

Merawat Tubuh Jasmani kita

Citra Tubuh Kita

- Bagaimana pendapat orang lain dapat memengaruhi perasaan kita mengenai tubuh kita?
- Bagaimana kebenaran yang Tuhan inginkan kita ketahui dalam Kejadian 1:26–27 dan 1 Korintus 6:19–20 berbeda dari pesan yang mungkin kita peroleh dari orang lain?

Telaahlah nasihat berikut yang Tuhan berikan melalui Presiden Russell M. Nelson dan Penatua Jeffrey R. Holland dari Kuorum Dua Belas Rasul mencari apa yang dapat membantu dengan citra tubuh kita:



Setiap kali Anda menatap cermin, pandanglah tubuh Anda sebagai bait suci Anda. Kebenaran itu—yang disegarkan dengan rasa syukur setiap hari—dapat memengaruhi secara positif keputusan-keputusan Anda mengenai bagaimana Anda akan merawat tubuh Anda dan bagaimana Anda akan menggunakannya. Dan keputusan-keputusan itu akan menentukan takdir [tujuan akhir] Anda. (Russell M. Nelson, “Keputusan-Keputusan untuk Kekekalan,” *Liahona*, November 2013, 107)



Saya memohon kepada Anda ... untuk mohon lebih menerima diri Anda apa adanya, termasuk bentuk tubuh dan gaya Anda, dengan hasrat yang dikurangi untuk terlihat seperti orang lain. Kita semua berbeda. Ada yang tinggi, ada yang pendek. Ada yang gemuk, ada yang kurus. Dan hampir semua orang di suatu saat atau di saat lain ingin menjadi sesuatu yang bukan apa adanya diri mereka! Namun seperti yang seorang pembimbing bagi remaja putri katakan: “Anda tidak dapat menjalani kehidupan Anda dengan mencemaskan bahwa dunia menatap Anda. Ketika Anda membiarkan opini orang lain membuat Anda tidak nyaman dengan apa adanya diri Anda, Anda menyerahkan kuasa Anda Kunci untuk merasa [percaya diri] adalah selalu mendengarkan kata hati Anda sendiri—[diri Anda yang sesungguhnya.]” Dan dalam kerajaan Allah, diri Anda yang sesungguhnya adalah “lebih berharga daripada permata” [Amsal 3:15]. (Jeffrey R. Holland, “Kepada Para Remaja Putri,” *Liahona*, November 2005, 29)

- Apa yang Anda pelajari dari pernyataan-pernyataan ini?

Tuliskan sesuatu yang menurut Anda Tuhan inginkan Anda katakan kepada seseorang yang bergumul untuk merasa positif mengenai tubuh mereka.

Tidur

Bacalah Ajaran dan Perjanjian 88:124, mencari apa yang Tuhan ajarkan mengenai tidur.

- Menurut Anda, mengapa tidur itu penting?

Kurang tidur dapat menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Kebanyakan ahli merekomendasikan remaja untuk tidur selama 8–10 jam dalam semalam (lihat National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?,” 1 Oktober 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). Kurang tidur dapat membuat seseorang lelah, tidak berfungsi dengan baik, serta rentan terhadap masalah kesehatan jasmani dan mental. Merasa lelah dapat membuat kita lebih rentan terhadap godaan.

- Bagaimana Anda melihat bahwa kebiasaan tidur telah memengaruhi kehidupan Anda?
- Bagaimana kebiasaan tidur yang sehat dapat meningkatkan kemampuan kita untuk melayani Tuhan?

Bahaslah dengan kelompok Anda nasihat yang akan Anda berikan kepada seseorang yang ingin memperbaiki kebiasaan tidur mereka atau siapa yang akan Anda rekomendasikan untuk mereka mintai nasihat. Tuliskan pemikiran Anda pada kertas yang disediakan.

Olahraga dan Gaya Hidup yang Aktif

Bermalas-malasan merujuk pada menyalahgunakan waktu kita, bersikap malas, atau menghindari kerja. Bacalah satu atau dua ayat berikut, carilah perasaan Tuhan mengenai anak-anak-Nya yang bersikap malas: Ajaran dan Perjanjian 42:42; 60:13; 75:3.

- Menurut Anda, mengapa Tuhan ingin kita aktif dan bekerja keras alih-alih bermalas-malasan?
- Bagaimana Tuhan telah memberkati Anda sewaktu Anda telah berusaha menjadi aktif dan bekerja keras?
- Bagaimana berolahraga dan gaya hidup aktif dapat meningkatkan kesehatan mental kita? Bagaimana ini dapat membantu kita melayani Tuhan?

Tuliskan nasihat Anda bagi seorang remaja yang berhasrat untuk meningkatkan kebiasaan olahraga dan tingkat kegiatan mereka.

Kebiasaan Makan yang Sehat

Bacalah ayat-ayat berikut, mencari nasihat Juruselamat mengenai pilihan makanan sehat: Ajaran dan Perjanjian 59:16–20; 89:10–16.

- Apa dampak dari pilihan makanan kita terhadap kehidupan kita?

Bahaslah beberapa rintangan terhadap kebiasaan makan secara sehat. Bagikan beberapa cara kita dapat mencari bantuan Tuhan dan mengatasi rintangan-rintangan ini.

- Manfaat jangka panjang apa yang dapat ada dalam mengikuti nasihat Juruselamat mengenai makan dengan baik selagi Anda masih muda?

Sebagai kelompok, tuliskan tiga daftar berjudul “Hindari,” “Sesekali,” dan “Sehat.” Bekerja bersama, pilihlah beberapa makanan umum yang Anda lihat setiap hari. Bahaslah kategori mana yang mungkin cocok untuk makanan itu.