

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah
disesuaikan dengan buku aslinya

Mari, Membuat Hidup Lebih Baik

Perencanaan

Imam Ali as mengatakan, "Barangsiapa yang dua harinya sama berarti ia telah merugi dan bila hari ini lebih buruk dari kemarin berarti ia telah mengkhianati dirinya."

Mengubah cara hidup dan bergerak ke arah yang lebih baik adalah keinginan banyak orang. Tetapi kita harus tahu bahwa perubahan gaya hidup tidak terjadi kecuali kita membuat perubahan pada diri kita sendiri. Perubahan terjadi ketika kita peduli akan pentingnya pertumbuhan kita. Pengembangan intelektual, pengembangan spiritual, pengembangan etika, pengembangan keterampilan ...

Tetapi mengenal diri sendiri, menemukan bakat, dan mengembangkan bakat mengarah pada promosi individu dan dengan demikian meningkatkan hidupnya. Ini tentu saja tidak sederhana dan mudah, tetapi dimungkinkan dengan tekad kuat, latihan dan tidak takut gagal. Ketika seseorang mencapai berkembangnya bakat atau tujuan yang telah dia tetapkan untuk dirinya sendiri, dia mencapai rasa prestasi dan bermanfaat. Pada waktu itu, harga dirinya meningkat dan kebahagiaan batin seperti bom energi memberi kehidupan pada hidupnya dan meningkatkan mood hidupnya.

Setiap orang perlu perencanaan dan kesuksesan untuk mengatur waktu mereka. Tentu saja, tidak peduli waktu dan manajemen waktu, seseorang tidak dapat menempuh jalan kesuksesan. Karena itu, semua manusia membutuhkan manajemen waktu untuk meningkatkan diri mereka sendiri dan untuk hidup lebih baik.

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

Dalam program-program sebelumnya kami telah menguraikan hambatan paling penting untuk pengendalian waktu. Kami mengatakan bahwa memiliki impian dan tujuan yang tidak realistis, tidak memiliki keterampilan dalam pengambilan keputusan, tidak memprioritaskan tugas dan kegiatan, tidak memiliki keterampilan 'katakan tidak', tidak disiplin, tidak punya tujuan jangka pendek dan jangka panjang, mengabaikan dan menunda tugas penting dan memprioritaskan tugas-tugas yang tidak penting, dan akhirnya kurangnya perencanaan yang tepat adalah hambatan mendasar untuk pengendalian waktu. Manajemen waktu adalah proses yang langkah-langkahnya saling terkait dan saling berhubungan. Kita dapat mengatur waktu dengan mengatasi kemalasan, menetapkan tujuan dalam hidup, membangun disiplin dan tekad pribadi.

Pakar manajemen waktu mencatat bahwa untuk manajemen waktu, kita harus mempertimbangkan tiga prinsip. Pertama, identifikasi kondisi yang ada; kedua, tetapkan tujuan kita, dan ketiga, tetapkan indikator untuk mengukur dan membuat perencanaan sesuai dengannya.

Memahami kondisi dan fasilitas yang ada dalam perencanaan adalah penting. Ketika kita tahu di mana kita berdiri dan berada di jalur mana, kita mengenali kondisi kita untuk perencanaan yang lebih baik.

Pakar manajemen waktu menyarankan agar untuk memahami kondisi yang ada, yang terbaik adalah menuliskan semua yang Anda lakukan selama beberapa hari. Dengan melakukan ini, Anda akan mengetahui berapa banyak waktu yang telah Anda habiskan untuk setiap tugas dan mencari tahu apakah Anda telah menggunakan waktu Anda dengan tepat! Anda

menemukan waktu yang Anda buang dan mengubahnya menjadi waktu yang berguna dalam perencanaan Anda.

Dengan mengetahui kondisi yang ada, Anda dapat memasuki tahap penentuan tujuan. Poin kunci dalam menentukan tujuan adalah untuk mengetahui apa yang Anda inginkan dari kehidupan dan apa yang ingin Anda capai. Tentu saja Anda harus menjawab pertanyaan-pertanyaan ini secara realistis. Dengan pertanyaan-pertanyaan ini, tujuan menjadi lebih jelas dalam pikiran Anda, dan kemudian Anda dapat mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang Anda. Jangan lupa tentang mengembangkan bakat Anda dan memupuk kemampuan Anda, ini adalah berkat yang telah Tuhan berikan kepada Anda sehingga untuk mengembangkannya harus dilakukan dengan menetapkan tujuan. Ini memungkinkan Anda untuk mengidentifikasi tujuan keseluruhan Anda dan untuk membuat tujuan yang jelas dan transparan untuk diri sendiri. Sangat penting untuk mengetahui apa yang Anda perjuangkan. Langkah-langkah perencanaan sesuai dengan kemampuan dan kondisi yang ada Anda.

Misalnya, seorang siswa yang perlu menguasai bahasa asing untuk tahun berikutnya. Ini adalah tujuan jangka pendek yang dapat ia rencanakan untuk dicapai, mengingat kondisi yang ada dan fasilitas yang tersedia.

"Perencanaan" adalah salah satu keterampilan terpenting yang kita butuhkan untuk memanfaatkan waktu dengan tepat. Untuk mencapai efisiensi maksimum dan meningkatkan efisiensi, kita harus dapat merencanakan dengan baik. Dalam ajaran Islam, perencanaan hidup dan manajemen waktu setiap orang harus sedemikian rupa sehingga setiap hari lebih baik dan lebih berharga daripada hari sebelumnya. Dengan

kata lain, ajaran agama Islam mengajak manusia untuk bergerak maju dalam hidupnya menuju kesempurnaan.

Imam Ali as memperingatkan pengikutnya tentang penggunaan waktu yang baik bahwa "Barangsiapa yang dua harinya sama berarti ia telah merugi dan bila hari ini lebih buruk dari kemarin berarti ia telah mengkhianati dirinya." Dia mengagumi orang-orang progresif, "Kita harus cemburu pada seseorang yang hari ininya lebih baik dari kemarin."

Dengan kata-kata berharga ini, pentingnya memanfaatkan peluang menjadi lebih jelas. Dalam perencanaan yang tepat untuk hari, bulan, dan tahun kita, kita tidak hanya dapat meningkatkan kesejahteraan fisik kita tetapi juga hubungan rohani kita dengan Allah. Memperhatikan kerohanian dan komunikasi dengan Tuhan tidak hanya santai dan menyenangkan, tetapi juga memiliki dampak besar pada manusia.

Setelah perencanaan, kita harus tahu bahwa perencanaan tidak berarti menyelesaikan pekerjaan tetapi memulai langkah penting. Sekarang seseorang harus menegaskan kembali tekadnya dan melipatgandakan upayanya. Dia harus menghilangkan hambatan dalam manajemen waktu, seperti penundaan, kelemahan dan kemalasan, dan menempatkan keseriusan di jantung gerakannya.

Intinya di sini adalah bahwa kita seharusnya tidak mengharapkan kesuksesan 100% setelah perencanaan, terutama jika ini adalah pertama kalinya kita merencanakan dan menetapkan tujuan. Pakar manajemen waktu percaya bahwa untuk berhasil dalam perencanaan, yang terbaik adalah merencanakan langkah demi langkah ke depan dan pada akhir setiap langkah memiliki

indikator dan metrik untuk menentukan keberhasilan atau kegagalan. Mereka percaya bahwa kita tidak harus menunggu lama sampai tujuan tercapai dan kemudian memeriksa apakah kita memiliki rencana yang tepat!

Misalnya, ketika Anda menentukan bahwa jika saya tidak mematuhi rencana saya sampai enam bulan setelah program dijalankan, saya akan membuat perubahan pada program tersebut. Rencana yang baik adalah program yang fleksibel.

Namun para pakar manajemen waktu percaya, "program yang dijalankan dengan buruk lebih berharga daripada seratus program yang ada di atas kertas dan tidak dieksekusi."

Salah satu masalah dalam perencanaan adalah tidak menarik. Banyak dari kita tidak suka perencanaan dan hubungan kita dengan perencanaan tidak baik!

Faktanya adalah bahwa perencanaan lebih dari sekedar teknik dan hanya bisa memainkan peran serius dalam kesuksesan, kebahagiaan, kepuasan dan pertumbuhan kita ketika itu menjadi kegiatan yang menyenangkan.

Karena alasan ini, beberapa orang percaya bahwa memiliki minat pada suatu kegiatan dan menyukainya dapat memainkan peran penting dalam perencanaan. Karena minat ini dan hubungan emosional yang baik dengan subjek mengubah cara kita berperilaku dan berinteraksi dengannya.

Jadi ketika kita berbicara tentang peran perencanaan dalam kehidupan, kita juga harus mempertimbangkan peran perencanaan dan minat dalam perencanaan, karena jika tidak, perencanaan hanya dapat menjadi tekanan

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah
disesuaikan dengan buku aslinya

eksternal dan orang tidak dapat berharap itu akan
beroperasi penuh.

Menjaga kesehatan

Hippocrates mengatakan, "Kesehatan adalah mahkota bagi orang sehat yang hanya dapat dilihat oleh orang sakit."

Dalam beberapa artikel terakhir, kami berbicara dengan Anda tentang perlunya manajemen waktu dan perannya dalam menciptakan momen yang lebih baik dan lebih bermanfaat. Kami juga berbicara tentang disiplin, memiliki target dan perencanaan untuk mencapai tujuan. Perencanaan yang baik adalah program yang dapat mengatur semua tugas individu dan sosial seseorang dalam kehidupan dan mempertimbangkan berbagai aspek kehidupannya. Karena kehidupan pribadi dan sosial setiap orang adalah perpanjangan dari hubungannya dengan dirinya sendiri dan orang lain, perencanaan harus sedemikian rupa untuk mencakup dua aspek penting dari kehidupan seseorang.

Maksud dari tugas individu berarti bahwa setiap orang berkewajiban untuk belajar, menumbuhkan moralitas, memperhatikan kerohanian, memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan pribadi, nutrisi sehat, program olahraga, rekreasi dan hiburan, pembelajaran kejuruan khusus sesuai dengan bakat serta memiliki pekerjaan dan penghasilan.

Terlalu banyak perhatian pada satu dimensi, tentu saja, menghilangkan salah satu aspek kehidupannya yang berbeda dan menghilangkan kesenangan hidup yang seimbang. Tetapi perencanaan yang sukses berfokus pada salah satu tugas pribadi dan sosial yang paling penting dan membuat hidup lebih baik bagi individu.

