sebagai contoh meluangkan masa sendirian bersama dengan gadget seperti telefon bimbit berjam-jam di dalam bilik mahupun sewaktu bersama dengan rakan-rakan yang mungkin memberikan kegembiraan jangka masa yang pendek kepada mereka. Merungkap kata-kata dari Tom Hodgkinson, "*all of our technology is completely unnecessary to a happy life*" menunjukkan yang kita sebagai manusia tidak perlu kepesatan teknologi yang terkini untuk menggambarkan kegembiraan, cukup sekadar bertegur sapa dengan orang sekeliling membuktikan yang kegembiraan itu hanya datang daripada diri kita sendiri.