

3 TIP KEKAL POSITIF



AH



DR AZURA HASHIM

3 TIP KEKAL POSITIF

Lihat, dengar dan rasa.

Semasa saya menulis artikel ini, rumah saya tiada televisyen, radio dan suratkhobar. Macam pelikkan. Hidup dalam gua ke? Ada sebabnya kenapa rumah saya tiada semua itu.

Saya cuba untuk jaga telinga, mata dan mulut. Supaya dengar yang baik- baik. Lihat yang baik- baik. Cakap yang baik- baik. Rasa yang baik- baik. Saya bukanlah baik sangat. Sebab itulah semua kena jaga. Bila ada televisyen, radio dan suratkhobar. Saya risau akan terbaca yang bukan- bukan. Yang negatif. Apa yang kita lihat dan dengar. Akan masuk ke dalam otak. Bila masuk dalam otak, risau dan akan terfikir- fikir. Risau akan terbayang- bayang. Bila dah terfikir- fikir dan terbayang- bayang risau akan masuk ke dalam minda separa sedar. Bila dah masuk minda separa sedar, ianya akan menarik isu yang kita terfikir- fikirkan tu terpalit ke kita.



Bayangkan, jika kita lihat situasi yang negatif. Jadi yang negatif akan datang ke kita. Semua perkara di depan mata tidak kena, apa sahaja salah. Orang sekeliling pun lama-lama tidak selesa dengan kita. Dan sekarang bayangkan pula jika kita positif, In shaa Allah, positif yang akan datang kepada kita. Fikiran positif membantu kita memandang perkara baik dan mengabaikan yang tidak penting. Sebab itu, sangat penting kita harus menjaga apa yang kita lihat dan dengar. Untuk kekal positif.

Disini saya kongsi 3 tip bagaimana untuk kekal positif.

Ingat Allah mengikut sangkaan hambaNya, Kita mampumencapaiapa-apayangmindakitagambarkan. Usah menyalahkan takdir jika hidup terasa sempit. Teruskan langkah dan jangan pandang ke belakang lagi.

TO CHANGE OR NOT TO CHANGE



1. TO CHANGE OR NOT TO CHANGE

Menurut Shad Helmstetter didalam buku 'What to say when you talk to yourself'. Bukan apa yang kita lafazkan di mulut. Yang penting adalah apa yang kita kata pada diri sendiri. Apa ada dalam hati kita.

“Sesungguhnya dalam diri manusia itu ada seketul daging. Jika daging itu baik, maka baiklah seluruh anggota badannya tetapi seandainya daging itu rosak dan kotor, maka kotor dan rosaklah seluruh anggota badannya. Daging yang dimaksudkan ini adalah hati.”(Riwayat Bukhari dan Muslim daripada Nu'man bin Basyir)

Jaga HATI.

Macamana nak jaga hati?



3 TIP JAGA HATI



3 TIP NAK JAGA HATI

- Banyakkan berzikir.
- Jaga solat dan mengaji.
- Husnuzon, bersangka baik dengan Allah.

Serahkan semua urusan kepada Allah Ya Baari', supaya diberikan yang terbaik. Sesungguhnya segala yang datang itu adalah dari Allah. Dan yang datang dari Allah semestinya adalah hikmah. Hikmah pastinya yang terbaik.

Positif dan negatif ini adalah pilihan, kita boleh menggerakkan minda dan hati untuk memilih yang mana. Jika pilihan ke arah positif, kita akan gembira. Manakala jika sebaliknya, sudah tentu kita akan tertekan.

Berbicara soal hati, tapis semula penyakit-penyakit hati. Buang semua rasa sombong, ujub, riak, takbur, dengki dan banyak lagi. Lama kelamaan ia bersarang dalam hati, oleh kerana itulah kita perlu membersihkan hati. Hati yang berpenyakit mudah nampak perkara yang negatif. Lihat semula tiga tip menjaga hati yang dikongsikan di atas.

MENULIS



2. MENULIS

Mulakan menulis 3 perkara:

Tabiat apa yang kita mahu tukar

Tabiat apa yang kita mahukan

Rancang bagaimana untuk menukar tabiat tersebut.

Contoh begini:

Tabiat yang kita mahu tukar: Suka bertangguh

Tabiat apa yang kita mahukan: Buat kerja dengan kadar segera

Bagaimana? Senaraikan tugas yang perlu disiapkan mengikut keutamaan beserta dengan 'dateline'. Kemudian selesaikan satu persatu berdasarkan giliran keutamaan.

BRAINWRITING



3. BRAINWRITING

Change your handwriting, design your success.

Tulisan tangan adalah tulisan dari otak. Analisa tulisan tangan adalah kajian mengenai coretan dan ciri-ciri huruf untuk mengenal karakter dan personaliti penulis. Kajian ini bukan pseudosaintifik pelik. Ini adalah kajian saintifik lebih dari 150 tahun dalam menilai peribadi. Tulisan tangan umpama cermin, jika mahu dilihat sebagai insan yang berperibadi yang baik, ubahlah tulisan anda. Apa yang kita tulis menggambarkan peribadi yang sebenar.

Tabiat boleh dilihat melalui tulisan tangan. Tabiat juga boleh diubah melalui tulisan tangan. In shaa Allah. Contohnya, kita berupaya untuk mengubah tabiat suka bertangguh.

Dibawah ini adalah contoh tulisan yang mempunyai tabiat bertangguh. Perhatikan. Individu yang menulis huruf 't', palangnya tertinggal di bahagian kiri, tak cukup penuh adalah individu yang sering bertangguh. Buat kerja last minit. Bila buat kerja last minit, akan mudah stress dan serabut. Jadi bagaimana untuk ubah?

Pastikan palang 't' cukup sifat hingga ke bahagian kanan.



Selain usaha dan tip di atas, yang paling utama perlu buat adalah berdoa mohon Allah alirkan kekuatan untuk kita. Bersyukur adalah satu cara untuk kita kekal positif. Tidak sempat hendak fikir negatif, kita akan merasakan berapa banyak nikmat yang Allah bagi. Berfikiran positif dan bermotivasi boleh menyebabkan kita terus bergerak aktif tanpa bertangguh. Pasti dengan izinNya, mengubah kehidupan kalian secara menyeluruh.

Wallahua'lam

Lahawlawala quwwata illa billah

Salam Sayang

Dr Azura Hashim