Dalam Islam, mengerti kewajiban termasuk masalah terpenting seorang Muslim. Al-Quran mengatakan tentang kewajiban manusia di dunia ini, "Mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah." (QS. Al-Bayyinah: 5) dan di ayat yang lain disebutkan, "Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku." (QS. Al-Dzariyat: 56)

Jadi, tugas utama manusia di mata agama adalah penghambaan, tetapi penghambaan ini tidak berarti mengisolasi diri. Penghambaan dalam agama Islam berarti bahwa seseorang mengejar keridhaan Tuhan dalam kehidupan pribadi dan sosialnya dan melakukan pekerjaan dan upayanya untuk kebaikan Tuhan dan mendekat kepada Tuhan serta tidak melakukan sifat-sifat yang tidak pantas seperti memakan barang haram, melanggar hak orang lain, berbohong, berakhlak buruk, egois dan kesombongan, dan sebagainya.

Ajaran Islam menyerukan umat Islam untuk menjalani kehidupan pribadi dan sosial yang seimbang. Berinteraksi satu sama lain dan cobalah untuk berempati dengan orang lain. Perhatikan tetangga dan jangan merampas harta benda orang miskin. Agama langit ini mengajak umat Islam untuk memainkan peran aktif dalam transendensi umat manusia dan masyarakat Islam lainnya di samping mendidik dirinya. Seorang Muslim berkewajiban untuk mengetahui tugas-tugas pribadi dan sosialnya dan untuk melakukan tugasnya untuk keridhaan Tuhan.

Kami berbicara tentang tugas-tugas individu dalam program-program sebelumnya, seperti kebijaksanaan, berpikir, belajar, mengenali dan memelihara bakat dan mempelajari keterampilan dan profesi. Kami sekarang beralih ke tugas individu penting lainnya. Tugas yang

bila diabaikan akan memunculkan beragam kesulitan. Tugas penting ini adalah menjaga kesehatan.

Salah satu berkat yang sebagian besar dari kita manusia lewatkan dan berterima kasih kepada Tuhan yang baik hati adalah berkat kesehatan dan keselamatan. Kita manusia tidak merasakan nilai eksistensial sampai kita sehat, tetapi dengan sedikit demam dan kebosanan, satu-satunya yang kita inginkan adalah kesehatan dan keselamatan. Ada kalanya kita harus melihat seseorang di rumah sakit atau membawa orang itu ke rumah sakit dan masuk ke lingkungan itu dan melihat banyak pasien, di situ kita baru menghargai nikmat kesehatan dengan lebih baik. Hippocrates mengatakan, "Kesehatan adalah mahkota bagi orang sehat yang hanya dapat dilihat oleh orang sakit."

Ya, manfaat kesehatan dari ribuan hal yang mungkin kita sesali lebih berharga dan mahal. Ketika seseorang yang sehat menyadari bahwa ia diliputi oleh berbagai nikmat yang dimilikinya, maka ia harus bersyukur atas Tuhannya dan berterima kasih pada-Nya.

"Kesehatan adalah aset harian kehidupan manusia dan merupakan konsep positif yang didasarkan pada modal sosial dan pribadi serta kapasitas fisik," kata Organisasi Kesehatan Dunia.

Kesehatan badan, juga disebut kesehatan fisik, berarti dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan mempertahankan energi untuk keadaan darurat dan penyakit. Kita harus melindungi kesehatan yang merupakan permata berharga ini dengan baik dan tidak pernah mengabaikannya.

Dalam pandangan Islam, penting juga untuk melindungi tubuh dan merawat tubuh serta menghindari melukai tubuh. Dalam agama langit ini manusia diciptakan oleh Tuhan dan khalifah dan wali amanatnya. Dia berpusat pada Tuhan dalam berbagai ikatan dan diciptakan untuk kehidupan di mana kehidupan disertai dengan penghambaan. Salah satu faktor dalam relaksasi kehidupan dan penghambaan Tuhan adalah kenikmatan tubuh dan kesehatan. Dalam tradisi Islam pentingnya kesehatan menyatakan bahwa bahkan dalam menghadapi musibah dan bencana yang paling parah, seseorang tidak memiliki hak untuk secara sengaja membahayakan tubuh dan jiwanya.

Nabi Muhammad Saw menggambarkan kesehatan sebagai rahmat yang tersembunyi dan tidak dikenal. Dia berkata kepada Abu Ghazr al-Ghiffari tentang kesehatan, "Wahai Abu Ghazr! Temukan kesehatan sebelum sakit dan gunakan untuk saat sakit."

Perawatan kesehatan, nutrisi yang tepat, dan olahraga penting untuk menjaga kesehatan. Kesehatan dalam istilah adalah perilaku dan tindakan yang diambil untuk mempromosikan kesehatan individu atau komunitas. Kesehatan pribadi dan kesehatan sosial adalah masalah kesehatan penting yang mencakup berbagai masalah.

Dalam agama Islam, demi kesehatan pribadi, ada beberapa tips kesehatan yang luar biasa. Bahkan hari-hari tertentu dicadangkan untuk masalah kesehatan tertentu. Misalnya, memotong kuku pada hari Jumat adalah hal yang Sunnah dilakukan. Mencuci tangan sebelum makan, menggunakan wewangian, mengenakan pakaian bersih, dan banyak hal lain yang direkomendasikan dalam tradisi Islam adalah tentang kebersihan pribadi. Nabi Muhammad Saw sendiri adalah

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

seorang nabi yang bersih dan ia sangat menghormati kesehatan. Ketika dia bertemu dengannya, hal pertama yang menyentuh mata dan hati setiap penonton adalah keanggunan, kesucian dan keindahan penampilannya.

Karena kerohanian manusia terjalin dengan kehidupan alaminya, Nabi Saw tidak pernah lalai untuk mengamati dan memerintah keindahan, kesehatan, dan kesucian, dan telah memerintahkan segala sesuatu, bahkan rambut yang ada di hidung.

Untuk memiliki kehidupan yang lebih baik dan lebih baik, kita membutuhkan kesehatan yang baik dan kesehatan pribadi adalah faktor kesehatan yang penting. Kebersihan pribadi adalah seperangkat kebiasaan yang harus dilembagakan pada individu dan ia bersedia melakukannya.

Nabi Saw secara pribadi menyukai kebersihan dan tidak tertandingi dalam tubuh dan pakaian. Selain berlatih wudhu, ia sering mencuci tubuhnya selama sehari-hari, yang keduanya dianggap ibadah. Kebersihan anggota tubuhnya selaras dengan kesucian jiwanya, dan dia mendesak para pengikutnya untuk menjaga kepala, wajah, pakaian, dan rumah mereka, dan untuk membuat mereka mencuci dan parfum, terutama pada hari Jumat. Jangan berbau busuk.

Muhammad Mustafa Saw berkata, "Anda dapat menjadi semurni yang Anda bisa, karena Islam yang murni telah dibangun di atas yang murni dan tidak seorang pun kecuali Surga pergi ke Firdaus."

Masa kanak-kanak dan remaja, psikolog percaya, adalah periode penting untuk mempelajari kesehatan individu. Keluarga dan dengan kata lain orang tua adalah

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

panutan bagi anak-anak dalam banyak perilaku dan praktik, terutama kesehatan. Untuk psikolog, hal-hal seperti menyikat setelah makan, mandi, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci muka, memendekkan kuku dan masalah kesehatan lainnya dianggap penting sejak kecil.

Tentu saja, memulai kebiasaan sehat tidak pernah terlambat. Jika seorang anak belum dididik tentang masalah kesehatan di masa kanak-kanak dan dibesarkan dalam keluarga yang mengabaikan masalah kesehatan, ia harus belajar untuk mempraktikkan kebersihan dan kebersihan pribadi dengan berlatih dan mengulangi.

Hari-hari kehidupan berlalu dan kita tidak menunggu kita untuk bekerja keras dan bertahan untuk hidup lebih baik dan tidak pernah menunda menjadi lebih baik.

Maknan

Efek langsung nutrisi pada kesehatan telah lama diketahui. Manusia telah belajar dari pengalaman dan eksperimen selama berabad-abad bahwa dengan nutrisi yang tepat mereka menikmati hidup yang lebih lama dan lebih sehat.

Kita dapat mengalami kehidupan yang lebih baik dengan melakukan perubahan kecil dan terkadang besar dalam gaya hidup kita. Perubahan adalah hal positif yang membutuhkan banyak upaya dan tekad. Perubahan positif seperti bibit yang pertama kali berakar dalam pikiran dan kemudian menunjukkan buah-buahnya yang berharga dalam kehidupan seseorang. Jika kita menemukan perubahan yang tidak dapat dicapai melalui kebosanan, depresi, dan pandangan negatif, berarti kita telah kehilangan harapan dalam hidup. Dengan berharap pada Tuhan dan kemampuan dan apa yang kita miliki, kita dapat mengalami awal yang baru. Keputusan adalah penghalang besar, dan Islam menyebut putus asa sebagai dosa besar.

Sekaranglah saatnya untuk melihat ke depan untuk membuat perubahan positif dalam hidup.

Kesehatan adalah salah satu komponen terpenting yang kita butuhkan untuk hidup lebih baik. Orang yang sehat memiliki nikmat yang tak berkesudahan yang kecil kemungkinannya untuk memperhatikan berkat besar ini. Dia memiliki tubuh yang siap untuk bekerja dan berusaha dan terikat untuk memedulkannya. Dalam artikel sebelumnya kami berbicara tentang kesehatan pribadi dan perannya dalam kesehatan, dan sekarang kami berbicara tentang pentingnya nutrisi dalam kesehatan.

Setiap organisme hidup secara alami membutuhkan makanan untuk bertahan hidup dan sehat. Makanan adalah zat padat atau cair yang menghasilkan panas dan energi setelah makan dan mencernanya. Makanan sehat mengembalikan jaringan yang aus dan mengganti sel baru dengan sel mati. Setiap orang mendapatkan energi dari makanan yang mereka konsumsi setiap hari. Biasanya 50-60% dari total energi karbohidrat, 15% protein dan sisanya sebesar 35-45% disediakan oleh lemak. Kehidupan dan kesehatan secara langsung terkait dengan nutrisi sehat, sehingga nutrisi harus sangat dihargai.

