

PROGRAM NO: 347

MRANTASI INDOMNIA UTAWI KAWONTENAN MBOTEN SAGED TILEM / NRESNANI TANPA SARAT

Sedhèrèk, kados pundi pawartosipun? Kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Mugi-mugi ing dinten menika panjenengan séhat saha bagya. Cahyaning Agesang badhé ngancani panjenengan wonten ing kalih pérangan, pérangan ingkang kaping sepindhah, kula badhé atur kaweruh ngéngingi kados pundi mrantasi Insomnia utawi kawontenan ingkang mboten saged tilem. Lajeng ing pérangan kaping kalih, ibu Arin badhé dumugi saha badhé atur siraman rohani kanggé kita. Pangajeng-ajeng kula, menapa ingkang badhé kawula segahaken ing dinten menika maédahi kanggé panejenengan. Sugeng mirengaken.

Pasinaon kanggé gesang_Mrantasi Insomnia

Sedhèrèk kula, menapa panjenengan rumaos èwed anggènipun tilem? Utawi panjenengan asring tangi ing wedal dalu lajeng èwed tilem malih, utawi panjenengan mboten saged tilem sanadyana badan panjenengan saèstu sayah? Menawi bab menika ingkang asring panjenengan alami, mbok menawi kémawon panjenengan nandhang insomnia. Menapa ta insomnia menika? Insomnia inggih menika pratanda wontening prekawis ing bab tilem. Pratanda menika urupi kèwedan anggènipun tilem. Sanadyana ing Indonesia mboten kathah tiyang ingkang nandhang insomnia menika, nanging ingkang narik inggih menika, bilih langkung kathah tiyang èstri ingkang nandhang insomnia kabandhing tiyang jaler. Nah, sejatosipun menapa ta ingkang murugaken insomnia menika?

Sedhèrèk kula, manut ahli keséhatan, insomnia saged dipun sebabaken déning kathah bab, kados ta, setrés, prekawis keséhatan utawi penyakit tartamtu, saged ugi dipun sebabaken déning obat-obatan tartamtu, saha saged ugi dipun sebabaken déning gaya gesang, kados ta, kathah lèk-lèkan, kathah ngombé wedang kopi, saha sanès-sanèsipun. Panyebab menika wigatos dipun sumerepi, supados pangobatanipun trep/mboten lepat. Dados, menawi kita asring ngalami kèwedan tilem, utawi tilem kita kangganggu, pramila kita kedah cepet madosi menapa ingkang dados panyebabipun.

Nah, pratanda ingkang asring njedhul tumraping satunggalipun tiyang ingkang nandhang insomnia, inggih menika asring èwed tilem, tangi ing wedal tengah dalu saha èwed tilem malih. Tiyang ingkang nandhang insomnia ugi asring nepsu, èwed konsentrasi, saha mboten saged nglampahaken pendamelan wonten ing wedal siang. Ing wedal siang, tiyang ingkang nandhang insomnia mboten saged tilem sanadyana badanipun sayah.

Sedhèrèk kula, menapa ta ingkang badhé njedhul saking insomnia kanggénipun kita para wanita? Manut penelitèn ingkang énggal, insomnia saged murugaken peradangan tumrapipun wanita, ingkang

saged murugaken penyakit jantung koronèr. Tiyang ingkang kirang tilem nanging kathah nedha, badhé ngalami obésitas/kelemon, karena tiyang ingkang kirang tilem pambesmèn/pembakaran kaloripun kirang pol. Satunggalipun universitas ing Amerika ngawontenaken panelitèn ngéngingi pangaribawa insomnia tumrapipun wanita, saha paneliten énggal sanjang, bilih wanita badhé ngalami gangguan keséhatan badan saha méntal menawi kirang tilem. Éwadéné tiyang jaler awis ingkang ngalami gangguan keséhatan badan saha méntal menawi kirang tilem. Kénging menapa bab menika saged dumados? Karena panci wanita mbetahaken wedal tilem ingkang langkung dangu kabandhing tiyang jaler.

Kirang tilem ugi badhé murugaken gangguan daya pangènget, karena tilem menika mbiyantu utek ngempalaken dhata/keterangan ingkang leres saha nyata. Dados, menawi kita kirang tilem, pramila utek kita badhé kèwedan nyimpen dhata ingkang penting/wigatos.

Sawetawis panelitèn nedahaken, kirangipun wedal kanggé tilem selami mataun-taun, badhé mbeta pangaribawa tumrapipun metabolisme ingkang saged murugaken penyakit diabètes. Taksih kathah malih akibat utawi prabawa ingkang mboten saé saking kirang tilem kanggénipun wanita. Satunggalipun dhokter puskesmas wonten ing kitha kula naté atur pitutur dhateng kula kanggé tilem ingkang cekap, supados daya tahan badan kula mboten mandhap. Dados, kirang tilem ugi saged murugaken daya tahan badan mandhap, menawi daya tahan badan kita mandhap pramila kita saged kaserang déning sawetawis penyakit.

