

Bicara Bernas oleh Sun Life Malaysia

# Kesejahteraan fizikal, mental dan jiwa



Raymond Lew



ahli keluarga sendiri.

**Apabila** ditanya apakah topik untuk kolom pertama saya – perkara pertama yang terlintas di fikiran adalah topik yang paling dekat di hati saya: Keluarga.

Keluarga merupakan nadi kehidupan yang menjadi sumber utama kekuatan saya, dan saya percaya anda juga begitu.

Dengan penularan wabak COVID-19 yang mengancam kesihatan dan juga keselamatan seluruh dunia pada masa ini, saya lebih berwaspada terhadap kesejahteraan keluarga dan bertindak meningkatkan tahap perlindungan mereka.

Begitu juga dengan tanggungjawab saya sebagai pemimpin kanan di Sun Life Malaysia yang menawarkan perkhidmatan insurans nyawa dan takaful keluarga.

Konsep kekeluargaan sangat penting bagi saya dalam semua aspek kehidupan.

la sama seperti pelan perlindungan yang ditawarkan kepada pelanggan kami dan juga kepada lebih 600 pekerja Sun Life Malaysia yang saya anggap sebagai

## Keluarga diutamakan

Kita bekerja keras setiap hari untuk memastikan keluarga mendapat perlindungan, keselamatan dan kesihatan yang mantap.

Misalnya situasi COVID-19 yang kita hadapi hari ini, ia pasti meningkatkan kebimbangan bagi semua rakyat Malaysia.

Namun, tidak dapat dinafikan bahawa ramai yang menghadapi cabaran untuk mengutamakan keluarga kerana kesukaran mencari titik keseimbangan antara tuntutan kerja dan juga keluarga.

Kewangan adalah faktor penting dalam sesebuah keluarga untuk menampung keperluan harian. Disebabkan itu, kerja menjadi keutamaan berbanding hal lain.

Namun, itu tidak menjanjikan kebahagiaan.

Bagaimana pula dengan masa bersama keluarga yang membantu membina ikatan kekeluargaan dan kebahagiaan anak kita?

Persoalan ini mungkin kelihatan remeh, tetapi ia sebenarnya

boleh menyebabkan tekanan dan kekecewaan dalam diri sendiri dan mampu menjelaskan hubungan kekeluargaan anda.

## Tabuh, minda dan jiwa yang sihat

Kebanyakan dari kita tidak boleh memilih untuk tidak bekerja. Kita bekerja kerana kita perlu mencari rezeki, menampung keperluan keluarga serta menikmati gaya hidup yang dipilih.

Oleh itu, untuk mengelakkan diri daripada mengalami tekanan emosi yang makin meningkat, kita perlu berikhtiar untuk menyeimbangkan, kesihatan fizikal, mental, dan jiwa.

Saya ingin berkongsi falsafah yang mudah di mana anda boleh membuat pilihan untuk memberi tumpuan kepada keseimbangan holistik tubuh, minda dan jiwa ke arah mencapai kehidupan yang bermakna, menyeluruh, dan lebih sihat.

Dari segi keseimbangan tubuh badan, ia bukanlah sekadar pengambilan makanan secukupnya untuk mengelakkan kekurangan zat. Ia turut melibatkan kesedaran menjaga pemakanan dan juga kesihatan tubuh badan.

Walaupun jadual harian saya sibuk, saya berusaha untuk makan secara sihat dan memasak makanan yang berkhasiat untuk keluarga saya serta meluangkan



Jiwa tenteram memberi pengaruh positif kehidupan sekeluarga. (Foto hiasan)

masa untuk bersenam bersama mereka untuk mengeratkan lagi ikatan kasih sayang.

Keseimbangan minda pula merangkumi pembelajaran berterusan, membaca dan mendengar untuk memperluaskan daya pemikiran kita kepada benda baru.

Belajar untuk meneliti persekitaran kita - apabila kita memberi perhatian yang lebih mendalam kepada apa yang berlaku di sekeliling kita, ia membantu untuk meningkatkan fokus, daya ingatan, dan kemahiran analitikal.

Langkah ini dapat membantu membina minda dan mengeratkan lagi perhubungan sesama ahli keluarga anda.

Akhir sekali, dengan semua tanggungjawab yang digalas, emosi diri mungkin diabaikan. Luangkan sedikit masa memupuk emosi melalui peruntukan masa peribadi untuk aktiviti santai seperti berbual bersama yang tersayang sebelum tidur atau melakukan kerja-kerja komuniti, yang boleh membantu keseimbangan jiwa dan membawa kegembiraan kepada anda.

Jiwa yang tenteram membawa pengaruh positif kepada kehidupan anda sekeluarga.

Anda boleh menenangkan fikiran dengan mengambil langkah berjaga-jaga untuk memastikan keselamatan mereka. Contohnya, perlindungan insurans/takaful agar mereka dilindungi secara kewangan sekiranya anda dilanda penyakit atau impak COVID-19 dari segi ekonomi.

Kehidupan harian kini semanginya lebih kompetitif dan terTekan. Namun, kita tidak perlu melakukan perubahan drastik. Tumpukan kepada perkara-perkara kecil yang boleh membawa kesejahteraan holistik untuk diri dan keluarga.

Kepada semua pembaca, kekal kan fikiran yang positif dan tenang di rumah ketika waktu Perintah Kawalan Pergerakan ini. #kekalselamat #kekalsihat

Raymond Lew ialah Ketua Pegawai Eksekutif dan Ketua Negara untuk Sun Life Malaysia. Untuk maklumat lanjut, layari [sunlifemalaysia.com](http://sunlifemalaysia.com)