Efek langsung nutrisi pada kesehatan telah lama diketahui. Manusia telah belajar dari pengalaman dan eksperimen selama berabad-abad bahwa dengan nutrisi yang tepat membuat mereka dapat menikmati hidup yang lebih lama dan lebih sehat. Menggunakan berbagai makanan dan kelompok makanan yang berbeda adalah salah satu prinsip utama nutrisi yang tepat. Nutrisi sempurna dan cukup akan membuat tubuh Anda lebih sehat dan kurang sakit. Makanan sehat membawa energi yang cukup bagi tubuh dan mempersiapkannya untuk bekerja, usaha, berpikir, dan kehidupan yang lebih baik. Makan sehat juga memiliki dampak langsung pada jiwa dan membuat hidup menyenangkan, bahagia, dan memuaskan. Muhammad bin Zakariya ar-Razi menganggap pengobatan pertama bagi pasien adalah memperbaiki atau memberi resep makanan yang tepat.

Makanan sehat adalah salah satu yang menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan mencakup semua jenis makanan. Manusia membutuhkan semua jenis makanan untuk mencapai kesehatan lengkap.

Kelompok makanan dibagi menjadi empat kelompok utama: roti dan sereal, sayuran, buah-buahan, susu dan produk rendah lemak, daging dan penggantinya.

Grup roti dan sereal memiliki beberapa karbohidrat bermanfaat dan serat makanan dan beberapa vitamin B-grup, zat besi, protein dan magnesium. Kelompok sayuran juga memiliki beragam vitamin A dan C, mineral seperti kalium, dan banyak serat dan air. Buah-buahan adalah nutrisi penting termasuk vitamin C, vitamin A, serat makanan, mineral dan air.

Sejumlah besar kalsium, protein berkualitas tinggi, fosfor, vitamin B2 dan nutrisi lain ditemukan dalam susu dan produk rendah lemak. Kelompok daging dan penggantinya juga memberi tubuh manusia tingkat protein, zat besi, fosfor, vitamin B6, B12 dan niasin, seng dan magnesium yang baik bagi tubuh manusia.

Poin penting bagi ahli gizi adalah bahwa setiap kali makan harus mencoba menggunakan setidaknya tiga kelompok makanan yang berbeda. Para ahli merekomendasikan camilan untuk buah-buahan dan kacang-kacangan seperti walnut, pistachio dan almond.

Penting juga bagi kesehatan Anda untuk minum banyak air yang sehat dan bersih setiap hari dan menghindari untuk konsumsi minuman industri, terutama minuman manis dan berkarbonasi.

Seperti dapat dilihat, lemak, minyak, dan segala jenis gula sederhana dan kue-kue manis tidak ditemukan dalam kelompok makanan utama karena mereka menghasilkan banyak energi, tetapi karena mereka memasok sedikit mineral dan vitamin ke tubuh, mereka sangat tidak dianjurkan.

Pola makan yang sehat harus dipertimbangkan untuk semua individu di komunitas, dengan mempertimbangkan perbedaan individu seperti usia, jenis kelamin, tahap pertumbuhan, pubertas, kehamilan dan laktasi serta lanjut usia. Orang sakit juga harus menerima nutrisi yang tepat dari ahli gizi atau dokter, tergantung pada jenis penyakit yang mereka idap, untuk mencapai kesehatan yang baik. Muhammad bin Zakariya ar-Razi, dokter, filsuf, dan ahli kimia Iran, menyebut perawatan pertama untuk pasien adalah perbaikan atau resep nutrisi yang tepat.

Namun saat ini, manusia cenderung memilih makanan berdasarkan selera mereka dan mungkin kurang peduli dengan kesehatan mereka. Ini dan faktor-faktor lain telah mengurangi umur manusia. Saat ini, pizza yang penuh warna dan roti isi yang besar, minuman bersoda dan beragam manisan dan cokelat telah menarik selera dengan daya tarik mereka yang eksotis. Mereka dikonsumsi dalam kelimpahan sementara nilai gizi rendah dan kadang-kadang dikonsumsi dengan memusnahkan kesehatan.

Kombinasi lemak, gula dan garam yang banyak dalam makanan cepat saji dan gula tinggi dalam minuman bersoda meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Tingginya jumlah sodium dalam makanan cepat saji menyebabkan perasaan bengkak atau kembung. Menurut ahli gizi, nutrisi dengan sodium yang tinggi berbahaya bagi penderita hipertensi, penderita diabetes, dan orang yang memiliki masalah dengan sistem kardiovaskular mereka.

The American Heart Association merekomendasikan agar orang dewasa mengonsumsi kurang dari 2 mg

sodium per hari. Namun, makanan cepat saji saja akan membawa lebih dari setengah asupan sodium harian ke tubuh Anda.

Makanan cepat saji, minuman bersoda dan kue-kue juga menyebabkan obesitas, gangguan kesuburan dan depresi. Realitas pahit tentang makanan cepat saji adalah bahwa mereka hanya menghilangkan rasa lapar dalam waktu pendek, tetapi mengancam kesehatan mereka dalam jangka panjang.

Nutrisi yang sehat dan seimbang tidak hanya meningkatkan kesehatan tetapi juga mempengaruhi jiwa. Faktanya, kesehatan fisik dan mental manusia secara signifikan berhubungan dengan nutrisi, kualitas makanan dan vitamin.

Sayangnya, penyakit mental seperti penyakit lain tidak cepat didiagnosis dan mungkin tidak memiliki gejala yang jelas, tetapi riwayat nutrisi dapat membantu memperbaiki kebiasaan makan seseorang dan kebiasaan diet serta tes kimia dapat memperbaiki kondisi jiwa orang itu.

Misalnya, kelebihan gula dan karbohidrat dapat menyebabkan fluktuasi gula darah yang parah dan memperburuk gangguan mental dan jiwa. Menurut dokter, baik hipoglikemia dan gula darah tinggi memiliki efek signifikan pada status mental seperti depresi, kecemasan, dan skizofrenia.

Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal Neuroscience Journal pada 2007 menemukan bahwa tikus yang diberi diet tinggi lemak mengalami penurunan kognitif yang sangat tinggi. Memori jangka pendek dan

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

jangka panjang mereka rusak dan fleksibilitas kognitif mereka, yang bertanggung jawab untuk memecahkan masalah dalam menghadapi informasi baru, berkurang. Kelompok yang menerima lebih banyak gula memiliki penurunan fungsi otak yang lebih besar, terutama dalam fleksibilitas kognitif.

"Lemak dan gula mengubah sistem bakteri Anda yang sehat dan karenanya tidak baik untuk Anda," tulis Kathy Magnusson, profesor ilmu biologi dan ahli saraf yang menua di situs web Universitas Oregon.

Olahraga

Olahraga meningkatkan kekuatan fisik dan mencegah tubuh dari kelelahan dini. Menurut para dokter, olahraga bahkan dapat mengurangi sebagian rasa sakit.

Teman-teman yang terkasih, dalam beberapa artikel terakhir kami berbicara tentang efek kebersihan pribadi dan nutrisi sehat pada kesehatan. Kita belajar bahwa menjaga kesehatan dan makan makanan sehat dapat memainkan peran yang baik dalam kehidupan yang baik. Kita sekarang akan "berolahraga" dan mengejar kehidupan yang lebih baik dengan berolahraga

Karena pencegahan selalu sebelum pengobatan, ketidakaktifan kita menyebabkan penyakit dan kebosanan setiap saat. Jadi jika Anda menginginkan kesehatan dan vitalitas, tingkatkan aktivitas fisik Anda dengan berolahraga. Olahraga berarti mobilitas fisik, olahraga berarti vitalitas dan kegembiraan

Kesehatan dan vitalitas orang tergantung pada gerakan dan semangat mereka, dan dengan olahraga dan mobilitas, hal yang indah ini terjadi dalam hidup. Sangat menarik untuk mengetahui bahwa olahraga menyebabkan otak melepaskan zat yang disebut morfin yang membawa vitalitas dan kegembiraan. Keduanya membawa kesehatan bagi tubuh dan jiwa.

Satu, dua dan tiga bergeraklah! Sangat mudah untuk mulai berolahraga. Yang terbaik adalah mulai berolahraga setiap hari dan jika Anda tertarik pada olahraga, Anda dapat dengan cepat menjadi seorang profesional! Hindari menunda-nunda dan mulai berusaha meningkatkan kehidupan, jiwa, dan tubuh Anda. Pada dasarnya, gerakan adalah kebutuhan hidup. Bergerak,

miring, jatuh, melompat dan berlari adalah semua faktor dalam menjaga kesehatan, dinamika, pertumbuhan, dan vitalitas. Stagnasi tidak hanya menghambat pertumbuhan, tetapi juga dapat menyebabkan banyak kerusakan dan menyebabkan banyak penyakit fisik dan mental.

Ketidakmampuan fisik dan tekanan jiwa menyebabkan penuaan dini dan kelelahan, sementara olahraga, kebugaran, dan diet yang tepat adalah misteri kehidupan yang sehat. Umur panjang, kesehatan jantung, kekuatan otot, menghindari depresi dan stres, semuanya disertai dengan olahraga.

Saat ini, olahraga dianggap sebagai salah satu masalah terpenting di dunia. Banyak kelompok, terutama kaum muda, cenderung berolahraga dan beberapa mengejar olahraga secara profesional. Beberapa orang adalah atlet profesional dan beberapa adalah atlet amatir. Sekelompok orang yang bersemangat tentang olahraga dan menonton program olahraga, kompetisi dan pertunjukan, dan beberapa telah mencampuradukkan kehidupan mereka dengan olahraga. Orang-orang ini tahu salah satu komponen hidup yang paling efektif, yaitu olahraga!

Karena minat dan pentingnya olahraga dalam kesehatan fisik dan mental serta kesehatan sosial, banyak tempat olahraga telah didirikan oleh pemerintah. Kementerian dan wali kota telah menghabiskan banyak dana untuk olahraga, membangun stadion, kompleks, dan klub olahraga di seluruh dunia, terutama di negara-negara maju. Bagian penting dari televisi, radio, majalah dan media massa lainnya didedikasikan untuk berita olahraga dan olahraga, dan ringkasnya, olahraga adalah salah satu urusan yang paling banyak dibahas dan

populer di dunia, terutama olahraga yang dicintai, sepakbola!

