

Gerakan bantu wanita tambah ilmu, imbangi hidup, jana pendapatan

► HANIM MOHD SALEH
hanim@sph.com.sg

Tatkala wanita mendayakan wanita, hasilnya dapat merentasi kekuatan yang mengubah potensi menjadi impak yang mengagumkan.

Kerana percaya wanita lebih memahami keperluan kaum sejenis mereka dalam pelbagai aspek, Cik Zarina Abdullah Wright dan Cik Siti Suhailah Madi telah memulakan perjalanan yang mencabar batas, demi memancarkan kekuatan wanita. Mereka membentuk Empowered Women's Network SG (EWN SG) yang bukan sekadar wadah untuk pembangunan wanita, bahkan satu gerakan yang menyatu padu antara kerohanian, dunia perniagaan, dan pertumbuhan diri dengan penuh keseimbangan. Moto mereka adalah untuk "Reset, reflect, reconnect".

EWN SG bermula pada 2018, selepas mereka mengikuti kursus anjuran syarikat pembangunan tempatan, Madani Institute, yang mengubah pandangan mereka tentang membangun warisan di luar kejayaan material.

"Di akhir kursus, kami diberi tugas untuk memikirkan warisan apa yang ingin kami tinggalkan untuk bekalan akhirat. Memandangkan orang-orang di sekitar kami sebahagian besarnya terdiri daripada kaum wanita bekerja dan usahawan, kami terpanggil untuk melakukan sesuatu yang memberi impak kepada mereka," kongsi Cik Zarina.

"Rakan-rakan wanita dalam rangkaian kami sering mengadu mereka terlalu sibuk dengan urusan kerjaya, perniagaan dan keluarga sehingga mereka kurang masa untuk mengisi rohani. Justeru kami memikirkan cara untuk membantu wanita, mencari keseimbangan antara keperluan fizikal, emosi, dan spiritual melalui ajaran Islam," tambah Cik Siti Suhailah.

Cik Zarina mempunyai latar belakang dalam bidang hartanah di Propnex Realty sementara Cik Siti Suhailah pakar dalam bidang perundangan personaliti genetik (GPS).

Mereka kemudian disertai asatizah tempatan, Ustazah Nur Khadijah Ramli, ahli Majlis Tertinggi Pergas (penggal 2023-2025) dan Pengajar Institut Pengajian Islam Pergas (IPIP), lulusan Sarjana Muda (Usuluddin, Akidah & Falsafah) di Universiti Al-Azhar dan Sarjana Usuluddin di Universiti Islam Sultan Sharif Ali (Unissa), Brunei.

Bersama tiga peneraju ini, disertakan lima lagi ustazah muda yang dilihat mempunyai potensi untuk mengemudi projek-projek pembangunan kerohanian di Singapura secara kreatif dan mampu menjana pendapatan.

"Kami sertakan asatizah dalam gerakan kami kerana mahu menggalakkan mereka memikirkan pendekatan kreatif dalam kerja-kerja dakwah, sesuai dengan gaya hidup orang Singapura.

"Contohnya dalam mendekati orang dengan Al-Quran, kami tidak terus menekan pelajaran Iqra atau tajwid, sebaliknya mengadakan sesi menghafal dan memahami isi Al-Quran menerusi sesi tadabbur.

"Matlamat kami adalah untuk menjadikan pengajaran Al-Quran sebagai renungan dan aplikasi dalam kehidupan harian," kata Cik Zarina.

Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai kandungan Al-Quran, lebih ramai peserta terbuka untuk belajar membaca kitab tersebut biarpun ada yang terpaksa bermula dengan buku Iqra (asas). Ini dilakukan menerusi kelas persendirian secara berasingan atau berkumpul, tambah beliau.

"Kami menyaksikan transformasi beberapa orang wanita," kongsi Cik Suhailah.

"Daripada seorang wanita yang ragu untuk menyertai kerana kurang memahami Al-Quran, kini beliau mampu membaca Al-Quran dengan yakin – itulah pemberdayaan!" tambah beliau.

