

Ramadan bukan halangan tingkat produktiviti, amal cara hidup sihat

Oleh Datuk Abdul Latif Abu Seman - April 11, 2022 @ 11:00am
bhrencana@bh.com.my



Melakukan aktiviti beriadah sepanjang Ramadan meningkatkan gaya hidup sihat.

Umat Islam kini memasuki minggu kedua ibadah puasa Ramadan. Ramadan dalam tempoh dua tahu lalu memberi impak besar kepada umat Islam apabila terpaksa berhadapan fasa pandemik COVID-19.

Pelbagai sektor terjejas sama ada ekonomi mahupun sosial akibat COVID-19 apabila kerajaan melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Sepanjang tempoh PKP, pergerakan dan aktiviti sosial rakyat tersekat dan terhad.

Bagaimanapun, pada Ramadan tahun ini, kerajaan mengumumkan negara berada pada fasa peralihan ke endemik.

Seiring perkembangan ini, Ramadan boleh dijadikan sebagai platform mencari pekerja berbakat terutama dalam sektor pelancongan dan peruncitan bagi memenuhi permintaan industri.

Fasa dilalui Malaysia ketika ini juga dapat membantu menjalankan program pembangunan bakat terutama dalam bidang profesional dan keusahawanan bagi menyumbang kepada pertumbuhan ekonomi negara.

Hakikatnya, pembangunan bakat perlu dilaksanakan secara berterusan demi keperluan ekonomi, pendidikan dan sektor lain pada masa hadapan.

Bagi menggerakkan transformasi ekonomi, sosial dan politik, negara memerlukan bakat berpengetahuan dan berkemahiran tinggi.

Lazimnya, sektor pendidikan tinggi perlu memberi perhatian terhadap perkara itu terutama bagi proses pemulihan negara yang sedang dijalankan.

Daripada aspek ekonomi pula, Ramadan boleh menjadi waktu terbaik untuk menjana pendapatan seperti menjual makanan atau barang secara dalam talian menggunakan platform e-dagang.

Ia antara idea produktif dan bertepatan dengan era digitalisasi, bergantung kepada kebijaksanaan merancang strategi dan kepekaan terhadap golongan sasaran.

Secara keseluruhannya, kita juga perlu memperkukuhkan nilai dan cara hidup sihat, pemikiran yang positif, pengurusan sumber cekap dan mewujudkan generasi berdaya saing dalam menghadapi pelbagai situasi tidak dijangka pada masa akan datang.

Kajian Sejahtera Productivity Culture Index (SPCI) dijalankan Perbadanan Produktiviti Malaysia (MPC), iaitu mengukur kepentingan memahami erti kesejahteraan dalam membudayakan produktiviti kehidupan masyarakat ke arah yang lebih makmur, ia menunjukkan nilai dan budaya hidup institusi keluarga di Malaysia masih mencerminkan kesejahteraan dan kemakmuran walaupun berdepan dengan cabaran pandemik.

Sehubungan itu, Ramadan juga sesuai dijadikan waktu untuk membudayakan cara hidup lebih sejahtera seperti mengawal amalan pemakanan serta melakukan pelbagai aktiviti riadah.

Percaya atau tidak, sekiranya kita bersenam di bulan ini, ia tetap membantu meningkatkan metabolisme dan produktiviti sehingga 50 peratus, sekali gus menjadikan badan bertenaga sehingga keesokan hari.

Justeru, Ramadan perlu dijadikan bulan produktif dengan melakukan aktiviti bersesuaian untuk mengekal dan meningkat produktiviti seperti melakukan senaman bersesuaian dengan keadaan berpuasa.

Seribu satu alasan boleh diganti dengan seribu satu peluang untuk melakukan perkara dan aktiviti berfaedah sepanjang Ramadan.

Letih bukan alasan kerana ia hanya datang daripada orang yang mudah berputus asa. Jadikan cabaran ketika menyambut Ramadan ini sebagai dorongan untuk memajukan diri agar lebih produktif dan berdaya saing.

Penulis adalah Ketua Pengarah, Perbadanan Produktiviti Malaysia (MPC)