Dengan berolahraga, organ tubuh menjadi lebih sehat. Kekuatan kontraksi dan urutan detak jantung membaik setelah beberapa latihan. Paru-paru menjadi lebih besar dan sebagai hasilnya, semakin banyak oksigen masuk ke tubuh. Faktanya, olahraga memperkuat sistem kardiovaskular dan memaksa jantung dan paru-paru berfungsi secara efektif dan efisien. Akibatnya, olahraga mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Namun, orang dengan masalah jantung dan pernapasan harus berkonsultasi dengan dokter mereka untuk berolahraga.

Manfaat lain dari berolahraga adalah memperkuat sistem kekebalan tubuh, memperkuat sistem hormonal dan perkembangannya, menghilangkan racun dari tubuh dan menyiapkan lebih banyak organ untuk menerima makanan. Memperkuat tulang dan mencegah tulang keropos, memperkuat ligamen, tendon, dan otot serta mencegah robek dan tertariknya otot adalah semua manfaat latihan. Olahraga juga mengurangi kontraksi otot dan menghilangkan lemak berlebih dan membuat tubuh lebih proporsional.

Saat ini, proporsi tubuh yang sesuai dan keserasian anggota tubuh adalah beberapa di antara banyak hal yang harus dicari. Olahraga berkelanjutan yang dikombinasikan dengan hasil nutrisi yang sehat dalam kebugaran ini sangat menarik untuk mengetahui bahwa orang-orang yang mampu memiliki tubuh yang lebih proporsional dan serasi dengan olahraga dan aktivitas fisik memiliki semangat yang kuat dan harga diri yang tinggi, mereka juga lebih sukses dalam komunikasi sosial karena harga diri mereka yang tinggi!

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

Olahraga meningkatkan kekuatan fisik dan mencegah tubuh dari kelelahan dini. Menurut para dokter, olahraga bahkan dapat mengurangi sebagian rasa sakit. Olahraga meningkatkan penyerapan dan ekskresi dan mengatur pergerakan usus. Olahraga membuat koordinasi yang lebih baik antara saraf dan pusat saraf dan membuat kerja mental lebih mudah. Dengan lenyapnya tekanan dan stres, pemikiran seseorang menjadi lebih aktif dan lebih baik. Sudah lama dikatakan bahwa "Akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat"!

Dalam pandangan Islam, olahraga adalah salah satu hal penting dalam kehidupan setiap orang. Di mata agama samawi ini, setiap orang berkewajiban melindungi dan merawat tubuh. Nabi Muhammad Saw tentang hak tubuh manusia mengatakan, "Sesungguhnya Allah memiliki hak pada dirimu dan badanmu juga memiliki hak padamu, begitu juga keluargamu memiliki hak padamu."

Apa yang patut diperhatikan dalam hadis ini adalah bahwa Nabi Muhammad Saw, sampai-sampai menyebut tubuh memiliki nilai dan sangat penting, sehingga hak badan berada dalam baris hak Allah dan bersama hak keluarga, bahkan disebutkan sebelum hak keluarga. Hadis ini memberi tahu kita bahwa seorang manusia dapat melayani Tuhan dan keluarganya, selama ia memiliki tubuh yang sehat dan kuat.

Nabi Saw sebagai pemimpin komunitas Islam dan komandan pasukan Islam menyelenggarakan kompetisi untuk memperkuat kekuatan militer para sahabatnya dan kadang-kadang berpartisipasi di dalamnya. Menunggang kuda, menembak, dan berenang adalah latihan yang bermanfaat.

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

Dalam riwayat disebutkan bahwa Nabi Saw mengadakan lomba pacuan kuda dan menganugerahi pemenang beberapa keping perak!

Dalam pandangan Rasulullah, menembak adalah olahraga Islam yang paling bernilai. Banyak riwayat menyebutkan latihan menembak sebagai salah satu hak anak kepada orang tua.

Nabi Saw bersabda, "Hak anak pada ayahnya adalah diajarkan menulis, berenang dan menembak dan tidak memberinya makan kecuali yang halal."

Semua orang membutuhkan olahraga, tetapi mereka tidak melakukannya. Beberapa orang berpikir bahwa olahraga berarti pergi ke klub olahraga dan tidak bisa melakukannya di tempat lain! Tetapi olahraga tidak harus mahal dan melelahkan. Olahraga pagi, jogging dan jalan kaki setiap hari adalah olahraga murah yang berperan dalam meningkatkan kesehatan dan dengan demikian meningkatkan kualitas hidup.

Olahraga untuk anak-anak dan remaja juga sangat penting. Dokter biasanya merekomendasikan aktivitas fisik yang paling tepat tergantung pada usia mereka, kondisi fisik, tahap perkembangan, dan minat pada klien muda dan remaja. Menurut survei, anak-anak dan remaja tidak sepenuhnya aktif dan termotivasi. Perlu dicatat bahwa anak-anak harus melakukan latihan yang berguna untuk mengobati penyakit jantung dan meningkatkan kesehatan jangka panjang. Aktivitas fisik dan olahraga yang teratur pada anak-anak menambah panjang tulang mereka, mengoptimalkan berat badan mereka, dan pada akhirnya menghindari risiko penyakit kardiovaskular di masa depan. Dokter telah menunjukkan poin penting dalam hal ini! Dokter percaya bahwa mereka yang tidak

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

berolahraga pada usia dini lebih mungkin terkena tulang keropos pada usia paruh baya. Jadi untuk menjadi lebih baik, lakukan olahraga dengan serius sejak kecil!

Peran olahraga dalam meningkatkan fungsi otak

Seseorang dapat berolahraga pada usia berapa pun dan menikmati manfaat kesehatannya. Bahkan penuaan bukanlah alasan untuk tidak berolahraga!

Sangat menarik untuk mengetahui bahwa orang-orang dari segala usia dapat berolahraga dan mendapatkan manfaat kesehatannya. Jika Anda adalah salah satu dari orang-orang yang berpikir bahwa olahraga adalah untuk remaja dan kaum muda, dan jika Anda berpikir Anda tidak olahraga pada usia ini dan tidak dapat lagi memulai olahraga, Anda sama sekali salah.

Beberapa orang menyadari hasil dan efek latihan pada tubuh mereka dan yang lain memiliki sedikit informasi tentang itu. Dengan latihan terus-menerus, otot dibangun dan diperkuat. Tulang tumbuh lebih baik, bentuk dan kekuatan seseorang bertambah dan jantung dalam keadaan sehat.

Penelitian ilmiah dan medis menunjukkan bahwa olahraga di segala usia meningkatkan massa tulang, meningkatkan kepadatan tulang dan memperbaiki jaringannya, meningkatkan fungsi otak, dan mengurangi stres.

Dokter dan ahli saraf saat ini telah menemukan temuan baru tentang efek positif dari olahraga pada saraf.

Dr Wendy Suzuki, profesor ilmu saraf dan ilmu saraf di Pusat Neuroscience Universitas New York, menceritakan tentang salah satu efek luar biasa dari olahraga pada otak manusia. Ia mengatakan, "Olahraga memiliki efek langsung pada otak Anda. Olahraga yang

Anda lakukan segera meningkatkan kadar neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan noradrenalin, yang akan meningkatkan suasana hati Anda segera setelah berolahraga! Persis seperti yang saya rasakan setelah berolahraga. Eksperimen saya menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kemampuan Anda untuk fokus, dan fokus itu akan memakan waktu setidaknya dua jam. Akhirnya, penelitian telah menunjukkan bahwa latihan akan meningkatkan waktu reaksi Anda dan membuat Anda bertindak lebih cepat daripada apa yang terjadi di sekitar Anda, yang sangat, sangat penting. Tetapi efek langsung ini bersifat sementara, dan mereka akan membantu Anda segera setelah pelatihan. Yang perlu Anda lakukan adalah mengubah diet olahraga Anda, meningkatkan detak jantung Anda, dan mencapai efek jangka panjang dari olahraga. Pengaruh ini disebabkan oleh efek jangka panjang bahwa olahraga sebenarnya mengubah anatomi, fisiologi, dan fungsi otak ... Olahraga sebenarnya membangun sel-sel otak baru, sel-sel otak baru dalam hippocampus meningkatkan volumenya, dan juga ingatan jangka panjang Anda akan meningkat.

Aktivitas fisik karena pelatihan dan pemeliharaan kerangka tubuh menyebabkan pembentukan jaringan tulang. Program olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan tulang bahkan pada usia yang lebih tua. Kegiatan sehari-hari, seperti berjalan teratur setiap hari, atau mendaki secara teratur setiap minggu, memiliki efek mendalam pada tubuh dan kemampuan seseorang, otak dan kondisi mental mereka, dan kegairahan dan vitalitas mereka.

Tentu saja, Anda harus tahu bahwa olahraga yang tepat untuk periode kehidupan yang berbeda bervariasi sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan.

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

Misalnya, sebagai orang muda, otot harus kuat dan kencang sehingga tidak mudah lesu pada usia dini.

Para peneliti percaya bahwa di usia sekolah, sejak usia delapan tahun, olahraga yang memperbaiki postur tubuh dan permainan di mana anak-anak melompat dan berlari harus diberi prioritas.

Selain pelatihan profesional setelah usia 6 tahun, Anda harus mulai bermain olahraga tanpa kompetisi dan semaksimal mungkin. Di usia remaja dengan syarat tidak ada larangan, dapat dipraktekkan dengan semua jenis latihan. Olahraga teratur di masa dewasa meningkatkan berat badan, lebar bahu, dan kekuatan otot lebih dari masa pubertas.

Tetapi yang terbaik adalah memulai pertandingan olahraga pada usia 18 tahun. Olahraga kekuatan pada usia 18 di tahun dan di usia dua puluhan, dan hingga usia 35 adalah waktu terbaik untuk olahraga kekuatan dan kompetitif.

Tetapi setelah usia empat puluh, harus meninggalkan olahraga yang berat, sulit dan jangka panjang, dan menghindari terlalu lelah untuk bernapas.

Para ahli percaya akan lebih baik bagi seseorang yang berusia di atas 40 tahun sebelum memilih olahraga, untuk melakukan tes yang diperlukan seperti elektrokardiogram, tekanan, tes glukosa darah, serta untuk mengetahui kesehatan hatinya.

Dengan demikian menjadi jelas olahraga apa yang berbahaya baginya dan olahraga apa yang harus dia perhatikan. Faktanya adalah bahwa setelah usia empat

puluh latihan harus dilakukan untuk menjaga kesehatan dan umur panjang.