Nah, sedhèrèk kula, mboten saé ta menawi kita nandhang insomnia utawi gangguan tilem menika? Gesang kita badhé kaganggu saha pendamelan kita badhé kèthèr. Pramila saking menika, kita kedah énggal mrantasi gangguan tilem kita ingkang padatanipun dipun sebat insomnia menika. Nah, lajeng kados pundi mrantasi insomnia menika?

Kaping sepindhah ingkang kedah kita pigatosaken, inggih menika menapa gangguan tilem menika sampun mbekta prabawa/pengaruh tumrap pendamelan utawi kegiatan kita ing sedinten-dinten? Kita kedah sumerep, menapa gangguan tilem menika dumadosipun sampun dangu, saha sampun mbekta pengaruh ingkang awon tumrap keséhatan kita? Pramila inggih wedal menika kita mbetahaken satunggalipun dhokter, wekdal menika kita betah konsultasi/rembagan kaliyan dhokter. Padatanipun, dhokter badhé tangkled sawetawis pitakènan ingkang kedah kita cethakaken. Pitakènan-pitakènan menika ngéngingi ajegipun tilem kita, lajeng dhokter ugi badhé tangkled ngéngingi gaya gesang kita, kados ta, menapa kita ngombé kathah wédang kopi utawi inuman keras. Lajeng dhokter ugi badhé tangkled ngéngingi obat-obatan ingkang saweg kita ombé, saha ugi sepinten ajegipun kita olah raga. Dhokter ugi badhé tangkled, menpa kita saweg mikiraken prekawis-prekawis

ingkang awrat, temah kita dados setrès utawi kapenet. Kathah tiyang ingkang ngalami gangguan tilem, karena setrès. Pramila saking menika, menawi kita saweg setrès kita kedah mrantasi setrès menika, supados tilem kita mboten kanggu.

Kaweruh-kaweruh menika dipun betahaken déning dhokter kanggé madosi penyebabipun insomnia. Menawi dhokter sampun sumerep penyebabipun, pramila piyambakipun badhé nyukani obat utawi pitutur ingkang kedah kita èstokaken. Menawi kita piyambak sampun sumerep penyebabipun, pramila badhé langkung gampang anggèn kita mrantasi piyambak insomnia menika. Kados ta, kita sumerep bilih kita kekathahan ngombé wédang kopi, pramila kita kirangi kémawon ngombé wédang kopinipun, utawi kita kèndeli kémawon anggèn kita ngombé wédang kopi. Menawi kita mboten ngombé wédang kopi lajeng kita saged tilem angler saha cekap tilem, pramila kita mboten kedah dhateng dhokter. Menawi kita sumerep, bilih kita saweg setrès, pramila kita kedah udi ngicalaken setrès menika, saha menawi setrès menika sampun ical lajeng kita saged tilem angler, pramila kita mboten saweg nandhang penyakit insomnia, saha kita mboten kedah dhateng dhokter. Utawi kita sumerep, bilih kita remen sanget lèk-lèkan, lajeng tilem kita kanggu, pramila kita kedah kèndel anggènipun lèk-lèkan. Menawi kita sampun kèndel anggènipun lèk-lèkan, lajeng kita saged tilem kanthi saé, pramila kita ugi mboten kedah dhateng dhokter kanggé mrantasi gangguan tilem kita. Mugi-mugi wawasan menika migunani kanggé panjenengan sakulawarga.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi mrantasi insomnia kalawau maédahi kanggé panjenengan. Tetepa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang, karena sekedhap malih ibu Arin badhé dumugi saha badhé atur tetedhan kanggé jiwa kita. Nanging, saderengipun menika, mangga sami kita pirengaken satunggal lagu pepujèn menika. Sugeng mirengaken.

Nresnani Tanpa Sarat

Sedhèrèk kula, wonten satunggalipun ibu ingkang nggadhahi yoga kalih, satunggal jaler saha satunggal èstri. Wonten ing pagesangan sedinten-dinten, tiyang sanès nyawang ibu menika anggènipun matrapu kalih anakipun mboten sami. Anak èstrinipun kirang dipun perdulèkaken, temah piyambakipun ketinggal kadosdéné laré ingkang kirang kakurus. Sedheng anak jaleripun ketinggal dipun urus kanthi saé, sandhanganipun tansah ketinggal énggal, sepatu saha tasipun ugi saé, ingkang reginipun awis. Kekalih anakipun menika sampun lenggah wonten ing bangku SMP. Sok sintena kémawon ingkang ningali laré kalih menika badhé nyumerepi kabédanipun saha badhé gadhah pemanggih, bilih ibu menika langkung nresnani anak jaleripun.

