

SEMANGAT DAN KEBAHAGIAAN



AH

DR AZURA HASHIM

3 TIP MENAIKKAN SEMANGAT DAN KEBAHAGIAAN

Sabar..Jangan bersedih.

Inilah ungkapan yang biasa kita dengan sekiranya sedang dalam kesedihan. Dari dulu, Allah Ya Sami' izinkan untuk telinga ini menjadikan tempat sahabat-sahabat meluahkan masalah atau perasaan. Bukan sebab saya tiada masalah. Memang tak logik. Sebab sebagai manusia biasa tidak terkecuali ditimpa masalah dan musibah. Saya sendiri Allah uji dengan pelbagai peristiwa.

Ada masa menyebabkan saya sangat marah
Ada masa menyebabkan saya sangat sedih
Ada masa menyebabkan saya sangat kesal



HUSNUZON

Husnuzon. Sentiasa bersangka baik. Saya suka dengan doa dari Ummu Salamah.

“Aku mendengar Rasulullah s.a.w bersabda,

Inna lillahi wa inna ilaihi roji’un. Allahumma ajurni fi mushibati wa akhlif li khairan minha

(Sungguh kami hanya milik Allah dan kepada-Nya kami kembali. Ya Allah, berilah aku pahala kerana musibah yang menimpaku ini dan gantikanlah untukku dengan sesuatu yang lebih baik daripadanya.)”

Minta Allah gantikan yang lebih baik. Besarkan Allah dalam kehidupan kita. Sebesar manapun masalah yang mendatang, kita ada Allah Ya Mutakabbir, Yang Maha Memiliki Segala Kebesaran.

KENAPA KITA DIBERIKAN MUSIBAH?





Antara 3 sebab kita diberikan musibah dan ujian:

1. Penyucian diri dan jiwa
2. Mendekatkan lagi kita kepadaNya
3. Meningkatkan darjat seseorang.

Jadi bila kita faham sebab musibah dan ujian. Kita akan sentiasa redha.

“Allahumma Ya Qadir. Sesungguhnya Engkau Yang Maha Berkehendak. Setiap apa yang berlaku kepadaku adalah atas kehendakMu jua. Kurniakan daku rasa redha dalam menerima setiap kehendakMu walaupun pada pandanganku ianya baik mahupun buruk. Sesungguhnya setiap perkara tersebut, semuanya baik disisiMu.”

Selagi namanya manusia, masalah dan kerumitan akan kita lalui. Itulah lumrah sebagai manusia. Dalam Surah Al-Baqarah (2:155) Allah berfirman,



“Sesungguhnya Kami pasti akan menguji kamu dengan perasaan takut dan kelaparan, kekurangan harta dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang yang sabar.”

Musibah bersifat sementara. Allah tidak membebankan hambaNya untuk terus dalam kesedihan. Rasulullah SAW sebagai contoh, ketika Baginda dan para sahabat dilanda pelbagai masalah, mereka yakin setiap apa yang berlaku ada hikmah tersembunyi.

Sahabat yang di muliakan... Untuk terus mengharungi kehidupan, kita perlukan semangat dan momentum.

Disini dikongsikan 3 tip untuk menaikkan semangat supaya setiap hari adalah yang terbaik untuk kita.





WHY?

start with



WHY?





1. WHY?

Ini memang selalu kita dengar. Cari why untuk menjadi booster mengejar cita-cita dan berjaya. Boleh jadi why itu adalah anak-anak, pasangan, ibu apa dan sebagainya. Namun Why yang terbaik adalah menjadi khalifah Allah yang cemerlang. Bagaimana nak jadi khalifah Allah yang cemerlang? Adalah dengan sering memberi manfaat kepada yang lain. Dan saya sangat tersentak bila membaca salah sebuah buku nukilan Prof Dr Wan Maseri. Saya kongsikan disini. Ini yang menyebabkan saya bagai lipas kudung, tidak mahu berehat. Sentiasa berfikir, apa lagi manfaat yang boleh disebar. Allahuakbar.