Pada awal usia empat puluhan tubuh mulai berubah. Obesitas muncul dan menimbulkan risiko kesehatan yang serius, maka tidak heran jika seorang yang berusia empat puluh tahun menjadi bingung dan tidak suka untuk mulai berolahraga. Kita harus tahu bahwa pada usia 40 tahun, tubuh kita tidak lagi memiliki ketahanan yang sama terhadap kerusakan parah. Karena itu, yang terbaik adalah mengambil beberapa tindakan pencegahan sebelum memulai kegiatan olahraga.

Para ahli dan dokter menyarankan bahwa jika Anda ingin membuat pilihan yang baik, lakukan latihan ketahanan, bukan latihan kekuatan! Misalnya, daya tahan atau semi-daya tahan lebih baik dan lebih sesuai daripada kecepatan. Demikian juga, Anda dapat mengatur sendiri tenis untuk empat orang atau permainan bulu tangkis, misalnya.

Menurut para ahli, berlatih "yoga" karena dapat mengembalikan fleksibilitas dan kekuatan otot sentral dalam waktu singkat dianggap sebagai latihan terbaik di usia paruh baya.

Mereka juga menawarkan latihan Pilates setiap hari. Banyak orang melaporkan bahwa setelah berolahraga Pilates, telah terjadi peningkatan fleksibilitas pada otot-otot tubuh mereka, dan Pilates telah menarik perhatian dokter.

Olahraga dan gerakan dapat menunda penuaan, dan orang lanjut usia yang berolahraga cenderung sehat dan bahagia. Untuk alasan ini, salah satu cara paling efektif untuk mencegah gangguan usia tua adalah olahraga dan

pendidikan jasmani. Tentu saja, olahraga bukanlah latihan yang membosankan tetapi latihan yang lembut yang cocok untuk orang tua. Latihan seperti berenang lembut dan hiking bagus untuk manula. Sejak usia lima puluh dan seterusnya, seseorang harus mencoba untuk mengembalikan sebanyak mungkin penuaan dan mencegah komplikasinya. Namun sejak usia 65, biasanya dianggap sebagai awal usia tua.

Olahraga di usia tua memiliki pertimbangan khusus. Pertimbangan yang paling penting adalah bahwa olahraga pada usia ini harus lembut. Disarankan agar para lansia menghangatkan tubuh mereka selama 5 menit sebelum mulai berolahraga.

Latihan terbaik untuk pemanasan pada orang tua adalah peregangan lembut atau berjalan lambat, yang perlahan-lahan harus meningkatkan intensitas berjalan.

Berjalan lambat dan olahraga ringan baik untuk pemanasan dan bersiap-siap untuk tubuh, dan setelah berolahraga, mereka harus santai atau berjalan selama 5 menit. Dokter percaya bahwa latihan aerobik, pelatihan fleksibilitas, dan latihan kekuatan sangat bermanfaat bagi lansia, tentu saja harus dilakukan sesuai dengan usia dan kemampuan badan.

Latihan terbaik untuk lansia adalah berjalan kaki. Pada saat yang sama, bagi mereka yang menderita artritis, berenang direkomendasikan, dan jika mereka tidak tahu teknik berenang, direkomendasikan untuk berjalan di air.

Lansia dalam cuaca dingin atau panas, yang terbaik adalah melakukan latihan di rumah yang sangat sederhana dan nyaman. Latihan dan peregangan yang lebih mudah. Masing-masing latihan ini dapat diulang

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

delapan hingga empat kali, dan setelah sedikit istirahat, bersiap untuk putaran kedua.

Yang penting adalah orang lanjut usia harus berkonsultasi dengan dokter jika dia mengalami sakit dada, tekanan dada, sesak napas, sakit kepala, pandangan kabur, kurang keseimbangan, mual dan muntah selama atau setelah latihan.

Secara keseluruhan, olahraga dapat dilakukan secara konsisten sepanjang hidup, tergantung pada usia, jenis kelamin, dan kondisi fisik, dan bahkan penuaan bukanlah alasan untuk tidak berolahraga. Rasakan awal yang baru untuk mulai berolahraga dan mengubah gaya hidup Anda.

Empati dan simpati

Empati dan simpati meningkatkan hubungan keluarga dan sosial dan merupakan komponen yang hilang dari hubungan hari ini.

Salah satu faktor terpenting dalam hidup yang lebih baik adalah hubungan sosial yang sehat. Manusia adalah makhluk yang dilahirkan, tumbuh dan hidup dalam masyarakat. Sejak lahir, manusia belajar hidup sosial untuk memenuhi kebutuhannya dengan lebih baik dan menikmati keamanan fisik dan psikologis. Masyarakat tidak terpisah dari manusia, dan tidak ada manusia yang dapat memisahkan dirinya darinya.

Kita menghabiskan sebagian besar waktu kita dalam kehidupan sosial, berbicara dan berinteraksi dengan orang lain, termasuk anggota keluarga, famili, teman, guru, rekan kerja, adalah rutinitas sehari-hari kita. Seseorang yang tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain bukan hanya tidak mendapat manfaat dari hidupnya sendiri tetapi juga menghindari orang lain dan menjadi orang yang kesepian. Untuk memiliki kehidupan yang lebih baik dan saat-saat santai, kita perlu belajar seni berkomunikasi dengan orang lain.

Psikolog percaya bahwa berkomunikasi dengan orang lain adalah kebutuhan psikologis dan sangat penting dalam lingkungan keluarga. Keluarga adalah masyarakat pertama di mana seseorang membuka matanya dan tumbuh. Pengaruh keluarga jauh lebih besar daripada masyarakat dan itu memainkan peran besar dalam memelihara kepribadian seseorang. Memiliki keluarga yang sehat dan dinamis harus mampu menjalin komunikasi secara efektif antara anggota keluarga, dan ini adalah salah satu keterampilan hidup yang penting.

Kepribadian, harga diri, tingkat pembelajaran, kemampuan untuk membuat pilihan, dan pengambilan keputusan yang rasional semuanya tergantung pada hubungan yang baik, rasional, dan intim satu sama lain. Komunikasi yang intim adalah fondasi keluarga yang sehat dan sukses dan mencakup faktor-faktor seperti saling pengertian dan saling menghormati serta kejujuran dan integritas dalam sistem keluarga.

Ketika seorang anak mengamati hubungan intim yang sehat antara orang tuanya, ia belajar sejak kecil. Peran orang tua dalam mengajarkan perilaku yang baik dan sehat sangat kuat. Menurut para ahli dan psikolog, komunikasi intim dalam keluarga memainkan peran penting dalam memiliki kehidupan yang lebih baik karena meningkatkan kesehatan mental individu. Dalam pandangan mereka, keluarga yang anggota-anggotanya mampu mengungkapkan perasaan dan pendapat mereka akan lebih sehat dan lebih sukses daripada mereka yang emosi atau keyakinan anggotanya diabaikan.

Sayangnya, dalam beberapa tahun terakhir kita telah melihat keluarga yang anggotanya tidak memiliki hubungan yang pantas dan berprinsip. Mereka tidak bisa bahagia dalam membuat keputusan, berkonsultasi, atau bahkan melakukan percakapan intim satu sama lain.

Untuk hidup lebih baik, kita perlu mempelajari keterampilan dan kemampuan berkomunikasi dengan sukses dan berhasil dengan orang lain, terutama keluarga. Empati dan simpati adalah keterampilan komunikasi penting yang mendekatkan kita pada keluarga yang bahagia. Tidak begitu sulit untuk memperoleh keterampilan hidup yang penting dan esensial, hanya perlu keinginan dan berlatih.

Anda mungkin pernah mendengar pepatah terkenal, "Empati lebih baik daripada satu bahasa." Empati dan simpati adalah hal terpenting dalam berinteraksi dengan orang lain. Empati dan simpati adalah sulit dan aneh bagi orang yang sombong dan egois, tetapi mereka yang memiliki emosi yang kuat biasanya tahu empati dan menggunakannya untuk berurusan dengan orang lain. Empati dengan orang lain jauh lebih sulit daripada simpati, karena empati adalah seni dan keterampilan yang harus dipelajari.

Empati dan simpati memainkan peran penting dalam memiliki keluarga yang sukses dan dalam memperkuat hubungan keluarga apakah itu antara pasangan, orang tua, anak-anak, dan saudara kandung. Ketika kita saling merawat penderitaan dan masalah masing-masing dan memelihara semangat itu dalam diri kita dan keluarga kita, kita pasti telah pergi untuk hidup lebih baik dan menantikan saat-saat indah dalam hidup kita!

Ketika kita memiliki masalah, kita suka orang lain berempati dan bersimpati kepada kita. Ketika kita melihat ketidaknyamanan orang lain, terutama jika mereka adalah kerabat dan teman dekat, kita suka berempati dengan mereka dan menunjukkan ekspresi wajah dan penampilan demi menunjukkan empati kita kepada mereka.

Misalkan saudara perempuan Anda bertengkar dengan suaminya dan meninggalkan rumah. Pertama-tama Anda akan merangkulnya, meringankan rasa sakitnya, berbicara dengannya dan mungkin memberikan nasihat atau membimbingnya ke seorang untuk berkonsultasi. Anda mungkin memberi tahu dia, "Ini terjadi pada banyak pasangan dan ini sementara dan hari-hari baik

menunggu Anda dan pasangan Anda." Anda menghiburnya dengan kata-kata ini, dan sampai saat ini Anda telah bersimpati dengannya dan tujuan Anda adalah untuk menenangkannya. Tetapi setelah langkah ini Anda harus berempati dengannya karena dia membutuhkan seseorang untuk mendengarkannya dan memahaminya. Dengan empati, kita mencoba menempatkan diri kita pada orang itu dan menangani masalah dari perspektifnya terhadap masalah.

Langkah pertama untuk belajar empati adalah mendengarkan dengan baik. Mendengarkan dengan baik berarti Anda membiarkan diri Anda berbicara tanpa mengganggu kata-kata lawan, dan Anda menganggukkan kepala saat mendengarkan.

Dalam empati kita tidak memiliki hak untuk menghakimi orang lain, tetapi sebaliknya kita dapat mengulangi kata-kata orang lain dan memberi tahu dia bahwa kita telah mendengarkan dengan cermat dan mengerti apa yang dia katakan. Sebagai contoh, saudara perempuan Anda berkata, "Suamiku menyoal pekerjaanku dan kadang-kadang aku tidak tahan lagi dengan leluconnya", dengan menggunakan perilaku empati Anda dapat mengatakan kepadanya, "Sepertinya pertanyaan suami Anda tentang pekerjaanmu dan leluconnya, telah membuat Anda sangat kesal, bukan?"

