Universitas Indonesia Library >> Buku Teks SO

Menikmati Hidup

Ahmad Rifa'i Rif'an, author

Deskripsi Lengkap: https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920548644&lokasi=lokal

---

Abstrak

Mengerjakan suatu aktivitas secara berlebihan, sehingga kita melupakan tanggung jawab yang lain justru memberi dampak buruk bagi diri. Selain kesehatan fisik yang terganggu, kesehatan mental pun akan bermasalah. Jasmani dan rohani butuh kita beri asupan. Harus balance. Itulah sebabnya kita hendaknya membiasakan pola hidup yang seimbang. Terbitnya buku ini semoga menjadi oase untuk mengembalikan kehidupan sebagaimana dijalani kakek nenek kita yang terkesan lambat (slow living), tetapi terasa lebih damai. Sebagaimana studi juga menyimpulkan, generasi muda saat ini lebih sering mengalami depresi, stres, gelisah, dan tidak bahagia dengan hidup yang mereka jalani. Sementara orang-orang tua kita, ternyata hidupnya terasa lebih bahagia. Mengapa demikian? Ditengarai yang menjadi sebab utama adalah adanya perubahan yang cepat di era globalisasi, perkembangan pesat teknologi, kompetisi yang tinggi, baik di bidang pendidikan, karier, maupun bisnis. Inilah kehidupan yang dirindukan oleh masyarakat modern, karena setiap hari mengalami kesibukan yang tiada henti dan kehidupan yang serba cepat.