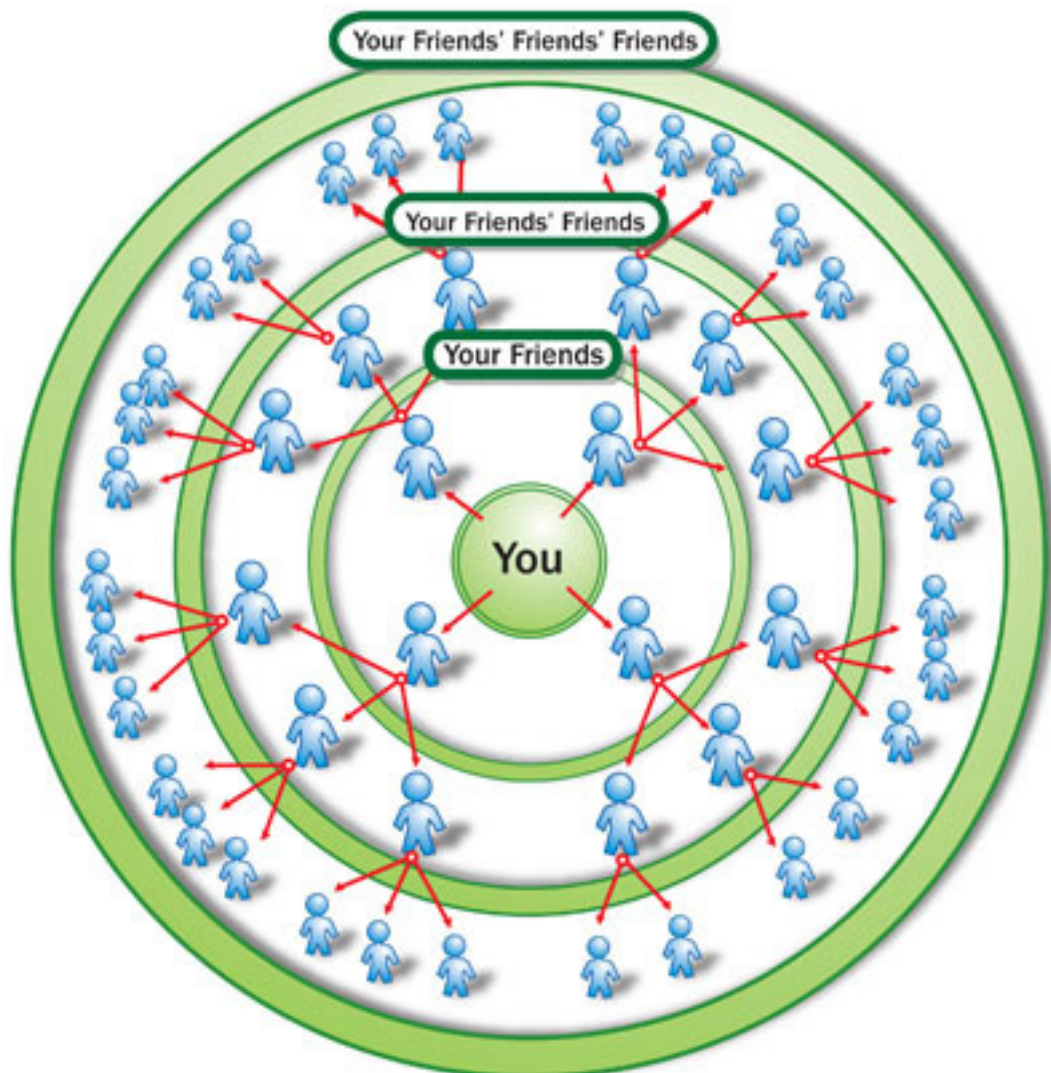
Ya Allah: (الله)

Ya Majid (المجيد)

Ya Hamid (الحميد),

Kurniakanku budi pekerti mulia dan sifat terpuji agar daku dapat melakukan ibadah-ibadah sunat seperti bangun malam, membaca al-Quran, berzikir, berjuang dan berbakti, berziarah, menderma dan memberi nasihat di antara satu sama lain. Membaca, mengkaji, membuat penyelidikan, penulisan dan perbentangan untuk kebaikan ummah, bermesyuarat bagi membuat sesuatu aktiviti ummah dan sentiasa mencari ilmu baru untuk melengkapi diriku sebagai khalifah-Mu di dunia ini.

