

RIZAL YULIUS BILI BANI

7 KIAT HIDUP SEHAT

Penerbit

BaniBooks

7 KIAM HIDUP SEHAT

Oleh: Rizal Yulius Bili Bani

Copyright © 2010 by Rizal Yulius Bili Bani

Penerbit

BaniBooks

www.PenerbitBaniBooks.co.cc

banibooks@gmail.com

Desain Sampul:

Zeza Fernando

Diterbitkan melalui:

www.nulisbuku.com

PERSEMBAHAN

*Buku ini penulis persembahkan buat TYME,
buat seseorang yang percaya bahwa
'kamu PASTI BISA, Zal'*

DAN BUAT KELUARGA BESAR BANI.

*Juga untuk teman-teman seperjuangan 'Kelas
Aksel-05 FK UPN Veteran Jakarta', Kita pun
juga BISA.*

Buat dosen-dosen FK UPN Veteran Jakarta,

dan teman-teman Mapala GIRIGAHANA.

Kalian adalah Inspirator dalam caranya masing-masing.

Dan untuk para pembaca yang bijak;

HIDUP TERLALU SINGKAT UNTUK BERPIKIR KECIL.

Semoga bermanfaat.

DAFTAR ISI

Daftar Isi – v

Prakata – vii

Kiat I – Bersyukurlah Setiap Hari - 1

Kiat II – Memvisualisasikan Impian – 15

Kiat III – Makan dan Minum *Ala* BTS – 25

Kiat IV – Olah FMES – 45

Kiat V – Melakukan Hobi – 51

Kiat VI – Mewujudnyatakan Impian – 63

Kiat VII – Integritas – 69

Bonus: Temukan Jawaban Untuk Diri Anda – 73

Bacaan Yang Disarankan – 75

Biografi Penulis – 77

PRAKATA

Hidup terlalu singkat untuk berpikir kecil...

Hal yang paling berharga dalam hidup adalah menjadi **hidup secara penuh sebagai manusia**.

Anda dan saya memiliki waktu 24 jam; 1,440 menit; 86,400 detik yang sama dalam 1 hari. Kita dihadapkan dengan pilihan untuk menggunakan waktu itu dengan kebebasan bertanggung jawab kita miliki masing-masing. Setiap pilihan membawa kita pada kondisi kehidupan yang (secara sadar, maupun tidak sadar) harus kita hadapi sebagai konsekuensi pilihan – pilihan itu....

Hidup sehat adalah bagian yang sederhana dan paling masuk akal dari pilihan – pilihan itu. Bagaimana mungkin? Setiap orang menginginkan hidup sehat. Tetapi tidak setiap orang mau membayar harga yang sepadan dengan hidup sehat...

Dunia akan menjadi lebih indah karena banyak orang yang hidup sehat. Dunia membutuhkan Anda, para pemenang hidup.

Jadilah orang pertama yang paling bertanggung jawab dalam hidup Anda...

Menjadi sehat adalah hak setiap individu yang lahir di dunia ini. Banyak pilihan untuk menjalani hidup. Setiap individu bebas memilih jalannya masing-masing. Tetapi kebebasan itu haruslah sebuah kebebasan yang bertanggung jawab.

Mengangkat isu kesehatan ini menjadi sebuah tulisan, sudah menjadi keinginan terdalam penulis. Proses pendidikan di bidang kedokteran yang panjang – masih dilalui penulis hingga saat ini, selalu meninggalkan tanda tanya yang besar. Apakah bisa kita memahami arti sehat yang sesungguhnya? Apakah *menjadi sehat* adalah gaya hidup yang dimiliki masyarakat Indonesia? Mengapa harus ada orang sakit? Bagaimana seseorang bisa sakit? Sampai kapan semua ini akan berakhir?

Ada dua sudut pandang penting pada sistem kesehatan di negara ini dan kebanyakan negara lainnya. Yaitu: kesehatan pencegahan (preventif) dan kesehatan pengobatan (kuratif). Realitas yang terjadi hingga saat ini adalah kesehatan pengobatan lebih populer dibanding kesehatan pencegahan. Lihatlah, jumlah pasien yang datang ke rumah sakit. Semakin bertambah setiap tahun.

Kita sebagai negara besar HARUS berubah saat ini. Setiap komponen dalam negara ini memiliki peranannya masing-masing. Setiap peranan ini memiliki kualitas hasil yang sama terhadap sukses tidaknya sebuah negara.