Dengan cara yang empatik, Anda tidak perlu berbicara sepihak dengan pihak lain, hanya dengan mengulangi kata-katanya Anda dapat memastikan perasaannya. Anda tidak harus membuat penilaian dari lawan, tetapi hanya mendengarkan dan teruskan.

Empati adalah tentang memahami apa yang diderita pihak lain, apa yang membuatnya tidak nyaman, dan

bagaimana Anda dapat menempatkannya di tempat dan memahami perasaannya. Empati memperkuat hubungan Anda dengan orang lain, memungkinkan Anda memahami mereka dan mereka akan memahami Anda. Empati berarti mengetahui emosi orang lain dan melihat dunia melalui mata mereka.

Menurut psikolog, empati dalam diri seseorang adalah tanda kesadaran diri, kesehatan mental, harga diri dan cinta-diri (bukan narsisme), dan kurangnya empati berarti kekurangan dalam kedewasaan emosional dan kognitif. Kurangnya empati sebenarnya semacam cacat perilaku. Empati mencegah dari sikap ekstrem kanan dan kiri dan fanatisme dalam keyakinan dan membuat hidup lebih fleksibel.

Empati dan simpati adalah komponen yang hilang dari komunikasi saat ini yang memainkan peran penting dalam kelangsungan dan kesehatan keluarga dan hubungan sosial.

Disarankan bahwa dalam empati dan simpati jika Anda dapat memberikan solusi untuk masalah seseorang, pastikan untuk melakukannya tetapi dengan satu syarat! Asalkan dia sendiri meminta bantuan Anda. Anda hanya harus menunjukkan padanya bahwa Anda siap untuk membantunya dan jika Anda bisa, Anda akan melakukannya untuknya dan jika Anda ingin menemukan solusi.

Empati dan simpati memiliki banyak manfaat bagi individu. Ketika kita dapat menjalin komunikasi yang lebih akrab, membantu, bersimpati, dan berempati, kita dan rekan-rekan kita merasa disambut. Empati tumbuh dan memperdalam semangat kita. Ketika Anda mengetahui perasaan orang lain, seolah-olah Anda

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

sendiri pernah mengalaminya. Empati meningkatkan hubungan keluarga dan sosial dan mempromosikan perilaku yang mendukung dan menerima terhadap orang lain.

Hubungan dan komunikasi sosial

Manusia menyukai kejujuran secara fitrah. Bila manusia tidak menjauhi fitrah ilahi dan menjaga hatinya agar tetap bersih dari keburukan, ia tidak akan terjebak dalam kebohongan.

Salah satu faktor kunci dalam memiliki kehidupan yang lebih baik adalah hubungan sosial yang sehat. Komunikasi sosial yang baik memiliki banyak manfaat, terutama dalam kesehatan mental. Keterampilan komunikasi yang efektif memberi seseorang kemampuan untuk mengekspresikan pendapat, kepercayaan, keinginan, kebutuhan dan emosi mereka dan untuk meminta bantuan dan bimbingan dari orang lain ketika dibutuhkan. Salah satu komponen dasar dari hubungan sosial yang sehat adalah kejujuran dan kebenaran.

Imam Ali as mengatakan, "Orang yang jujur berada di ambang keselamatan dan kebesaran, sementara pembohong berada di ujung jurang dan kehinaan."

Salah satu kesamaan umum dari ajakan para nabi ilahi adalah panggilan untuk kejujuran dan menghindari ketidakjujuran dan kebohongan. Kejujuran adalah permata murni yang menarik kepercayaan orang-orang di sekitar Anda, dan kepercayaan itu seperti harta karun bagi orang yang jujur. Orang yang jujur tampak hebat dan terpuji di mata orang lain, dan orang-orang di sekitarnya jatuh cinta padanya. Kejujuran meningkatkan martabat seseorang dan menjadikan kepribadiannya populer dan dicintai.

Manusia secara naluriah jujur. Jika manusia tidak berpaling dari kodrat ilahinya dan membersihkan hati murni mereka dari kejahatan, mereka tidak akan terjebak

dalam kebohongan. Dalam hal ini, kami merujuk pada pepatah terkenal yang mengatakan, "Dengarkan kejujuran dari ucapan anak." Anak-anak tidak tahu kebohongan karena mereka memiliki perilaku bawaan dengan kemurnian jiwa dan hati mereka, dan mereka hanya mengatakan yang sebenarnya. Karena kodrat manusia didasarkan pada kebenaran, pencarian kebenaran, dan kejujuran.

Kejujuran dalam analisis psikologis mengacu pada ucapan dan perilaku di mana seseorang tidak memiliki motivasi atau niat untuk berbicara atau berperilaku berbeda. Artinya, kejujuran bukan hanya tentang mengatakan hal yang benar, tetapi tentang mengadaptasi tindakan dan ucapan seseorang setiap saat. Pentingnya kejujuran adalah karena seseorang yang tidak jujur tidak mengenal dirinya sendiri atau orang lain, dan pada saat yang sama telah menipu dirinya sendiri dan orang lain, dan ini merupakan hambatan untuk mencapai kesempurnaan moral.

Menurut para psikolog, fondasi pertama penjelasan dan akar kejujuran diletakkan dalam keluarga. Kejujuran harus didahulukan dalam lingkungan keluarga, sebagai komunitas pertama dan terpenting di mana seseorang tumbuh dan mulai belajar. Orang tua adalah teladan pertama yang dapat mengajarkan kejujuran kepada anak-anak mereka melalui perilaku dan ucapan mereka. Kemudian, dalam lingkungan pendidikan, anak-anak menjadi lebih akrab dengan konsep kejujuran, dan dalam pertemuan keluarga, mereka mengukur kejujuran orang-orang di sekitar mereka. Anak-anak mengikuti contoh orang dewasa.

Dr. Sahel Hemmati, seorang staf ahli di Universitas Ilmu Kesejahteraan Sosial dan Rehabilitasi di Tehran dan

seorang ahli saraf, mengatakan, "Jujur dengan seorang anak mungkin tampak sulit bagi beberapa orang tua. Jujur sebenarnya berarti menciptakan hubungan antara anak dan realita. Ketika kita menunjukkan realita kepada anak, berarti kita jujur padanya."

Sementara itu, sebagian besar anak yang dipelajari dalam penelitian ini menderita perilaku ganda orang tua. Apa yang membuat mereka lebih dekat dengan kebenaran adalah tindakan orang tua, bukan kata-kata mereka. Misalnya, frasa "Aku akan membelimu besok" adalah frasa yang akrab bagi anak-anak dan berarti bahwa keinginan mereka akan terpenuhi di masa depan, tetapi bagi sebagian besar dari mereka, "Aku akan membeli untukmu" berarti "Aku tidak akan membeli."

"Daripada membuat cerita yang tidak pantas untuk anak-anak dan membuat janji yang tidak bisa kita lakukan, lebih baik menjelaskan tujuan segalanya kepada mereka dan jujur dengan mereka," kata Dr. Hemmati.

Berbohong menabur benih ketidakpercayaan di lingkungan keluarga dan menyebabkan kerusakan psikologis dan moral. Ayatullah Khamenei mengatakan kepada pasangan suami dan istri tentang pentingnya kejujuran, "Jika seorang wanita merasa bahwa suaminya berbohong kepadanya atau seorang pria merasa bahwa istrinya berbohong kepadanya dan masing-masing dari mereka merasa bahwa yang lain tidak tulus dalam mengungkapkan cinta, hal ini akan membuat dasar fondasi akan melemah. Jika kamu ingin cinta bertahan, tetap menjaga kepercayaan dan jika kamu menginginkan kehidupan yang berkelanjutan, harus mempertahankan cinta."

Kejujuran antara pria dan wanita, yang juga menjadi panutan bagi anak-anak mereka, bahkan sangat penting. Tidak ada yang lebih buruk daripada tidak bisa mempercayai orang terdekat dalam hidup, yaitu pasangannya. Tentu saja, hidup dengan pasangan yang berbohong tidak menyenangkan bagi siapa pun, dan itu menghancurkan kedamaian hidup. Untuk hidup lebih baik, kita harus membuat kejujuran hubungan kita.

Mungkin dalam hidup bersama, kali pertama berbohong, Anda tidak melihat reaksi khusus dari pasangan Anda, tetapi setelah beberapa saat, dia akan menjadi semakin tidak percaya pada Anda atau menjawab dengan kasar dan yang lebih buruk adalah mungkin saja ia tidak lagi mencintai anda.

Ada banyak orang yang, ketika pasangan mereka terus-menerus berbohong kepadanya, merasa bahwa mereka tidak lagi memiliki respek dalam pikiran mereka dan bahkan tidak mencintai mereka!

Tidak adanya kejujuran pada suami atau istri menyebabkan ketidakpercayaan dan pesimisme di lingkungan keluarga dan menciptakan dasar bagi perselisihan.

Dalam pandangan Islam, sangat penting untuk memenuhi kewajiban kita untuk setengah dari keberadaan kita (pasangan) dan anak-anak. Diriwayatkan bahwa, "Ada empat sifat di mana keberadaannya pada seseorang akan membuat imannya lengkap, dosa-dosanya diampuni dan dia bertemu Tuhannya sementara Dia rela dengannya; orang yang memenuhi kewajibannya kepada orang-orang, lisannya jujur dengan orang lain, ia malu dengan keburukan di depan Allah dan

masyarakat dan memiliki perilaku yang baik bersama keluarganya."

Lalu, mengapa sebagian orang berbohong?

Berbohong biasanya dimulai pada usia dini sebagai anak, bahkan anak berusia 2 tahun dapat dengan mudah berbohong. Tetapi ketika anak menyadari pentingnya kata dan frasa serta memahami bagaimana kata-kata tertentu dapat memiliki efek yang luar biasa, secara sadar ia mulai berbohong. Akar penyebab sifat tidak baik ini harus dicari dalam keluarga. Ketika orang tua dengan mudah mengucapkan pernyataan bohong, anak-anak menjadikannya sebagai dasar etikanya dan mulai belajar bicara yang kontradiksi. Namun, setelah memasuki masyarakat, ketika mereka tidak mencapai hasil yang diinginkan, mereka membiarkan diri mereka untuk menyembunyikan kebenaran dan melakukan tindakan tidak senonoh ini.