Sedhèrèk kula, kénging menapa ibu kalawau matrapu kalih anakipun kanthi sanget béda? Dipun sumerepi, bilih anak jaleripun menika anakipun piyambak, sedheng anak èstrinipun menika anak

saking sedhèrèk sémahipun. Pasinaon menapa ingkang saged kita pendhet saking cariyos kalawau? Kaping sepindhah, kita saged nggadhah pemanggih, bilih alesan ibu menika nresnani anak jaleripun karena piyambakipun anakipun piyambak. Sedheng ibu menika mboten nresnani anak èstrinipun, karena piyambakipun sanès anakipun piyambak, laré menika namung kepénakan.

Sedhèrèk kula, menika kalawau cara nresnani ingkang dipun lampahaken déning kathah tiyang. Tiyang badhé nedhi sarat kanggé ngesokaken katresnanipun. Satunggalipun ibu saged nresnani satunggalipun laré, menawi laré menika anakipun piyambak. Satunggalipun èstri nresnani sémahipun, menawi sémahipun menika ngasilaken arta kathah, utawi menawi sémahipun menika mboten nylèwèng. Satunggalipun wanita saged nresnani kancanipun, karena kancanipun menika sanget migatosaken piyambakipun. Wonten kathah alesan saha sarat ingkang dipun gadhahi déning manungsa, supados purun nresnani tiyang sanès.

Sedhèrèk kula, Gusti Yésus ugi ngandika:

Gusti Yésus ngandika: "Kowé tresnaa marang Allahmu klawan gumolonging atimu, gumolonging nyawamu lan gumolonging budimu. Ya kuwi angger-angger sing gedhé lan sing luhur dhéwé!

Déné angger-angger sing kaping pindhho, sing padha wigatiné karo sing dhisik mau, yakuwi: Kowé tresnaa marang sapepadhamu, kaya enggonmu nresnani marang awakmu dhéwé.

Sepindhah malih,

Gusti Yésus ngandika: "Kowé tresnaa marang Allahmu klawan gumolonging atimu, gumolonging nyawamu lan gumolonging budimu. Ya kuwi angger-angger sing gedhé lan sing luhur dhéwé!

Déné angger-angger sing kaping pindhho, sing padha wigatiné karo sing dhisik mau, yakuwi: Kowé tresnaa marang sapepadhamu, kaya enggonmu nresnani marang awakmu dhéwé. (Matius 22:37-39).

Sedhèrèk kula, nresnani minangka printah ingkang sanget wigatos ingkang kedah kita esokaken dhateng sedaya tiyang, tanpa ningali sinten ta tiyang menika, utawi tanpa sarat menapa kémawon. Saha namung kanthi satunggal cara nresnani, inggih menika kadosdéné kita nresnani dhiri kita piyambak. Mangga kita sami niti-priksa manah kita piyambak-piyambak, kados pundi anggèn kita nresnani tiyang sanès? Menapa kita nresnani namung dhateng tiyang-tiyang ingkang kita anggep pantes kita tresnani, kados ta, anak kita piyambak, sedhèrèk kita piyambak? Utawi kita nresnani namung dhateng tiyang-tiyang ingkang satunggal keyakinan, satunggal suku, satunggal klompok utawi

satunggal golongan? Utawi kita nresnani namung dhateng tiyang-tiyang ingkang tumindak saé dhateng kita?

Sedhèrèk kula, kathah-kathahipun tiyang menika nresnani kinanthènan sarat-sarat ingkang piyambakipun damel piyambak, bab menika piyambakipun anggep leres. Temah kathah tiyang anggènipun nresnani tiyang sanès menika menawi tiyang menika saged ngebaki saratipun. Lajeng badhé nggethingi utawi nglirwakaken tiyang-tiyang ingkang dipun anggep mboten saged ngebaki saratipun utawi mboten pantes dipun tresnani. Nresnani kinanthènan sarat ingkang dipun temtokaken déning piyambakipun piyambak, menika badhé njedhulaken raos mèri sarta raos cuwa. Satunggalipun laré badhé rumaos mèri, saha sangsaya dangu saged kakanthènan raos nepsu, menawi piyambakipun dipun lirwakaken utawi mboten dipun perdulèkaken déning tiyang sepuhipun, karena piyambakipun ningali laré sanèsipun saèstu dipun tresnani. Menawi kita namung nresnani tiyang-tiyang ingkang nyatunggal wonten ing klompok kita, bab menika ugi badhé njedulaken raos serik saha kasengitan. Dados, nresnani ingkang kinanthènan sarat, badhé nuwuhaken bab-bab ingkang awon, kados to, kumèrèn, kasengitan, nepsu sarta serik ing manah.

