

Ada Tabiat Buruk Semasa Berpuasa? Penyelesaian Ini Akan !Menenangkan Anda

<"xml encoding="UTF-8?>

Perancangan intelek, motivasi, dan tingkah laku yang diperlukan untuk memanfaatkan peluang rohani dan moral di bulan Ramadhan yang mulia bukan sahaja membantu menenangkan orang yang berpuasa, tetapi juga membantu mencapai kestabilan dan mengakar sifat-sifat baik dan .sifat terpuji dalam keperibadiannya

Puasa merupakan salah satu ibadah umat Islam dan semua pemeluk syariat Ilahi sepanjang .sejarah agama tauhid

Dari segi kerohanian dan kelakuan beragama yang menyeluruh, puasa mempunyai aspek zahir dan batin, dan setiap dua aspek ini mempunyai adat dan syarat yang tersendiri, malangnya bentuk perhatian dan keprihatinan yang utama dalam ibadah umat Islam ialah aspek zahir, iaitu .berhentinya makan, minum, dan keseronokan intim

Salah satu faedah dan kelebihan berpuasa, yang dicapai dengan menahan diri dari sebarang makan atau minum secara sukarela, adalah pembersihan, penyucian, dan pembaharuan sistem metabolisme tubuh, yang membawa kepada kesihatan organ tubuh, terutama organ-organ .penting

Keperluan otak untuk gula

Otak, yang merupakan jisim lemak yang padat, berfungsi dengan pengambilan karbohidrat. Ini bermakna kandungan utama yang harus diambil otak adalah gula ringkas. Semasa berpuasa, .gula dalam darah secara semula jadi berkurangan dan fungsi otak terbantut sedikit sebanyak

Semakin lama tempoh gula darah rendah, semakin kurang akses otak kepada glukosa, dan perasaan tidak menyenangkan mungkin timbul dalam fikiran seseorang. Keadaan ini menjadi .lebih teruk apabila digabungkan dengan keadaan dan faktor lain

Faktor-faktor seperti: tabiat pemakanan yang buruk, tekanan persekitaran, ketegangan interpersonal, dan kecenderungan personaliti individu terhadap stres dan kemarahan. Dikatakan itu, ia adalah perkara biasa bagi orang yang berpuasa untuk berasa tidak tenang, .tidak sabar, mudah marah, dan mungkin agresif pada waktu-waktu terakhir hari itu

Membetulkan tabiat pemakanan yang buruk sepanjang tahun

Malangnya, dalam budaya makanan Iran, penggunaan gula-gula yang berlebihan, terutamanya .gula-gula yang tidak asli dan bersifat industri, adalah perkara biasa

Apabila kita mengambil sejumlah besar gula (terutamanya gula ringkas) sepanjang hari, badan kita secara beransur-ansur menjadi ketagih kepada jumlah manis ini dan mengidam lebih .banyak gula dari hari ke hari

Tingkah laku pemakanan yang tidak betul ini menyebabkan tindak balas seperti kelesuan, kebosanan, keletihan, kemarahan, dan keagresifan berlaku lebih kerap jika paras gula optimum .badan menurun akibat halangan seperti berpuasa

Oleh itu, orang ramai harus membetulkan tabiat pemakanan mereka yang berbahaya dan tidak betul supaya mereka tidak mengalami komplikasi kadar gula rendah dalam darah semasa .berpuasa

Kurangkan makan gula tidak asli.

Gunakan gula asli semasa berbuka puasa dan bersahur berbanding gula ringkas dan tidak asli. Madu, kurma, roti, beras, buah-buahan, dan kekacang adalah sumber terbaik gula kompleks, yang diserap dan dibakar dengan lebih perlahan dalam badan dan secara beransur-ansur memasuki kitaran metabolisme badan, membantu menghalang badan dan sistem saraf .daripada mengalami kekurangan gula

Menjauhkan diri daripada tekanan

Seperti, tinggal dalam lalu lintas yang padat, berada di bawah sinar matahari, cuaca panas, bunyi bising yang berlebihan, kerja berlebihan, perhubungan yang tertekan, dan sebaliknya, .lebih banyak rehat disyorkan, terutamanya pada waktu lewat hari

Memberi perhatian kepada aspek rohani dan akhlak puasa serta merancang ibadah sepanjang siang dan malam membantu seseorang berasa lebih tenteram. Apabila seseorang, tanpa mengambil kira kebijaksanaan dan matlamat rohani yang wujud dalam puasa dan hanya melihat puasa sebagai meninggalkan paksa makanan dan minuman yang diidam hawa nafsu, .ia hanya akan menjadi semakin sukar untuk menanggung kekurangan tersebut

Dan berada dalam keadaan konflik antara paksaan yang dikenakan oleh agama dan keinginan kuat badan untuk makan dan minum menyebabkan seseorang terdedah kepada .ketidaktenteraman dan keganasan

Oleh itu, perancangan intelek, motivasi, dan tingkah laku yang diperlukan untuk memanfaatkan peluang rohani dan moral di bulan Ramadhan yang mulia bukan sahaja membantu menenangkan orang yang berpuasa, tetapi juga membantu untuk mencapai kestabilan dan .mengakar sifat-sifat yang baik dan sifat-sifat yang dipuji Illahi dalam karakternya

Elakkan makan berlebihan pada waktu sahur

Kemarahan sesetengah orang ketika berpuasa adalah disebabkan oleh makan berlebihan pada waktu subuh, yang mengaktifkan tubuhnya untuk menyerap air sepanjang hari dan meningkatkan rasa dahaga Oleh itu, adalah perlu untuk memberi perhatian kepada mengawal jumlah makanan yang diambil pada waktu subuh dan berbuka puasa dan untuk mengelakkan .makan berlebihan

Pastikan sahur tidak tertinggal.

Kadangkala, sesetengah orang mungkin mengalami perasaan yang tidak menyenangkan seperti demam panas pada siang hari. Sebabnya ialah hormon insulin dan gula darah puasa .berkurangan dan pecahan lemak meningkat

Orang yang mengalami demam panas sebelum berbuka harus memeriksa metabolisme lemak .mereka. Mungkin salah satu punca isu ini adalah tidak makan sahur