Pasukan itu menggunakan konsep Al-Quran 'tagging', iaitu tanda-tanda berwarna untuk topik-topik berkaitan untuk memudahkan rujukan.

Al-Quran 'tagging' ini sangat popular di kalangan pelajar muda yang suka buat rujukan, justeru ia secara tidak langsung menjadi sumber pendapatan yang baik bagi mereka



TIGA PENERAJU EWN SG

PEMANGKIN SEMANGAT: Cik Zarina Abdullah Wright (kanan) dan Cik Siti Suhailah Madi, pengasas Empowered Women Network SG (EWN SG) menganjurkan kegiatan kerohanian secara kreatif selain melatih wanita menjana pendapatan dan membentuk rangkaian perniagaan di kalangan wanita. – Foto BH oleh SHAFIQ APANDI

"Rakan-rakan wanita dalam rangkaian kami sering mengadu mereka terlalu sibuk dengan urusan kerjaya, perniagaan dan keluarga sehingga mereka kurang masa untuk mengisi rohani. Justeru kami memikirkan cara untuk membantu wanita, mencari keseimbangan antara keperluan fizikal, emosi, dan spiritual melalui ajaran Islam."

– Cik Siti Suhailah Madi, pengasas Empowered Women Network SG (EWN).

yang mahu menjadi pembekal atau mengatur kegiatan bagi kumpulan pelajar baru.

Selain itu, EWN menyatukan kegiatan kerohanian itu dengan meneroka peluang perniagaan dengan impak sosial. "Seorang usahawan menggunakan produknya untuk tujuan kebajikan, mengaitkan kejayaan perniagaan dengan menyokong sebuah panti asuhan melalui inisiatif Al-Quran," kongsi Cik Siti Suhailah dengan bangga.

"Menerusi kegiatan kerohanian itu sendiri, ada ruang untuk wanita dan asatizah yang bersama kami memikirkan cara untuk menjana pendapatan. Ada yang menghasilkan set-set cenderahati, ada mengusahakan untuk mendapatkan penaja untuk menginfakkan Al-Quran 'tagging' bagi anak-anak panti asuhan di luar negara dan sebagainya," tambah beliau.

Apabila memulakan program-program EWN SG, kegiatan dibuat secara fizikal.

Namun apabila pandemik Covid-19 melanda, mereka merupakan antara yang awal memindahkan semua kegiatan ke platform digital dan sambutannya sangat menggalakkan.

"Ada hikmah apabila pandemik memaksa kami menggunakan wadah digital kerana ia secara tidak langsung meluaskan pengambilan peserta dari pelbagai pelosok. Sambutan yang kami terima sangat baik," kata Cik Siti Suhailah.

Semasa pandemik, EWN SG juga menganjurkan Pro-



SALING MENYOKONG: Sekumpulan wanita yang menyertai salah satu kegiatan anjuran Empowered Women Network SG. – Foto ihsan EMPOWERED WOMEN NETWORK SG.

WHe
Wanita Hebat

Keseimbangan hidup – menari dalam irama kerja dan rohani



HANIM MOHD SALEH
hanim@sph.com.sg
Editor Bersekutu (Kolumnis Kanan)

Dalam dunia yang penuh dengan cabaran, keapadaan aktiviti kita bukanlah persoalan utama; tetapi bagaimana kita mengambarkannya dan memahami keadaan kesibukan itu benar-benar memberi impak yang mendalam kepada kesejahteraan kita.

Sebuah kisah menarik yang dipetik daripada pergerakan masyarakat dalam talian, *Reuire Me*, mengisik fikiran kita dengan mencadangkan bahawa cara kita berkomunikasi tentang kehidupan yang sibuk, bersama dengan pemikiran kita, boleh memberi kesan besar terhadap kesejahteraan keseluruhan kita. Sementara kita mungkin sibuk dengan kerjaya atau perniagaan yang berkembang, meluangkan masa untuk keperluan rohani adalah sama pentingnya untuk mencapai keseimbangan hidup yang bermakna.