Jadi, apa peranan Anda dan saya dalam perwujudan cita-cita bangsa Indonesia?

Penulis

KIAT I

BERSYUKURLAH SETIAP HARI

Aku tak selalu mendapatkan apa yang kusukai. Oleh karena itu, aku selalu menyukai apapun yang aku dapatkan.—NN—

Bersyukurlah apabila Anda tidak tahu sesuatu, karena itu memberi Anda kesempatan untuk belajar.

Bersyukurlah untuk masa-masa sulit, di masa itulah Anda tumbuh...

Bersyukurlah untuk keterbatasan Anda, karena itu memberi Anda kesempatan berkembang.

Bersyukurlah untuk setiap tantangan baru, karena itu membangun kekuatan dan karakter Anda.

Bersyukurlah untuk kesalahan yang Anda buat, itu mengajarkan pelajaran yang berharga.

Bersyukurlah bila Anda lelah dan letih, karena itu Anda telah membuat suatu perbedaan.

SETIAP HARI ADALAH HARI YANG BARU

24 jam sehari, 1440 menit, 86400 detik. Satu hari adalah satu hari. Tantangan baru selalu kita hadapi hari demi hari. Keseluruhan rangkaian kehidupan kita di planet bumi ini, adalah rangkaian tindakan yang kita lakukan dalam keseharian kita. Jadi bersyukurlah, karena masih diberi kesempatan sehari lagi menikmati keindahan planet bumi ini.

Bersyukur adalah salah satu bentuk terima kasih kita kepada pencipta. Bersyukur juga menjadi bentuk pasrah dan berserah kepada bimbingan pencipta.

Setiap hari memiliki kisah tersendiri untuk dikenang. Tidak akan pernah ada hari yang sama dengan hari sebelumnya mau pun hari yang akan datang. Selesaikanlah semua permasalahan yang ada hari itu juga, karena untuk itulah hari-hari itu diciptakan.

Kita dituntut untuk membangun hari demi hari seturut impian yang kita miliki. Oleh karena itu,

memiliki gambaran besar yang jelas adalah hal yang penting. Ibarat tukang bangunan dalam menata tumpukan batu bata satu demi satu. Apakah Anda memiliki gambaran garis besar hari yang akan Anda bangun hari ini?

Hari yang baru identik juga dengan harapan yang baru. Sesuatu yang lebih baik dari hari sebelumnya yang penuh tanda tanya dan kejutan-kejutannya. Anda tidak tahu apa yang akan terjadi hari ini. Apakah Anda akan tetap sehat? Apakah Anda akan gembira? Ataukah duka yang akan Anda hadapi?

Hari yang baru juga identik dengan keputusan yang baru. Mungkinkah Anda akan memberanikan diri untuk berkenalan dengan karyawan baru di tempat Anda bekerja saat ini? Atau takut untuk membuat keputusan penting dalam hidup Anda? Anda memiliki pilihan atas kedua hal tersebut.

Hari yang baru juga identik dengan hasil yang baru. Ini karena, Anda memulai dengan cara baru.

Anda menyadari bahwa polanya harus diubah. Anda tidak mungkin datang telat lagi ke tempat kerja. Anda tidak mungkin terus berkutat pada kesalahan yang Anda lakukan kemarin. Anda butuh hasil baru. Setiap hari adalah hari yang baru dengan segala keunikan yang terjadi. Jadi, terbukalah untuk menerimanya. Bersyukurlah untuk setiap hari baru yang masih Anda jalani.

ADA BANYAK HAL YANG PERLU ANDA SYUKURI

Ketika Anda bangun di pagi hari, mulailah dengan bersyukur bahwa Anda masih dipercayakan melewati satu hari lagi di dalam kehidupan Anda, bersyukurlah untuk tidur yang nyaman, bersyukurlah untuk semangat baru yang Anda miliki, bersyukurlah untuk energi baru yang Anda peroleh selama tidur, bersyukurlah untuk segala sesuatu yang membuat Anda tetap ada dan akan menikmati hari ini.

Anda masih diberi oksigen yang berlimpah dan gratis untuk Anda hirup. Cobalah berpikir, bagaimana kalau itu semua harus dibayar? Berapa harganya? Bagaimana Anda akan membayarnya? Syukurilah kesempatan bernapas ini.

Anda memiliki tempat tidur dan kamar yang nyaman, serta rumah sebagai tempat berlindung. Apakah Anda bersyukur memilikinya? Bayangkan apa jadinya hidup Anda, bila hanya beratapkan langit dan beralaskan tanah?

