



Virus dan Antibiotik Kasih Sayang, kasih sayang keluarga

Listen

Love Virus & 10 Seconds Family Hug

KEIBUBAAPAN

ARTIKEL

JUL 24, 2020

Salah satu keperluan asas anak-anak ialah ingin dibelai dan dipeluk manja. Ketahui bagaimana untuk memupuk kasih sayang keluarga dalam artikel ini.

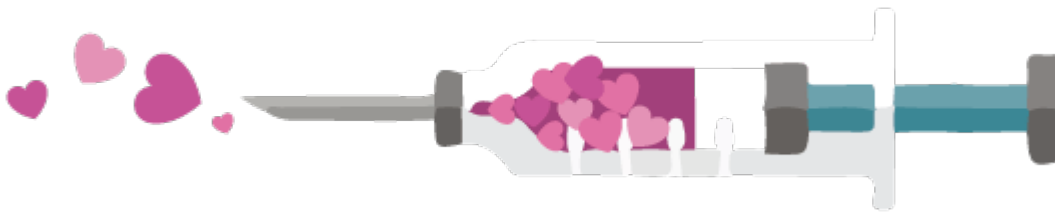
Kita semua mahu tubuh badan yang sihat, bukan? Kita akan melakukan senaman, menjaga pemakanan, persekitaran dan sebagainya untuk mengelakkan daripada pelbagai virus dan penyakit daripada memasuki tubuh badan kita. Tetapi bagaimana pula dengan virus-virus yang merosakkan kasih sayang kita? Ya, kadang kala kasih sayang juga boleh menjadi penyakit jika kita tidak dijaga dengan sempurna.

Saya namakan fenomena ini sebagai virus kasih sayang. Ini merupakan analogi yang saya gunakan untuk menerangkan sekiranya kasih sayang dan hubungan baik antara keluarga tidak dijaga, akibatnya ialah elemen-elemen negatif akan timbul dan merosakkan hubungan kekeluargaan. Sebagai contoh, apabila kita memarahi, menengking atau menegur anak-anak secara kasar, hati mereka akan terguris lalu hubungan antara ibu bapa dan anak-anak akan renggang. Itulah yang dinamakan sebagai virus kasih sayang.

Sekiranya setiap hari virus-virus ini memasuki jiwa anak-anak, tidak mustahil pada

suatu hari nanti kasih sayang mereka terhadap keluarga akan hilang. Hal ini akan menimbulkan konflik dalam keluarga seperti anak remaja lari dari rumah, memberontak dan sebagainya. Oleh itu, ibu bapa perlu mengambil langkah untuk mengubati virus ini. Seandainya kita dijangkiti penyakit demam, sudah pasti kita akan ke klinik untuk mendapatkan antibiotik. Jadi, bagi virus kasih sayang juga perlu ada antibiotiknya.

Tetapi sebelum kita mencuba solusi yang canggih, adalah lebih baik jika kita kembali kepada perkara asas terlebih dahulu. Salah satu keperluan asas anak-anak ialah ingin dibelai dan dipeluk manja. Nampak mudah, tetapi ramai yang terlepas peluang melakukannya atas pelbagai sebab. Izinkan saya memperkenalkan konsep “Pelukan Sepuluh Saat” yang mungkin kelihatan biasa tetapi sebenarnya mempunyai banyak kelebihan luarbiasa.

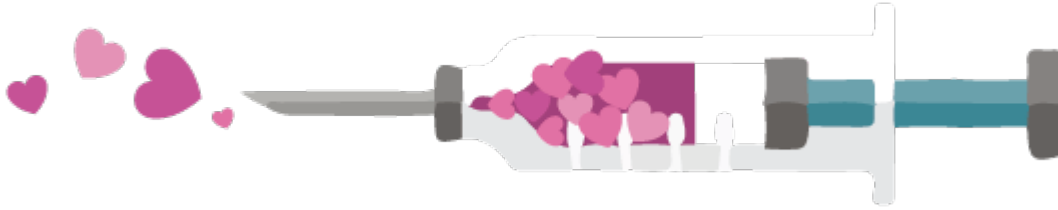


KELEBIHAN DARI SEGI KESIHATAN

Pelbagai kajian yang membuktikan bahawa kesihatan kita dapat dibaikpulih secara menyeluruh melalui pelukan dan senyuman. Berdasarkan kajian pakar-pakar perubatan, terdapat dua jenis hormon yang akan dihasilkan dan dilepaskan ke sistem dalaman kita sebaik sahaja kita memeluk orang yang tersayang. Hormon-hormon tersebut dikenali sebagai oksitosin dan serotonin. Perasaan sepi, terasing dan marah dapat diubahi oleh oksitosin manakala serotonin pula dapat membentuk perasaan dan emosi kita supaya menjadi lebih ceria dan positif.

Ia adalah amat penting bagi anak-anak kecil untuk menerima kasih sayang yang secukupnya yang boleh disampaikan melalui pelukan dan ciuman. Keadaan dan sifat mereka yang comel dan seolah-oleh gebu membuatkan kita lebih menyayangi mereka dan rela meluangkan masa dengan mereka. Perkara tersebut seolah-olah sesuatu yang ajaib kerana semakin kerap kita memeluk dan menunjukkan kasih sayang terhadap mereka, kanak-kanak itu akan membesar dengan lebih baik dan memberangsang.

Terdapat banyak kajian saintifik yang membuktikan bahawa sentuhan fizikal kasih sayang seperti mengurut, memeluk dan mencium anak-anak kecil kita akan meggalakkan tumbesaran mereka secara fizikal dan psikologi.