Keseimbangan, dalam konteks ini, bukanlah sekadar merancang tanggungjawab harian. Ia melibatkan pandangan terhadap tugas-tugas kita dari sudut rohani, meneliti motif kita, dan mengakui bahawa tindakan kita memberi sumbangan kepada kesejahteraan diri dan orang lain.

Ramai pendakwah dan ahli motivasi mendapatkan inspirasi dari Al-Quran dalam menekankan kepentingan menggunakan masa dengan seimbang, memastikan setiap tindakan kita menjadi ibadiah yang memberi faedah kepada dunia dan akhirat.

Pendekatan yang sama diaplikasikan dalam kehidupan Imam Ghazali, yang menghayati pembahagian harian beliau kepada tiga bahagian – mengabdikan seperti untuk ibadiah, sepertiga untuk berehat, dan sepertiga untuk bekerja. Menurut Imam Ghazali, tindakan kita, termasuk kerja dan amalan baik lain, seharusnya dipandang sebagai bentuk ibadiah, seiring dengan usaha mencapai kehidupan yang bermakna.

Arianna Huffington, dalam bukunya yang popular, *Thrive*, memberikan wawasan tentang mencapai keseimbangan hidup di dunia kerja moden yang beliau gambarkan sebagai di antara zaman kegelapan dengan *renaissance*. Cadangannya mudah namun mendalam: kita tidak perlu melakukan segala-galanya serentak. Sebaliknya, beliau mencadangkan supaya membuat perubahan secara berperingkat, mengubah satu aspek kehidupan pada satu-satu masa untuk mencapai keseimbangan.

Huffington menegaskan kuasa transformasi apabila kita bermeditasi dan latihan kesedaran, merujuk kepada banyak kajian yang menunjukkan kesan mendalamnya terhadap kesihatan fizikal, kesejahteraan emosi, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Amalan ini, katanya, adalah alat penting untuk mengemudi kompleksiti kehidupan kerja moden.

Sebagai individu yang mengambil inspirasi dari amalan spiritual Islam, saya mendapati pandangan yang unik tentang kesedaran. Saya sentiasa mencari hikmah untuk menyelesaikan masalah dengan cekap dan berusaha menyeimbangkan urusan saya. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan rohani saya, tetapi juga memberikan pandangan praktikal untuk mengurus tuntutan kehidupan yang sibuk.

Sebagai kesimpulannya, mencari masa untuk keperluan rohani bukanlah satu kemewahan tetapi satu keperluan dalam usaha mencapai kehidupan yang seimbang dan bermakna. Dengan mengintegrasikan pandangan rohani ke dalam rutin harian kita, kita dapat mengubah tindakan kita menjadi ibadiah, menyumbang kepada kesejahteraan kita dan mereka di sekeliling kita. Dalam tarian halus antara tuntutan kerjaya atau perniagaan dan keperluan rohani kita, terletak hakikat sebenar keseimbangan kerja dan kehidupan.

WHe@Dunia

Kajian: Ramai wanita S'pura yang alami menopause derita sakit otot dan sendi

Melangkah melepasi usia 50 tahun, Cik Amy Fang, seperti ramai wanita pertengahan usia, menghadapi retentem simptom menopause. Antara simptom itu, artralgia – kesakitan otot dan sendi – didapati menjadi yang paling merosakkan, menyebabkan satu perjuangan baginya melawan sakit selama satu dekad.

Ini memberi kesan kepada tulang belakang, saraf, dan fungsi harian. Ia juga membawa kepada kemerosotan teruk, menghalang kemampuannya menjalankan tugas asas dan membuatnya bergelut dengan rasa sangat tidak selesa.

"Malah artralgia menopause atau kesakitan sendi adalah satu keadaan yang para klinikal di seluruh dunia tidak begitu menyedarinya," kata Profesor Yong Eu Leong, Penasihat Emeritus di Jabatan Obstetrik dan Ginekologi, Hospital Universiti Nasional (NUH), dalam satu sidang akhbar yang mengenai hasil kajian baru tentang gejala menopause di kalangan wanita pertengahan umur.

