

PRAKTEKKAN KEBAHAGIAAN

SEBERAPA PENTINGNYA KEBAHAGIAAN BAGI KITA?

- Penelitian menemukan bahwa orang yang bahagia umumnya memiliki kekebalan tubuh yang lebih kuat, kesehatan fisik yang lebih baik, risiko lebih rendah terkena penyakit kardiovaskular seperti hipertensi dan masalah jantung, serta umur yang lebih panjang. Mereka juga memiliki rasa gembira, ketenangan, kepuasan atau rasa pencapaian diri yang lebih besar dan kurang rentan terhadap gangguan mental. Orang yang bahagia cenderung memiliki ketangguhan yang lebih besar. Ketika menghadapi kesulitan, mereka sering kali tetap penuh harapan, optimis, energik dan gigih mengatasi kesulitan. Oleh karena itu, orang yang bahagia mempunyai prestasi yang lebih tinggi. Mereka membangun hubungan sosial dan keluarga yang lebih harmonis serta memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, kesejahteraan fisik, psikologis dan sosial orang-orang yang bahagia lebih baik.



TIPS PRAKTIS UNTUK MEMUPUK KEBAHAGIAAN

Kita dapat menggunakan cara-cara berikut untuk menciptakan, merasakan dan meraih kebahagiaan:



1 SAYA MENJALANI GAYA HIDUP SEHAT

Jaga pola makan seimbang dan rutinitas harian, seperti jadwal tidur teratur untuk memastikan istirahat yang cukup. Jangan terlalu banyak mengonsumsi teh atau minuman berkafein. Hindari merokok, minum alkohol dan penyalahgunaan obat-obatan. Ini membantu menumbuhkan suasana hati positif dan meningkatkan kebahagiaan.

2 OLAHRAGA TERATUR

Berolahraga membuat kita merasa segar dan menjaga berat badan optimal, sehingga membantu membangun citra diri yang positif. Olahraga dalam jumlah sedang juga mengurangi stres dan kelelahan, mencegah dan mengurangi rasa sakit, meningkatkan kesehatan fisik dan membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks dan sehat. Efektivitas memperbaiki suasana hati akan semakin meningkat jika kita berolahraga bersama teman atau saudara.

3 LAKUKAN HAL-HAL YANG KITA SUKAI

Mengembangkan minat dan melakukan hobi yang sehat seperti membaca, mendaki gunung dan berkebun membantu memperkuat suasana hati yang positif. Selain itu, mencoba hal baru, mempelajari ilmu baru, atau menetapkan dan mengejar tujuan hidup seperti memperoleh keterampilan baru dapat mendatangkan kepuasan dan kebahagiaan.

Gol saya adalah berlari 10 km per jam dalam 2 bulan



4 TERUS AKTIF SECARA SOSIAL

Kurangnya kehidupan sosial membuat kita mudah merasa kesepian dan tertekan. Kita dapat tetap berhubungan, ngobrol dan berkumpul dengan keluarga dan teman-teman kita, serta menunjukkan rasa sayang dan perhatian satu sama lain. Selain itu, kita akan senang mendapatkan teman baru yang memiliki minat yang sama dengan kita.

5 REDAKAN STRES SECARA TERATUR

Atur waktu istirahat setiap hari untuk merilekskan tubuh dan pikiran. Memilih metode relaksasi yang sesuai dengan diri kita seperti mendengarkan musik, jalan-jalan atau melakukan latihan relaksasi membantu mengurangi stres dan menumbuhkan suasana hati yang positif.

6 FOKUS PADA SISI POSITIF

Berikan lebih banyak perhatian pada sisi positif kehidupan, fokuslah pada apa yang kita miliki dan kelebihan orang lain daripada memikirkan hal-hal negatif, apa yang telah hilang atau kurang dari kita dan kekurangan atau kelemahan orang lain. Ini membantu mengembangkan suasana hati positif dengan lebih mudah.

7 SELALU MERASA BERTERIMA KASIH

Tuliskan hal-hal yang kita syukuri sehari sebelum tidur setiap hari. Misalnya, kita sarapan enak, bertemu teman sekelas yang sudah lama tidak kita jumpai atau menghadiri acara kumpul keluarga. Latihan sehari-hari untuk membantu mengembangkan rasa syukur akan meningkatkan kebahagiaan.

8 HILANGKAN KEBENCIAN

Kebencian mudah membuat kita merasa stres, marah, sedih atau sengsara. Melepaskan ketidakpuasan atau kebencian kita terhadap orang lain dan memaafkan atau memaafkan orang lain atas kesalahan atau kesalahan mereka membantu menenangkan suasana hati kita dan membuat kita menghargai aspek-aspek indah dalam hidup kita.

9 TAWARKAN BANTUAN KEPADA ORANG LAIN

Membantu orang lain tidak hanya membuat mereka bahagia, tapi kita juga akan merasakan hal yang sama. Kita dapat secara proaktif menunjukkan kepedulian kita terhadap keluarga dan teman-teman, menyampaikan salam dan memberikan bantuan kepada orang lemah atau lanjut usia di lingkungan kita, seperti membeli kebutuhan sehari-hari dan membukakan pintu, berbagi informasi layanan kesehatan atau memperkenalkan sumber daya masyarakat kepada mereka. Kami juga dapat menyumbangkan materi seperti perlengkapan anti-epidemi kepada masyarakat yang membutuhkan. Selain itu, kita dapat berbagi kebahagiaan dengan berpartisipasi dalam kerja sukarela dan mengungkapkan kasih serta perhatian melalui dorongan dan bantuan terhadap orang lain.

10 CARI BANTUAN SESEGERA MUNGKIN

Stres mental yang berlebihan atau tekanan emosional yang berkepanjangan membuat kita mudah merasa pesimis dan negatif serta rentan mengalami gangguan mental. Kita harus memperhatikan perubahan suasana hati diri kita sendiri dan orang lain. Carilah bantuan tenaga medis profesional bila diperlukan sesegera mungkin untuk memperbaiki suasana hati kita.

Untuk informasi lebih lanjut,
silahkan kunjungi topik unggulan “Latihan” Membuat Kebahagiaan:
<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



“Latihan” Membuat Kebahagiaan



Mari Bicara



衛生署
Department of Health