Kosok-wangsulipun, menawi kita nresnani tanpa sarat, pramila badhé nuwuhaken bab saé ingkang badhé kita tingali. Menawi kita nresnani sedaya tiyang tanpa ningali sinten ta tiyang menika, tanpa sarat menapa kémawon, pramila katresnan kita badhé nuwuhaken katentreman, kabagyan saha suka-bingah, tumrap tiyang-tiyang ingkang wonten ing sakiwa-tengen kita. Menawi kita nresnani tanpa sarat, pramila katresnan kita badhé adamel tiyang sanès munjukaken raos sokur dhumateng Gusti. Saha tumindak sih kita ingkang tanpa sarat menika ugi badhé adamel tiyang sanès kadudut manahipun kanggé saged nglampahaken bab ingkang sami. Kathah tiyang ingkang kadudut manahipun karena ningali katresnanipun satunggalipun wanita ingkang ngrimat satunggalipun bayi ingkang dipun bucal déning tiyang sepuhipun. Wanita menika nresnani bayi menika tanpa sarat. Bayi menika mboten nggadhahi sesambetan rah, mboten cetha asal-usulipun, nanging dipun rimat kadosdéné anakipun piyambak, kadosdéné piyambakipun menika satunggalipun bayi turunipun ratu. Tumindak sih wanita menika ndudut manahipun kathah tiyang saha nyurung tiyang sanès tumut ngrimat bayi-bayi malang ingkang dipun bucal déning tiyang sepuhipun.

Satunggalipun profésor keturunan Cina kanthi kebak sih nulung laré-laré Papua kanggé mekaraken kesagedanipun. Laré-laré Papua sanès satunggal suku kaliyan profésor menika, nanging piyambakipun rila ngesokaken katresnanipun saha ndhidhik laré-laré menika, temah laré-laré menika saged nggayuh asil ingkang mbombongaken.

Taksih kathah malih conto-conto kados pundi tiyang ingkang nresnani tiyang sanès tanpa sarat ingkang ngawohaken raos bagya, raos tentrem saha raos pasedhèrèkan ingkang kiyat, ingkang ugi adamel tiyang sanès ènget dhumateng Panitahipun.

Sedhèrèk kula, kita ènget bilih kita menika nresnani tiyang sanès kinanthènan kaliyan sarat-sarat ingkang kita damel piyambak. Saha samangké kita ènget, bilih katresnan ingkang kinantènan sarat menika sanès katresnan ingkang leres, ingkang pas kaliyan printahipun Gusti. Gusti ngandika: ***Kowé tresnaa marang sapepadhamu, kaya enggonmu nresnani marang awakmu dhéwé.*** Sesami manungsa menika èstunipun sedaya tiyang tanpa ningali sinten ta tiyang menika. Lajeng menapa ingkang kedah kita lampahaken, supados kita saged nresnani tiyang sanès tanpa sarat? Kaping sepindhah, kita kedah ènget bilih nresnani ingkang kinanthènan sarat menika mboten leres, nresnani kinanthènan sarat menika sanès katresnan ingkang dipun karsakaken Gusti. Saha kita kedah ènget, bilih nresnani ingkang kinanthènan sarat badhé nuwuhaken roas mèri, kasengitan, kanepson sarta serik ing manah. Menawi kita sampun ngrumaosi sedaya menika, selajengipun kita kedah nyuwun pangapunten saking Gusti, saha nyuwun pitulunganipun Gusti supados ngiyataken kita saged nresnani sedaya tiyang tanpa sarat menapa kémawon. Sinambi kita mbucali tumindak sih ingkang mawi sarat.

Kita wiwit sinau nresnani sedaya tiyang tanpa sarat menapa kémawon. Menawi kaping satunggal, kaping kalih, kita taksih gagal, kita mboten angsal pedhot ing pengajeng-ajeng, mangga kita cobu malih. Menawi kita sampun saged saèstu-èstu nresnani tiyang sanès tanpa sarat, pramila kita saged migatosaken menapa ingkang badhé dumados wonten ing dhiri kita, ugi menapa ingkang badhé dumados tumrap tiyang-tiyang ing sakiwa-tengen kita. Pitadosa, menawi kita nresnani tanpa sarat, kita badhé nyeksèkaken kabagyanipun tiyang ingkang kita tresnani, ugi kabagyanipun tiyang-tiyang ingkang nyeksèkaken katresnan kita menika. Amin.