

DATE: 13/ 7/ 2008

Cara PM menangani stres

UM- 13/7/2008

OLEH
NORAINI NORDIN

SETIAP orang akan dilanda stres apatah lagi sebagai pemimpin. Cuma caranya berbeza bagi seseorang itu menangani stres. Tidak terkecuali bagi Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi.

Beliau mempunyai cara tersendiri untuk meredakan stres sama ada yang berkaitan dengan tugasnya sebagai Perdana Menteri atau masalah politik.

Menurut Datin Seri Jeanne Abdullah, dua pendekatan yang sering diambil oleh suaminya ketika stres ialah sembahyang sunat dua rakaat dan membaca al-Quran.

"Bila-bila masa jika Pak Lah stres atau risau dia buat sembahyang sunat dua rakaat. Lepas sembahyang ambil al-Quran dan baca," kata Jeanne dalam temu bual eksklusif bersama majalah *i Sihat* di kediamannya di Seri Perdana baru-baru ini.

"Pak Lah ini orangnya penyabar dan lembut. Beliau tidak pernah menunjukkan kemarahannya. Kalau beliau marah pun...beliau hanya diam sahaja..." kata Jeanne ketika bercakap mengenai gaya hidup sihat yang menjadi amalan beliau sekeluarga.

Menurut Jeanne, jika ada masa terluang, Pak Lah akan mengajaknya berjalan kaki keliling kawasan kediaman mereka sambil menyaksikan kehijauan taman dan kuntuman bunga-bunga segar yang mengharum.

Jelasnya, Pak Lah juga suka memancing tetapi hobi ini kini sangat jarang dapat dilakukannya kerana jadual harian beliau padat dengan program rasmi dan tidak rasmi di dalam serta luar negara.

"We are happy family...suka ketawa...suka joke each others. Inilah caranya mengawal 'minda jangan stres'. Bila minda cergas, tubuh jadi sihat. Sudah pasti boleh lupakan masalah. Fikiran tidak terganggu. Riak wajah boleh mencerminkan 'apa yang terpendam' di jiwa. Kena kawal minda dengan bijak," ujarnya jujur.

Jelas Jeanne, sebagai isteri sudah menjadi tanggungjawab beliau untuk terus menceriakan suami terutama apabila berdepan dengan stres pekerjaan atau masalah yang berkaitan dengan politik semasa.

"Bagi saya di luar rumah Pak Lah adalah Perdana Menteri. Tetapi apabila Pak Lah pulang ke rumah, beliau adalah suami saya. Sebab itu bila Pak Lah balik, saya tak nak bertanya kepada beliau apa-apa yang terjadi di pejabat. Saya hanya cerita benda-benda lain.



JEANNE Abdullah sentiasa berusaha menyenangkan hati suaminya.

"Sebab itu saya tidak merasakan bahawa saya melayan 'seorang PM' tetapi seorang suami yang sangat dikasihi serta membahagiakan. Cuma Pak Lah sangat sibuk dan mempunyai jadual harian yang sangat padat. Apapun saya sangat memahami dan sentiasa berusaha menyenangkan hati Pak Lah," jelasnya lagi..

Akui wanita yang penuh dengan kasih sayang ini, dalam mengekalkan keceriaan hidup berumah tangga, hanya isteri yang mengetahui bagaimana cara untuk membahagiakan suami.

Nasihat Jeanne, paling penting setiap orang adalah perlu bijak mengawal stres dan elakkan minda terganggu.

Katanya, stres boleh merosakkan seri wajah dan menjadikan tubuh tidak bermaya.

"Jika minda sihat kita boleh melupakan stres yang melanda fikiran," katanya dalam pertemuan hampir satu setengah jam itu.

"Ada banyak perkara yang boleh kita cerita. Sembang-sembang. Kita tidak ada langsung cerita pasal kerja. Pak Lah pula seorang suami yang sangat memahami, bersifat pengasih kepada keluarga dan amat penyabar," ujarnya ikhlas. Mahligai yang dibina bersama Pak Lah sejak 9 Jun 2007 lalu terus meniti bahagia. Wanita *low profil* yang menawan hati Pak Lah ini semakin bijak memainkan peranannya sebagai ibu dan isteri kepada ketua kerajaan negara ini.

Mendidik

Menurut Jeanne, suaminya seorang yang berfikiran terbuka dan suka mendidik.

Jelas Jeanne, beliau boleh bercerita apa sahaja dengan Pak Lah termasuk mengenai minat terhadap seni gubahan atau landskap sehinggakan bersemail mengenai cerita televisyen dan resipi baru untuk masakan.

Sepanjang pertemuan dengan Wanita Pertama Malaysia itu, Jeanne sentiasa riang, ceria serta santai.

Penampilan Jeanne kini semakin anggun. Dengan selendang yang menutupi sebahagian daripada rambutnya sewaktu mengiringi suami atau atur caranya sendiri, menyerlahkan lagi kelembutan serta keayuannya sebagai wanita Timur.

Persoalan yang 'bermain di minda, bagaimanakah caranya wanita bertubuh molek ini menjaga kesihatan dan menceriakan seorang suami berjawatan PM serta juga Pengerusi Barisan Nasional (BN) yang ada waktunya tampak tenang tetapi ada juga dicuit 'ombak-ombak nakal politik' yang menguji kecekalan beliau sebagai pemimpin nombor satu neara.

Tanpa mengelak menjawab sebarang persoalan yang diajukan kepadanya, Jeanne tenang berkongsi cerita sambil memberi tip-tip eksklusifnya mengenai cara menjaga 'ketenangan minda suami' dan mengekalkan keceriaan serta kesihatan keluarga.

Temu bual penuh dan tip-tip istimewa daripada wanita VVIP ini disiarkan dalam *i Sihat* keluaran Ogos 2008 yang kini berada di pasaran.

i Sihat terbitan Utusan Karya Sdn. Bhd. kini berwajah baru dengan tagline 'Cergas, Ceria, Bergaya'. Dapatkan keluaran terbaru di pasaran dengan harga RM5.50 senaskhah. Majalah berusia dua tahun ini, menampilkan Jeanne sebagai penghias muka depan sempena Hari Wanita 2008.

Pelbagai informasi kesihatan, kaedah rawatan penyakit serta tip gaya hidup sihat dimuatkan dalam majalah ini. Mereka yang melanggan *i Sihat* selama setahun akan menerima produk

Dr. Backbone yang bernilai RM67.80. Sebarang pertanyaan untuk langganan bolehlah menghubungi 03-89243888 sambungan 3845/3843/3935.

