

## (Mari, Membuat Hidup Lebih Baik (2

---

<"xml encoding="UTF-8?>

Imam Ali as berkata, "Jadikanlah hari ini untuk mempersiapkan bekal untuk besok, dan ".hargailah waktu yang engkau miliki, dan gunakan kesempatan, waktu luang, dan sarana

Untuk mengatur waktu dan bergerak untuk mencapai target, maka dibutuhkan tekad, kerja keras, ketekunan, dan tidak takut gagal. Jadi, dibutuhkan semangat, kerja keras, dan ketekunan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik. Banyak dari kesuksesan di dunia dicapai dari tekad seseorang yang benar-benar ingin berhasil. Para peneliti mengatakan semangat dan antusiasme berasal dari pikiran positif. Dengan demikian, pikiran negatif merupakan hambatan .besar untuk mewujudkan hidup yang lebih baik

Seorang manusia membutuhkan kesehatan jiwa dan raga untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik dan meraih tujuan-tujuannya. Memperhatikan gizi serta kesehatan fisik dan mental merupakan masalah yang tidak boleh diabaikan. Kesehatan fisik sangat ditentukan oleh hal-hal seperti menjaga keseimbangan makan dan minum, tidur yang cukup dan tepat waktu, serta .nutrisi yang sehat dan olahraga

Di sisi lain, kesehatan mental tidak kalah pentingnya dari kesehatan fisik. Bercengkrama dengan Tuhan, meningkatkan ketakwaan diri, dan membangun komunikasi yang sehat dengan .orang lain, terutama anggota keluarga, sangat efektif untuk kesehatan mental seseorang

Untuk hidup lebih baik, kita harus menyebarkan kasih sayang dan menerima kasih sayang. Cinta itu seperti air kehidupan, yang jika dipotong, ia akan layu dan mati seperti bunga tanpa air. Kasih sayang itu seperti hujan yang menyegarkan udara kehidupan dan mengubah kuncup .menjadi bunga

Komunikasi positif dengan anggota keluarga dapat sangat bermanfaat. Komunikasi yang saling menghormati dan ramah terutama dengan ayah dan ibu adalah sangat penting. Mereka adalah sumber cinta, pengorbanan, dan kebesaran jiwa. Mereka menghabiskan hidupnya .seperti seorang tukang kebun, membesarkan dan mendidik anak-anak mereka

Menghargai dan menjaga martabat mereka adalah salah satu tanda dari kedewasaan seseorang. Di sisi lain, menjaga teman dekat yang setia menemani dalam kesulitan dan

memiliki rasa simpati, juga merupakan salah satu keterampilan yang harus dipelajari  
.seseorang

Empati dan kasih sayang, berbicara dengan baik, dan mentolerir orang lain, jujur, sabar, mengendalikan amarah serta menjaga tutur kata merupakan tanda lain dari kesehatan mental seseorang. Sifat mulia ini akan menyebarkan kebaikan dan membuat lingkungan masyarakat  
.menjadi baik

Oleh karena itu, setiap orang harus berusaha memperbaiki dirinya sebab masyarakat juga akan memperoleh manfaat darinya. Hidup yang lebih baik akan mudah dicapai di lingkungan sosial yang sehat dan sarat dengan kebajikan moral. Dalam kondisi sosial yang bobrok, kehidupan  
.yang lebih baik akan sulit diwujudkan

Sekarang kehidupan di dunia modern disertai dengan banyak tekanan psikologis. Jika tekanan ini berlangsung terlalu lama, akan berdampak negatif pada kehidupan masyarakat dan menimbulkan masalah yang serius. Namun, hal ini dapat dicegah dengan belajar mengontrol  
.stres dan mengendalikan emosi positif dan negatif

Hubungan positif antar-individu akan memberi kehidupan warna dan rasa baru. Ketika kita membuang sifat buruk dan menggantikannya dengan sifat positif, kita telah berada di jalur pertumbuhan dan keluhuran. Jadi, sangat penting bagi kita untuk memanfaatkan pengalaman  
.orang lain, menggunakan kata-kata para panutan, dan berkonsultasi dengan orang bijak

Hidup ini harus dicintai dan selalu optimis atas setiap momen manis-pahitnya. Kita harus menikmati hidup dan membuat kenangan untuk semua momen, sebab kita hanya punya  
.kesempatan untuk hidup sekali

Belajar dari orang lain dan memilih panutan yang tepat adalah kesempatan yang baik untuk mewujudkan perubahan. Kehidupan yang membentur jalan buntu dan penyebabnya dapat membantu kita untuk mengenali keburukan dalam hidup dan kemudian menghindarinya. Dengan membangun kembali diri kita sendiri, kita dapat membuat momen hidup menjadi lebih  
.baik dan lebih indah, serta menjalani kehidupan yang lebih baik