Setelah Anda mandi, Anda masih dapat mengenakan pakaian untuk melindungi tubuh Anda. Apakah Anda mensyukurinya? Banyak orang di luar sana masih menggunakan pakaian yang sudah tak nyaman dipakai. Tetapi mereka menerima kondisi tersebut. Karena, saat ini itulah realitas yang sedang mereka pakai.

Anda menikmati sarapan pagi yang enak. Apakah Anda tahu bagaimana datangnya beras, sayuran dan lauk, lalu menjadi makanan yang enak

yang siap Anda santap? Cobalah renungkan sekali lagi, lalu syukurilah semuanya itu. Karena, Anda tidak harus menanam dan memelihara semuanya itu supaya makanan tersebut bisa sampai ke meja makan Anda.

Lalu, ketika Anda berangkat ke tempat kerja atau pun beraktifitas lainnya. Ini menunjukkan bahwa Anda masih memiliki sumber penghasilan (sebagai biaya hidup), entah itu dari pekerjaan yang Anda lakukan maupun dari orang tua Anda. Sudahkah Anda mensyukurinya? Banyak orang di luar sana yang harus mengumpulkan recehan demi recehan untuk bertahan hidup.

Sudahkan Anda bersyukur masih memiliki orang-orang yang Anda sayangi (Keluarga, pasangan dan lainnya), orang-orang yang Anda hormati (Rekan kerja, teman diskusi dan lainnya) dan orang-orang di sekeliling Anda. Mereka adalah inspirator dalam caranya masing-masing.

Jadikan hidup Anda sebagai rasa syukur atas segala potensi yang masih Anda miliki dan yang masih dipercayakan untuk Anda gunakan. Karena, hal seperti inilah yang membuat Anda benar-benar menikmati hidup.

Anda adalah makhluk luar biasa yang menghuni planet bumi. Anda ada karena kebaikan orang lain. Apa yang Anda pakai adalah impian orang lain. Jadi bersyukurlah untuk semua kebaikan yang masih Anda terima. Syukur dan terima kasih adalah energi yang melingkupi kehidupan manusia. Biarkanlah Anda menyatu dengan kebaikan Alam semesta.

Terkadang hidup ini perlu rasa sakit dan ujian, bahkan jatuh hingga titik nol untuk menemukan essensi nilai hidup itu sendiri. Bayangkan saja, untuk mendapatkan perak yang murni, diperlukan pemurnian sebanyak tujuh kali. Itulah pemurnian yang harus Anda lewati dalam hidup Anda.

Meminjam bahasa Hans Seyle, sikap bersyukur menghasilkan energi emosional lebih dari pada sikap yang lain dalam hidup ini. Yang menarik adalah Anda selalu dapat memilih dalam setiap kejadian yang dihadapi, apakah akan mengeluh atau bersyukur.

Sebagai acuan untuk menilai apakah Anda tergolong orang yang BISA bersyukur atau MAHIR bersyukur, buatlah daftar 25 hal yang Anda syukuri di dalam hidup Anda (waktunya kurang dari 4 menit). Berapa banyak rasa syukur yang Anda tulis? Bila lebih dari 25 hal, itu artinya Anda MAHIR dalam bersyukur. Bisa belum tentu mahir, tetapi mahir pasti bisa. Tingkatkan terus jumlah hal yang Anda syukuri dalam hidup Anda. Dan jadilah bukti bagi keajaiban-keajaiban yang Anda ciptakan.

RASA SYUKUR VS FRUSTASI. ANDA PUNYA PILIHAN

Setiap hari terjadi hal yang disebut masalah atau pun peluang. Lihatlah kedua kondisi ini apa adanya. Tanpa penilaian berlebihan. Mungkin berat bahkan menyakitkan tetapi lihatlah dari sudut pandang yang lebih positif.

Banyak orang tidak jujur kepada diri mereka sendiri. Mereka menjadi salah dalam menilai, lalu menjadi frustrasi terhadap keputusan yang telah mereka ambil. Mengapa kebanyakan orang frustrasi dengan apa yang sedang terjadi dalam hidup mereka?

1. Karena, mereka sering memfokuskan diri pada apa yang mereka inginkan, bukan pada apa yang mereka miliki.
2. Karena, ada kecenderungan membandingkan diri mereka dengan orang lain.

