

Tanam bunga atasi tekanan

DE 23/06/2011 4

Joy Bruno

DALAM kehidupan yang serba moden dan mencabar, petikan yang mengatakan siapa lambat pasti ketinggalan masih dipraktikkan dan tanpa diundang, stres atau tekanan hadir mengisi ruang di antara kesibukan tersebut.

Terutamanya kaum wanita, tidak kira yang bekerjaya atau suri rumah, mereka adalah golongan yang paling mudah mendapat stres.

Terapi yang paling mujarab dalam menghadapi stres adalah dengan melakukan sesuatu aktiviti atau hobi yang boleh mengalihkan perhatian minda daripada tertekan kepada tenang.

Dan salah satu cara yang mudah dan senang dilakukan adalah dengan menanam bunga atau berkebun kerana ia mudah dilakukan pada bila-bila masa kelapangan.

Tidak dinafikan bukan semua individu minat menanam bunga tapi, jika diamalkan dan dijadikan aktiviti ia mampu mengurangkan sedikit tekanan dalam menjalani kehidupan seharian.

Salmah Bakar, 53 tahun, seorang tukang jahit, minat menanam bunga sejak 10 tahun yang lalu, pada beliau, bunga banyak memberi ketenangan dan inspirasi, melihat bunga-bunganya subur dan mekar di pagi hari, adalah satu kepuasan sanubari yang sukar dibayangkan dengan kata-kata.

"Pada saya keindahan bunga yang berwarna-warni diiringi dengan kewangiannya sudah cukup membuat minda dan mata saya segar, ia bagaikan terapi semulajadi yang mampu membuat saya ceria," kata Salmah.

Turut berkongsi pendapat, Ruzaini Abu Bakar, 26, seorang suri rumah dari Taman Lok Kawi.

Pada Ruzaini, menanam bunga memang memberinya ketenangan apalagi jika seharian bekerja penat yang dirasakan akan segera hilang.

Setiap pagi sebelum memulakan kerja rumah, Ruzaini akan meluangkan masa merawat bunga-bunganya, haruman dari bunga yang baru mekar diiringi kicauan burung benar-benar membuat dirinya tenang dan sekali-



Ruzaini



Dr Rosnah

gus membuat dirinya lebih bersedia memulakan hari.

Sementara itu, hasil kajian sains juga membuktikan bunga boleh menghindarkan kita dari keletihan mental selain dapat meneutralkan emosi yang sedang stres atau tertekan.

Tanpa disedari juga dengan menanam bunga, sebenarnya kita telah melakukan senaman, kerana proses menggali, menimbus, membaja dan menyiram akan membuat kita banyak bergerak dan berpeluh.

Menurut Prof Dr Rosnah Ismail, iaitu timbalan naib canselor penyelidikan dan inovasi UMS, dengan hanya melihat bunga-bunga yang sedang mekar di taman sudah mampu menurunkan tahap tekanan yang dialami, apa lagi jika dapat menghidu wangian bunga tersebut.

"Terapi ini dinamakan terapi sosial, tidak kira apa pun jenis bunga yang ditanam atau warnanya, ia memberi kebahagiaan dan keseronokan kepada pencinta bunga tersebut," kata Profesor Rosnah lagi yang juga merupakan seorang Profesor Psikologi.



BUNGA-BUNGAAN yang ditanam di halaman rumahnya menjadi 'teman' Salmah untuk mengurangkan tekanan.

Stres sebenarnya mampu mempengaruhi setiap perkara yang dilakukan oleh individu terbabit dari segi pemikiran dan kelakuan, dengan menarik nafas dalam-dalam, kemudian hembus perlahan-lahan atau merenggangkan saraf anggota badan boleh memberikan ketenangan, kepada penggemar bunga pula ada baiknya bercerita dengan bunga-bunga sambil membelai tanaman bunga mereka.

"Sebenarnya cara ini cukup berkesan untuk mengelakkan stres, walaupun nampak pelik tapi ini juga salah satu cara untuk melepaskan tekanan," kata Prof Dr Rosnah mengakhiri perbualan.