"Mengisi kesenjangan ini akan membantu memahami beban artralgia dan faktor-faktor yang berkaitan di kalangan po-

pulasi wanita pertengahan hayat yang sihat dan mungkin memberikan pemahaman untuk meningkatkan pengurusan masalah ini."

Perjalanan Cik Fang mencerminkan nasib banyak wanita yang mengalami simptom menopause. Kisah beliau yang menaruh satu pertarungan melawan kesakitan sendi dan saraf selama satu dekad menunjukkan kesan yang teruk dan mengubah kehidupan dari artralgia menopause.

Beliau adalah antara wanita pertengahan usia yang banyak dilihat di NUH setiap tahun untuk simptom menopause. Pesakit dengan simptom seperti ini telah meningkat secara ketara sepanjang tahun terutamanya disebabkan oleh penuaan pendudukan dan peningkatan kesedaran, menurut satu kenyataan NUH pada 12 Januari.

Penyelidik dari Integrated Women's Health Programme (IWHP) di NUH dan Sekolah Perubatan Yong Loo Lin, Universiti Nasional Singapura (NUS Medicine), menjalankan dua kajian menyeluruh pada 2023 yang dibiayai oleh Majlis Penyelidikan Perubatan Kebangsaan Singapura.

Kajian awal yang diterbitkan pada Ok-

tober 2023 mendedahkan bahawa 62.6 peratus daripada 1,054 wanita Singapura melaporkan sekurang-kurangnya satu simptom sederhana hingga sangat teruk semasa menopause. Penemuan ini diterbitkan dalam *Maturitas*, jurnal antarabangsa yang memberi tumpuan kepada kesihatan pertengahan hayat dan selepas produksi.

Artralgia menduduki tempat pertama sebagai simptom menopause, memberi kesan secara signifikan kepada sepertiga (32.9 peratus) daripada kumpulan kajian.

Penyelidikan ini, yang baru dan unik di Asia Tenggara serta memberi tumpuan kepada etnik Cina, Melayu, dan India, menekankan kepentingan artralgia berbanding simptom lain seperti masalah tidur (27.5 peratus), kekeringan vagina (20.3 peratus), keletihan fizikal dan mental (19.6 peratus), dan pasangan panas (18.6 peratus).

Kajian kedua yang diterbitkan pada Disember 2023 mengesahkan kepentingan artralgia sebagai satu keadaan yang memberi kesan kepada wanita pertengahan hayat. Kajian mendapati bahawa sebahagian besar (74.9 peratus) dalam kumpulan 1,120 wanita pertengahan hayat menga-

lami beberapa bentuk artralgia, dari yang ringan hingga sangat teruk.

Majoriti wanita yang dikaji mengalami artralgia dalam tempoh posmenopause, dan ia berkait rapat dengan simptom menopause lain seperti kekeringan vagina, keletihan fizikal dan mental, serta kelemahan otot yang teruk. Kajian ini diterbitkan dalam *Climacteric*, jurnal rasmi International Menopause Society.

Sebagai tindak balas kepada penemuan kritikal itu, IWHP bersedia menjalankan kajian lanjutan. Dengan bekerjasama dengan ahli fisioterapi dari NUH, pasukan ini bertujuan membangunkan intervensi berbentuk sasaran, termasuk rejim senaman untuk meningkatkan kekuatan otot, serta meneroka potensi terapi hormon menopause untuk meredakan kesakitan sendi dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan bagi wanita pramenopause, perimenopause, dan posmenopause.

Penyelidikan akan datang ini bertujuan mengisi kesenjangan penting dalam pengurusan simptom menopause di kalangan wanita Singapura, dengan akhirnya meningkatkan kualiti hidup mereka.

"Di akhir kursus, kami diberi tugas untuk memikirkan legasi apa yang ingin kami tinggalkan untuk bekalan akhirat. Memandangkan orang-orang di sekitar kami sebahagian besarnya terdiri daripada kaum wanita bekerja dan usahawan, kami terpanggil untuk melakukan sesuatu yang memberi impak kepada mereka."

– Cik Zarina Abdullah Wright, pengasas Empowered Women Network SG (EWN).