Bagaimana cara mengatasi kedua alasan ini? Pertama, temukan penyebab frustrasi itu. Tanyakan

pada diri Anda; apakah saya terlalu berharap banyak? Sudahkah saya melakukan yang terbaik? Kedua, lakukan beberapa hal sederhana berikut ini; Tutuplah mata Anda, tarik napas dalam-dalam, tahan sebentar dan kemudian hembuskan perlahan-lahan dari mulut Anda, bukalah mata Anda, tersenyumlah dan pikirkanlah bahwa suatu saat nanti Anda akan bersyukur atas semua yang telah terjadi pada saat ini.

Cobalah jujur terhadap diri Anda sendiri. Inikah hasil kerja sepenuh hati? Ataukah kerja asal-asalan? Jujurlah terhadap diri Anda sendiri, kemudian lihatlah apa yang akan terjadi.

Penyesalan itu tidak ada gunanya. Hanya menghabiskan waktu yang berharga. Setelah Anda jujur terhadap diri Anda sendiri, tanyakan apa yang terbaik yang harus Anda lakukan saat ini? Karena, masalah adalah peluang untuk bertumbuh dan menjadi lebih baik. Jadi, biarkan masalah itu mendewasakan cara berpikir Anda.

Mulailah membangun komitmen untuk membuat pilihan-pilihan yang lebih baik. Komitmen ini harus dipertahankan dan ditingkatkan hari demi hari. Ini adalah hal yang menguatkan Anda dalam menjalani hari baru yang penuh tanda tanya.

Hidup HARUS terus berlangsung. Entah apa pun permasalahan yang harus dilalui, atau pun peluang yang harus diambil. Waktu terus berdetik, tak peduli Anda seorang pemimpin. Tak peduli Anda seorang pengikut. Anda harus terus hidup.

MULAILAH DARI 21 HARI. LALU LANJUTKAN SEMUR HIDUP ANDA.

Ketika bangun tidur (*wake up*), dalam keadaan mata masih tertutup, tersenyumlah selebar mungkin (biarkan gigi-gigi Anda kelihatan, kira-kira selama 7 detik). Tarik napas yang dalam lalu hembuskan sambil mengucapkan; “Terima kasih Tuhan, Hari ini adalah hari yang luar biasa. “ Ulangi sampai 7 kali. Kemudian baru buka mata perlahan-lahan. Ketika Anda memulai hari dengan merasa baik (*Feel good*),

maka Anda bisa berpikir dengan baik juga (*Think good*).

**“Feel good + Think good = Good Action
(Tindakan yang baik).”**

Lakukanlah setiap hari, dan jadilah saksi bagi perubahan pada diri Anda sendiri. JADI, Sudahkah Anda mengucapkan syukur hari ini?

Banyak orang mengatakan, perubahan yang baik terjadi dalam 21 hari. Membentuk kebiasaan-kebiasaan baru ini menjadi sebuah gaya hidup. Apakah ini benar? Buktikan saja pada diri Anda.

Bersyukurlah dengan penuh kesadaran, bersyukur setiap hari. Bersyukurlah seakan-akan hari ini adalah hari terakhir Anda di bumi. Jadilah berkat bagi orang lain. Lakukanlah yang terbaik. Buatlah seakan-akan Anda tak dapat hidup tanpa rasa bersyukur. Syukurilah apa pun yang menjadi bagian dalam cerita hidup Anda. Bangun kebiasaan bersyukur ini. Mulailah dengan 21 hari. Biarkan menjadi hal otomatis yang Anda lakukan ketika ada

sesuatu yang terjadi di kehidupan Anda. Semakin besar rasa syukur yang Anda miliki, semakin besar kualitas hidup yang telah Anda jalani. Ini adalah akumulasi yang berlipat ganda seiring bertambahnya waktu.

Hitunglah berapa banyak syukur yang Anda sadari dalam sehari? Kemudian tingkatkan secara perlahan-lahan kesadaran akan rasa syukur itu. Lalu, lihatlah betapa berbedanya kehidupan yang sedang Anda jalani. Ada dua cara untuk menjalani kehidupan. Pertama, di dalam setiap hal tidak ada apa pun. Kedua, setiap hal adalah keajaiban. Anda punya pilihan atas kedua hal itu. Syukurilah juga hal-hal baru yang sedang terjadi dalam hidup Anda. Ketika beranjak tidur, hitunglah berkat yang Anda dapatkan sepanjang hari ini. Kemudian, syukurilah semuanya itu dengan sepenuh hati.