

Akal yang sihat bermula dengan gaya hidup sihat

48 13.8.2014 84



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaitonmohamad@yahoo.com

AKAL adalah alat penting bagi mencapai kecemerlangan kerana melaluinya ilmu dapat dimanfaatkan. Bagi Imam Ghazali, akal adalah kekuatan pemikiran semulajadi yang dikurniakan Allah kepada manusia supaya dengannya manusia dapat mengenali hakikat sesuatu perkara. Akal adalah tempat lahir dan tertegaknya ilmu. Ilmu tumbuh dari akal sebagaimana terbitnya buah-buaian dari pohon dan terpancarnya cahaya dari matahari. Akal amat mulia sehinggakan haiwan yang bertubuh besar lagi perkasa berasa bimbang dan takut semasa berdepan dengan manusia kerana menyedari manusia mempunyai helah dan upaya bagi

melakukan sesuatu hal dari kekuatan akal. Menurut para sahabat juga, akal merupakan perkara yang paling penting malahan Nabi Muhammad SAW juga pernah bertanya kepada Jibrail berhubung perkara tersebut dan akal merupakan perkara yang paling mulia.

Menurut saintis, otak adalah organ istimewa yang dikurniakan Allah kepada manusia. Semasa bayi berumur tujuh minggu di dalam rahim ibu, struktur utama otak sudah dapat dilihat dengan jelas. Semasa bayi berumur tiga bulan, saraf tunjang pula mula berkembang. Di dalam rahim ibu, pertumbuhan sel-sel otak berlaku dengan pesat. Lebih kurang 2.5 juta sel otak baharu atau neuron tumbuh pada setiap minit. Semasa dilahirkan, jumlah sel-sel otak ini mencecah 100 billion. Setiap sel ini pula mempunyai 1000 tempat di mana

ia dapat berhubung dengan sel-sel otak lain. Semasa baru dilahirkan sel-sel ini tidak banyak berhubung antara satu sama lain. Namun apabila bayi mula berinteraksi dengan alam, terutamanya pada zaman kanak-kanak sel-sel ini berhubung dengan pesat. (Dr. Danial Zainal Abidin, 2007)

Dalam hal ini, menunjukkan perkembangan otak bermula di dalam rahim ibu seawal tujuh minggu dan sekiranya para ibu tidak menekankan faktor pemakanan yang berkhasiat dan mengamalkan budaya hidup yang sihat sudah tentu memberi impak kepada tumbesaran bayi di dalam rahimnya. Namun ada segelintirnya masih lagi merokok, meminum minuman keras, pengotor dan ada juga yang mengamalkan 'bersuntil' (kemam) dengan tembakau. Keadaan itu dilakukan kerana tidak memahami bahawa daun tembakau yang

dikeringkan itu mempunyai pelbagai bahan yang beracun dan dengan menyuntil itu akan mendekatkan diri dengan risiko pelbagai penyakit yang berasaskan racun. Oleh sebab itu sekiranya amalan berkenaan tetap diteruskan semasa mengandung ia akan memberi kesan kepada perkembangan otak bayi di dalam kandungan.

Oleh sebab itu, pendidikan mengenai gaya hidup yang sihat perlu diberikan kepada seluruh masyarakat terutamanya di desa kepada golongan wanita kerana peranan mereka adalah tunjang kepada kesihatan keluarga. Dalam hal ini, seharusnya pihak yang berwajib turun padang dengan memberikan didikan secara percuma dan berhemah dalam menyedarkan betapa pentingnya gaya hidup yang sihat. Melalui pendekatan yang lebih mesra akan memudahkan penerimaan

pendidikan dalam kalangan masyarakat kerana untuk melakukan perubahan secara drastik adalah sesuatu yang mustahil. Hal ini disebabkan apa yang diamalkan sudah berpanjangan dan sudah sebatik dalam kehidupan mereka.

Justeru itu kebijaksanaan dalam memberikan pendidikan kesihatan dan gaya hidup yang sejahtera kepada masyarakat desa amat penting.

Oleh sebab itu, saluran maklumat tentang risiko yang dihadapi oleh golongan wanita yang mengandung perlu diperluaskan sama ada melalui media masa, elektronik, media cetak, komunikasi dan sebagainya. Keadaan ini disebabkan wanita adalah titik permulaan kepada sebuah kehidupan, sekiranya ia bersih, subur dan suci nescaya masyarakat akan di berkati Illahi.

* Penulis adalah Pegawai Psikologi Kanan, UMS