KELEBIHAN DARI SEGI PSIKOLOGI

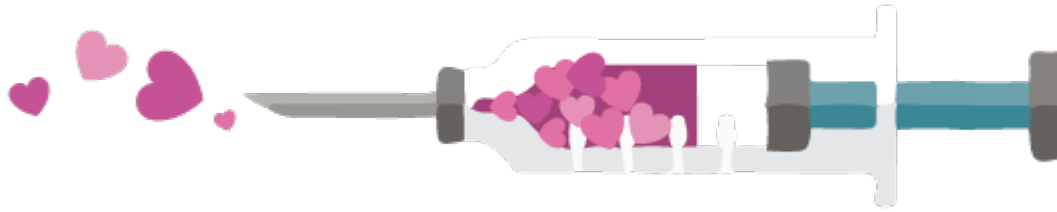
Dari aspek psikologi pula, terdapat banyak keistimewaan di sebalik satu pelukan. Secara umumnya, cara menunjukkan kasih sayang melalui pelukan jarang diamalkan oleh masyarakat di Asia. Padahal, salah satu cara hubungan kasih sayang dalam keluarga dapat dikukuhkan adalah melalui sentuhan fizikal yang bersesuaian serta berlandaskan kasih sayang yang murni. Kehangatan dan perasaan yang timbul daripada pelukan ibu bapa memainkan peranan dalam membentuk anak yang baik serta berpsikologi yang stabil. Anak-anak akan membesar untuk menjadi seorang yang berkeyakinan, pandai bergaul, beradab dan baik hati berbandingkan anak-anak yang tidak menerima pelukan yang secukupnya sewaktu zaman kanak-kanaknya.

Hakikatnya, anak-anak akan terasa dihargai dan dikasihi oleh ibu bapa apabila mendapat perhatian yang secukupnya. Seterusnya, ini akan membentuk anak yang sentiasa patuh dan taat sepenuhnya terhadap ibu bapa mereka.

Dalam konteks virus kasih sayang pula, pelukan antara ibu bapa dan anak-anak akan membersihkan minda anak-anak daripada jangkitan virus tersebut. Ini seharusnya menjad pendorong untuk ibu bapa supaya memeluk dan mencium anak-anak dengan penuh kasih sayang sebelum mereka pergi ke sekolah. Ia akan membawa kepada pembentukan minda mereka secara positif lalu mengoptimumkan penerimaan dan pemahaman semasa pembelajaran sekali gus menjadi seorang pelajar yang lebih cemerlang di sekolah.

Namun, terdapat kanak-kanak yang kurang bernasib baik yang tidak menerima pelukan dan ciuman yang secukupnya. Ini boleh mendorong mereka menjadi seorang yang lebih agresif, kurang berkeyakinan dan menghadapi kesukaran untuk menumpukan perhatian di dalam kelas.

Setiap kanak-kanak mahukan dan perlukan jaminan kasih sayang yang sempurna melalui pelukan dan ciuman ibu bapa mereka. Perkara ini dapat dilihat dengan lebih jelas terutamanya apabila mereka rasa sedih, marah atau murung. Virus-virus kasih-sayang tersebut perlulah diubati dengan kata-kata semangat dan pujukan mesra daripada ibu bapa mereka. Jika keadaan ini dipandang sebelah mata sahaja, virus-virus tersebut akan semakin membiak dalam diri anak-anak lalu menyebabkan mereka terjerumus ke sifat-sifat negatif seperti degil dan anti-sosial.



LAKUKAN DENGAN BETUL

Sudah terbukti bahawa memeluk orang yang tersayang adalah penting. Oleh itu, baiklah kita memanfaatkannya dengan sepenuhnya. Pelukan yang memberikan kesan yang optimum mempunyai teknik pelaksanaannya tersendiri.

Pertama sekali, kita perlulah memastikan aras pandangan mata dan hati kita selari dengan aras mata dan hati penerima pelukan kita. Dalam hal ini, ibu bapa harus melutut ke paras anak-anak mereka. Alternatifnya, anak yang kecil boleh berdiri di atas kerusi yang sesuai ketinggiannya supaya mereka dapat mencapai ke paras kita.

Kedua, pelukan perlulah dilakukan dalam jangka masa yang mencukupi supaya kesan pelukan tersebut dapat memberikan hasil yang positif. 10 saat ialah jangka masa yang sesuai yang perlu diperuntukkan bagi satu pelukan kasih sayang. Rasailah bagaimana perasaan cinta itu sedang bergerak ke dalam kedua-dua jiwa tersebut. Lakukan pelukan ini beberapa kali sehari. Perubahan positif yang ketara akan dapat dilihat dalam keluarga kita.

Oleh itu, marilah kita ambil kesempatan ini untuk memberii nafas baru dalam keluarga kita melalui pelukan kasih sayang ini. Sertailah saya bersama ribuan ibu bapa lain yang bakal dan telah mengalami keajaiban kasih sayang melalui Kempen Pelukan 10 Saat Bersama Keluarga. Insya Allah, kita akan dapat menumpaskan virus-virus kasih sayang yang mungkin ada dalam diri kita selama ini.

Jom amalkan! Sementara itu, marilah kita bersyukur dengan keluarga kita: Biar orang tak puji, asalkan Tuhan mengetahui; biar tak naik pangkat, asalkan hasilnya berkat!

Zaid Mohamad ialah seorang Jurulatih Ibu Bapa Bertauliah oleh Coach-Parenting™ USA. Beliau ialah pengarang buku terlaris berjudul Ibu Bapa Bijak Anak Hebat dan Ibu Bapa Bijak Anak Mewah, kolumnis dan personaliti radio & TV.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai pengganti untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

Rujukan:

1. <https://www.nst.com.my/lifestyle/sunday-vibes/2020/01/555785/smart-parenting-love-virus>
2. <https://www.countryliving.com/uk/wellbeing/a36383700/hugging-benefits/>