Berbohong bukan hanya kebobrokan moral, tetapi mencegah manusia mencapai kesempurnaan spiritual. Berbohong adalah tanda kepribadian manusia yang goyah, itulah sebabnya kejujuran adalah salah satu ciri utama kepahlawanan. Rasulullah Saw berkata, "Seorang pembohong tidak berbohong kecuali karena merasa dirinya hina."

Imam Ali as juga mengatakan, "Hindari pertemanan dengan pembohong karena ia seperti fatamorgana, membuat yang jauh jadi dekat dan yang dekat jadi jauh."

Ketika seseorang dapat mempraktekkan kejujuran dan kebenaran, saat ia telah mengambil langkah yang melampaui pendidikan masa kecilnya. Bahkan jika dia belajar berbohong sebagai seorang anak dan menjalani

hidupnya dengan sebuah kebohongan, dia bisa menjadi orang yang jujur. Kejujuran membutuhkan latihan dan upaya, dan harus berusaha. Seseorang terbebas dari kebohongan ketika dia mengenali keburukan dan kekurangan kepribadiannya lalu berusaha menghilangkan kekurangannya dan mencapai aktualisasi diri.

Dalam hal ini, tidak ada perbedaan antara agama Ibrahim atau agama non-Ibrahim. Semua agama sama-sama menghargai kejujuran dan menganggap kebohongan dan ketidakjujuran sebagai hambatan bagi kesempurnaan dan kejahatan moral. Jika seseorang mengikuti jalan kejujuran dan mengatakan yang sebenarnya, banyak kekhawatiran dan kecemasan yang disebabkan oleh kemunafikan dan kebohongan akan dihilangkan darinya, dan kemudian ia akan mendapatkan ketenangan pikiran.

Bersikap jujur

Dalam kondisi sosial yang penuh kebohongan akan muncul ketidakpercayaan berakar, hubungan menjadi meragukan dan persahabatan tidak berhasil. Buah dari hubungan yang tidak sehat ini adalah basa-basi, sungkan, penuh pertimbangan, mencari selamat, menyembunyikan sesuatu, permainan, dan akhirnya semua jenis permusuhan.

Hidup lebih baik adalah keinginan semua manusia di bumi. Tetapi untuk hidup lebih baik membutuhkan perubahan positif, yang dimulai di dalam diri kita. Dengan mengubah pandangan kita, dengan menginternalisasi perilaku yang baik, dengan meninggalkan sifat-sifat buruk dan menjijikkan, dengan percaya pada Tuhan, dan dengan energi dan vitalitas, kita dapat mempermanis dan menikmati saat-saat dalam hidup kita.

Sebelumnya kita telah membicarakan tentang urgensi kejujuran dalam kehidupan keluarga dan kini kita akan mengulas tentang pengaruh positif perilaku ini di masyarakat, lingkungan kerja dan lain-lain.

Kejujuran dan menjadi jujur adalah proses yang memainkan peran penting dalam komunikasi manusia. Peran kunci ini mungkin tidak terlihat atau terdengar, tetapi dampaknya pada hubungan sosial sangat mendalam dan konstruktif. Jika suatu hubungan tidak memiliki transparansi dan kejujuran, maka tidak diragukan lagi akan terputus atau terdistorsi, tidak jelas, dan tidak sehat. Jika seseorang tidak dapat atau tidak ingin mengungkapkan niatnya secara eksplisit dan memilih berbohong, pihak lain akan melakukan kesalahan dan menggunakan spekulasi dan menyimpang

dari kenyataan. Ambiguitas dan ketidakjujuran dalam komunikasi manusia adalah sumber dari banyak masalah dalam komunikasi individu dan sosial.

Sayangnya, beberapa orang berpikir bahwa kejujuran dan kebenaran hanyalah masalah moral, dan dengan dalih ini, mereka mencoba meminggirkan kejujuran dalam mengkaji masalah sosial! Tapi jujur, kejujuran adalah dasar dari semua yang baik dan berbohong adalah kunci dari semua kejahatan.

Kita sering berkomunikasi satu sama lain untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik, bertukar informasi, lebih memahami diri sendiri, dan memenuhi kebutuhan sosial. Sekarang, jika ada hubungan antara kebohongan dan kemunafikan, tidak satu pun dari tujuan ini akan tercapai.

Dalam suasana sosial yang penuh kebohongan, ketidakpercayaan berakar, dan hubungan menjadi meragukan dan persahabatan tidak berhasil. Buah dari hubungan yang tidak sehat ini adalah konfrontasi dan pertimbangan, cari untung, menyembunyikan, permainan, dan akhirnya semua jenis permusuhan. Misalnya, pertimbangkan sebuah organisasi administratif di mana, dari manajer hingga karyawan, mereka menghindari berbohong dan menganggap berbohong sebagai semacam kelicikan dan kemajuan dalam pekerjaan; Apa yang terjadi sekarang?

Pertama-tama dalam organisasi itu, karyawan kehilangan ketenangan pikiran karena mereka tidak merasa nyaman dengan kolega mereka; hasutan, sanjungan, berlebihan, absensi, tipu daya, oportunisme, dan puluhan sifat negatif lainnya yang semuanya didasarkan pada kebohongan dimanifestasikan dalam

organisasi itu dan semua nilai kemanusiaan dan moral dihancurkan.

Jack Welch, CEO General Electric, percaya, "Nilai-nilai kami adalah prinsip kami, yang didefinisikan dengan kejujuran, rasa hormat, kerja tim, upaya kolaboratif, dan kerja yang benar. Inovasi yang kami kembangkan adalah penting untuk kesuksesan masa depan perusahaan kami. Nilai-nilai dan etika yang mengatur ruang rapat tidak boleh berbeda dari nilai-nilai yang berlaku di pabrik atau bengkel. Ruang lingkup nilai-nilai manusia dan organisasi harus berkisar dari atas ke bawah organisasi, dan kegiatan bisnis harus mengarah pada penciptaan nilai-nilai berkelanjutan tidak hanya untuk karyawan tetapi juga untuk pemegang saham, pelanggan dan masyarakat."

Ya, tidak ada organisasi pemerintah atau non-pemerintah yang dapat dipertimbangkan tanpa memerlukan prinsip-prinsip moral, dan terutama yang paling menonjol, yaitu kejujuran dan integritas.

Dalam pandangan Jack Welch, perilaku moral karyawan tergantung pada dua faktor; nilai-nilai pribadi dan suasana dalam organisasi. Misalnya, ketika sebuah organisasi mempromosikan atau memuji pembohong dan penipu, atau mereka yang melakukan kesalahan, atau memuji mereka, dianggap bahwa perilaku tidak bermoral itu efektif. Di sinilah imoralitas berakar dalam organisasi, dan kejujuran serta integritas memudar.

Ahli saraf percaya bahwa kebenaran memiliki efek yang luar biasa pada kesehatan mental. "Semakin sedikit kebohongan seseorang, semakin banyak kesehatan mental dan fisik yang dimilikinya," kata psikiater.

Sangat menarik untuk dicatat bahwa dokter telah menemukan dalam penelitian yang luas bahwa seperti halnya memakan buah dan sayuran dan berolahraga secara teratur membantu meningkatkan kesehatan manusia, pengendalian bahasa dan menghindari berbohong juga efektif dalam menjaga kesehatan tubuh! Dengan kata lain, manfaat kesehatan fisik dan mental jauh lebih besar di antara orang-orang yang sebagian besar menghindari berbohong dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Para peneliti menemukan bahwa hasil percobaan pada 110 sukarelawan menunjukkan bahwa orang yang menolak untuk berbohong, bahkan kebohongan karena maslahat, kurang mengeluh tentang jenis sakit kepala, sakit tenggorokan, kecemasan dan penyakit fisik dan mental lainnya dibandingkan dengan kelompok yang mudah berbohong. Para ahli juga menekankan bahwa berbohong secara kognitif mengganggu kesehatan fisik karena otak manusia mampu memproses banyak informasi setiap kali. Kebohongan yang disengaja adalah tugas yang membosankan dan menjemukan bagi otak, dan pembohong yang harus selalu membuat cerita berdasarkan kenyataan tidak dapat membersihkan otaknya akan informasi yang dibuat sendiri dan nyata dalam jangka panjang. Akibatnya, dia akan selalu sangat sibuk.

Hal yang sama berlaku untuk perilaku antara penguasa sebagai wali dan bangsa. Jika wali amanat dan pejabat pemerintah memperlakukan rakyatnya berdasarkan kejujuran dan kebenaran dan menciptakan suasana yang jelas dan bersih, kebenaran ini juga akan menyebar di antara orang-orang.

Bukti sejarah untuk latar belakang masyarakat dengan jelas menunjukkan bahwa ada banyak pelajaran yang bisa dipetik dari kisah-kisah ini. Ini bercerita tentang masyarakat bahwa, sebagai akibat dari ketidakpercayaan, kurangnya ketulusan, preferensi untuk keuntungan pribadi daripada keuntungan kolektif, dan penyimpangan dari jalur nilai-nilai moral, telah berakhir buruk. Bukan hanya mereka menganggap berbohong sebagai keburukan dan jelek, tetapi mereka telah melangkah jauh tidak meninggalkan dasar untuk pembentukan dan stabilitas perilaku dan struktur sosial yang baik seperti kejujuran. Selama kebohongan, penipuan, kemunafikan, dan kebohongan hadir dalam masyarakat dan dalam hubungan sehari-hari dan alamiah masyarakat dan tidak dianggap menjijikkan dan jauh dari moralitas serta martabat manusia, harapan untuk memperbaiki kondisi kehidupan sosial, politik dan ekonomi masyarakat ini dianggap sebagai harapan yang sia-sia dan tidak dapat direalisasikan.

Bahkan sekarang, kita melihat bahwa di banyak masyarakat, pihak berwenang dengan mudah berbohong kepada orang-orang dan dengan mudah menghancurkan nilai-nilai dan kepercayaan yang indah dan manusiawi dalam masyarakat mereka. Kejujuran memainkan peran penting dalam bidang sosial, termasuk ekonomi dan perdagangan, tata kelola, interaksi orang-orang satu sama lain, dan interaksi orang-orang dengan pemerintah.

Jika suatu masyarakat menjauhkan diri dari transparansi dan kebenaran karena alasan apa pun, ia akan lebih terlibat dalam tantangan dan ketidaktahuan dan kebingungan serta psikosis. Realitas kehidupan manusia dan pengalaman ilmiah, praktis, dan historis dengan jelas menunjukkan bahwa kapan pun perilaku moral dan hubungan sosial diterima dalam masyarakat

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

sebagai hukum yang tidak tertulis, berdasarkan pada kejujuran dan integritas, individu pada akhirnya adalah keamanan, kedamaian, dan kenyamanan individu serta kebahagiaan terus berlanjut.

Kepercayaan abadi rakyat terhadap satu sama lain dan pada para penguasa, dan dalam rasa saling percaya para penguasa dalam rakyat, dibentuk dengan indah berdasarkan kejujuran. Dalam komunitas ini, warga negara ditempatkan dalam semangat kepastian, dan dengan semangat tinggi, kepercayaan diri, dan kepercayaan yang mereka rasakan, mereka terlibat dengan baik dalam kegiatan progresif. Mereka lebih suka kepentingan publik daripada kepentingan pribadi. Kejujuran menciptakan prospek yang cerah dan penuh harapan dalam masyarakat seperti itu bagi masyarakat dan pejabat, yang sangat berharga.

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

Kita membutuhkan hubungan sosial yang baik untuk membuat hidup lebih baik. Allah Swt menciptakan manusia sedemikian rupa di mana banyak dari kebutuhan ruhani dan jasmaninya terpenuhi dengan menjalin interaksi antar-sesama.

Seseorang tidak bisa hidup dalam isolasi dan kemudian menikmati kehidupan ini. Manusia secara fitrah membutuhkan interaksi antar-sesama dan disinilah persahabatan bermula.

Rasa empati dan simpati kemudian berkembang seperti bunga musim semi. Interaksi yang sehat dengan keluarga, teman, kolega, tetangga, dan lain-lain, semuanya merupakan indikasi dari kematangan kepribadian seseorang. Kunci utama berinteraksi dengan orang lain adalah menjaga lisan dan bertutur dengan baik.

Jalan pertama hubungan individu dengan orang lain adalah melalui kata-kata dan ucapan. Sejak dulu dikatakan bahwa salam adalah pembuka pembicaraan dan pembicaraan adalah jalan pengenalan. Alangkah baiknya jika seseorang menggunakan kalimat yang santun dalam komunikasi verbal serta memilih kata-kata yang indah dan positif dalam ucapannya.

Tentu saja, bertutur dengan baik tidak berarti hanya menyenangkan orang lain dan membuat mereka terkesan dengan kata-kata kita, tetapi ucapan yang baik adalah kalimat yang baik isinya dan bijaksana serta menggunakan kata-kata terbaik dalam penyampaian.

Berkomunikasi sangat penting di semua komunitas manusia dan seluruh agama langit sehingga memiliki etiket khusus yang dapat meninggikan derajat seseorang

jika ia menjaganya. Etiket khusus ini dapat mencegah banyak kesalahan dalam berkomunikasi.

Sebuah pribahasa Iran menyebutkan, "Setiap perkataan ada waktu dan tempatnya." "Selama seseorang belum membuka lisannya, maka aib dan bobotnya akan tersembunyi."

Setiap perkataan yang diucapkan oleh seseorang akan menyingkap kematangan kepribadian, pengetahuan, dan pemahamannya. Kepribadian seseorang tidak diketahui selama ia belum membuka lisannya dan ketika ia mulai berbicara, maka bobotnya akan tersingkap.

Al-Quran dan hadis Nabi Saw menaruh perhatian besar pada masalah etiket berbicara. Al-Quran dalam sebuah pesan kepada kaum Muslim berkata, "Ucapkanlah kata-kata yang baik kepada manusia."

Rasulullah Saw dan para imam maksum as memberikan banyak nasihat tentang etiket berbicara. Rasulullah bersabda, "Orang yang kuat imannya akan mencegahnya mengucapkan kata yang sia-sia, karena ucapan yang bermanfaat adalah tanda-tanda dari iman yang kuat."

Imam Muhammad al-Baqir as berkata, "Berbicaralah dengan bentuk terbaik dengan orang lain sebagaimana engkau ingin mereka berbicara seperti itu denganmu."

Di antara etika komunikasi adalah berbicara dengan bijak, tidak berbohong, tidak banyak bicara, tidak memfitnah, tidak mencela, tidak mengucapkan kata yang sia-sia, tidak membual, menghindari pujian, dan hal-hal lain yang seperti itu. Untuk dapat berkomunikasi dengan ideal serta mengekspresikan keinginan dan kebutuhan

kita, dan secara umum untuk sebuah kehidupan yang lebih baik, kita harus belajar etiket berbicara dan mengenali penyakit-penyakit lisan.

Di antara penyakit lisan adalah berbicara kotor, berbicara kasar, menghina dan merendahkan orang lain. Terkadang perkataan yang tidak bijak, menghina, melecehkan, atau menusuk hati, dapat merusak persahabatan yang sudah terjalin lama dan akrab atau memicu permusuhan.

Kemampuan menjaga rahasia juga merupakan tanda dari kematangan seseorang dan dianggap sebagai bagian dari etiket berbicara. Manusia yang tidak bisa memegang dan menjaga rahasia orang lain, maka ia tidak pernah bisa dipercaya dan tidak punya harga diri. Kadang kita bahkan menyebarkan desas-desus dan ikut memperkeruh situasi dengan kata-kata bohong. Sikap seperti ini dicela oleh semua agama dan dianggap dosa. Imam Ali as berkata, "Jangan ceritakan semua yang engkau dengar kepada masyarakat."

"Ketika Anda tidak punya sesuatu untuk disampaikan, maka dengarkan sehingga orang lain dapat berbicara," kata Jean-Baptiste Lamarck, seorang ahli biologi dari Prancis.

Berbicara tidak selalu membawa manfaat, tetapi terkadang menjadi pendengar dan sedikit berbicara akan menambah nilai seseorang. Sedikit berbicara dan diam membuat seseorang fokus pada internal dirinya dan mendorong perkembangan pikirannya.

Dengan sedikit berbicara dan diam pada tempatnya, kelemahan seseorang juga akan tertutup rapat dan martabatnya akan terjaga. Imam Ali as dalam mencela

orang yang banyak bicara mengatakan, "Barang siapa yang banyak berbicara, kesalahannya akan lebih banyak, dan barang siapa yang kesalahannya bertambah, hatinya akan mati (suara batin yang mengajak pada kebaikan), dan barang siapa hatinya mati, ia akan terperangkap dalam api neraka."

Alangkah eloknya berpikir dan merenungkan akibatnya terlebih dahulu sebelum berbicara. Orang-orang dahulu memiliki sebuah petuah yang bijak yaitu, "Perkataan ibarat makanan, dimasak dulu dan ditunggu matang, jika sudah matang baru disampaikan (dihidangkan)."

Berpikir, merenung, dan bijaks akan melahirkan perkataan yang baik. Ketika sebuah ucapan yang tidak bijak keluar dari mulut kita, maka kita tidak bisa lagi menghindari konsekuensinya. Kata yang keluar dari lisan kadang akan menimbulkan kebencian atau kesalahpahaman, atau menciptakan masalah. Dia kemudian menyesal dan berharap bisa berpikir sejenak sebelum berbicara.

Tetapi, "penyesalan kemudian ini" tidak akan menggantikan "berpikir sebelum berbicara." Padahal dengan sedikit merenung, ada banyak penyesalan yang bisa dicegah. Jadi nilai dari setiap perkataan adalah berpikir sebelum berbicara.

Banyak ditemukan bahwa emosi dan temperamen dapat diredam dengan kata-kata yang lembut dan baik dari orang lain. Orang yang punya etika dan berbicara dengan baik bahkan dapat mengajarkan pelajaran sopan santun kepada orang lain dan saling menghargai. Ketika kita memilih diam dalam menyikapi amarah orang lain atau penghinaan dan celaan mereka, atau menyikapinya

dengan kelembutan dan tutur kata yang baik, ini akan berdampak positif pada pihak lain dan secara tidak langsung kita telah memperbaiki akhlak dia.

Sikap lemah-lembut dan perkataan yang baik akan menjadi seperti angin sepoi-sepoi yang membelai jiwa dan menghadirkan kedamaian. Imam Ali as berkata, "Biasakanlah lisanmu dengan bertutur lembut dan mengucapkan salam sehingga temanmu bertambah dan musuhmu berkurang."

Salah satu sirah Rasulullah Saw adalah bahwa jika seseorang meminta bantuannya, ia akan memenuhinya atau menyikapinya dengan kata yang lembut dan tepat.

Perkataan seseorang mengekspresikan kepribadiannya. Manusia yang sopan dan berkarakter, tidak akan pernah bersedia berbicara tentang sesuatu di luar kapasitasnya bahkan dalam kondisi terburuk sekali pun. Mereka tidak hanya menggunakan kata-kata yang baik dalam ucapannya, tetapi juga memperhatikan nada suaranya dalam menyampaikan pesan.

Nada dan suara tinggi sangat penting ketika menyampaikan pesan, sehingga jika itu dilakukan dengan lembut, akan menghadirkan keakraban antara pembicara dan pendengar serta memberikan energi positif kepadanya. Tetapi jika nada bicara bercampur celaan, maka pendengar akan keliru dalam menangkap pesan yang disampaikan.

Perkataan yang baik dan santun memiliki banyak kriteria antara lain, pertama, tidak ada dusta di dalamnya. Kedua, berbicara dengan lembut dan ramah. Ketiga, ucapan tidak bertolak-belakang dengan kelakuan yaitu kata-kata dan tindakan seseorang harus sejalan.

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah disesuaikan dengan buku aslinya

Keempat, penuh pertimbangan dan berisi. Kelima, ucapannya harus rasional dan bijak. Keenam, harus disampaikan dengan nada yang lembut dan kata-kata yang pantas.

Buku Ini dibuat dan diteliti di Yayasan Alhassanain as dan sudah
disesuaikan dengan buku aslinya

Daftar Isi:

Mari, Membuat Hidup Lebih Baik	1
Perencanaan.....	2
Menjaga kesehatan	8
Maknan	14
Olahraga.....	20
Peran olahraga dalam meningkatkan fungsi otak	26
Empati dan simpati	32
Hubungan dan komunikasi sosial	38
Bersikap jujur	44