SIAPA DI LINGKUNGAN KITA



2. SIAPA DI LINGKUNGAN KITA

Pilih siapa di sekeliling kita. Ianya memainkan peranan yang penting. Cuba bayangkan. Kita di lingkungan yang suka maki hamun dan sentiasa komplén. Secara tidak langsung kita akan terikut-ikut suka komplén juga. Sebaliknya, jika bersama-sama dengan sahabat yang sentiasa bersyukur atas kurniaan Allah dan menegur ke arah kebaikan. Seronok bila berkumpul dengan kelompok yang sentiasa positif, sentiasa mencari ilmu Allah Ya Alim, dan membantu antara satu sama lain.

Hidup ini membenarkan kita memilih, jadi Insha Allah ruang untuk memilih siapa lingkungan kita luas.

“Allahumma Ya Latif. Sesungguhnya Engkau Yang Maha Lembut. Engkau melayan hambaMu dengan penuh kelembutan. Kurniakan daku hati yang lembut agar daku dapat perolehi kelembutan kata-kata dan tingkahlaku. “

TULISAN TANGAN DAN SEMANGAT



3. TULISAN TANGAN DAN SEMANGAT

Melalui tulisan tangan kita boleh menaikkan semangat diri dari down ke up. Dengan izin Allah.

Bagaimana?

Tulisan tangan adalah tulisan otak atau brainwriting. Apa yang disalurkan melalui tulisan adalah datang dari minda separa sedar. Ianya boleh dibaca dan tidak boleh menipu.

Cuba sahabat ambil kertas A4 yang kosong. Tulis satu perenggan mengenai diri sahabat. Sebelum teruskan pembacaan, boleh tulis dahulu ya.



Panduan Ujian Grafologi

Untuk menjalankan ujian ini, anda hanya memerlukan:

1. Kertas A4 kosong tanpa sebarang garisan
2. Sekurang-kurangnya menulis karangan hingga $\frac{3}{4}$ halaman kertas
3. Menggunakan pen ballpoint
4. Menulis idea sendiri
5. Akhiri karangan dengan tandatangan dan nama penuh



A4
70/80 gsm
Pen Ballpoint

Gunakan kertas A4 yang biasa 70 gsm atau 80 gsm. Pastikan kertas anda tidak terlalu tebal. Elakkan dari menggunakan pen dakwat air atau signature pen. Ini akan menyukarkan untuk menilai saiz tulisan anda.

Untuk menulis, isi karangan anda adalah bebas. Tulislah apa sahaja isi dalam fikiran, tidak terbatas asalkan apa yang anda tulis itu dari anda. Bukan menulis semula petikan mana-mana majalah atau akhbar.

Sebelum meneruskan pembacaan, pastikan anda menulis karangan anda terlebih dahulu supaya mudah untuk anda menganalisis diri dan personaliti. Jadi, sambil membaca anda boleh memahami dan menganalisa tulisan tangan sendiri. Semoga ia lebih mudah untuk anda faham apa yang cuba disampaikan dalam buku/ebook ini.

Selamat menulis.



Subhanallah, contoh tulisan seseorang yang bersemangat dan positif adalah menaik ke atas. Nah, lihat sama ada tulisan anda menaik atau menurun. Sekiranya menaik? TAHNIAH! Kekalkan semangat dan positif sentiasa. Namun sekiranya tulisan menurun? Bacalah bacaan-bacaan yang boleh membantu mengubah minda positif. Pilih siapa disekeliling kita. Dan cubalah menulis arahnya menaik keatas.

“Allahumma Ya Baits. Maha Membangkitkan Sesungguhnya Engkau Yang Maha Membangkitkan. Bangkitkan seluruh jiwa, saraf-sarafku, anggota badanku juga bakarkan semangatku untuk terus berbakti kepada masyarakat demi keranaMu.”

Ada beberapa kalam Ilahi yang saya suka untuk kongsikan untuk penguat diri saya dan juga semua sahabat Insha Allah.

لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

Maksudnya: “Janganlah kamu berduka, sesungguhnya Allah bersama kita”

(Surah At-Taubah, 9:40)



وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

Maksudnya: “Dan sabarlah kerana sesungguhnya Allah tidak akan mensia-siakan pahala orang yang berbuat kebaikan.” (Surah Hud 11:115)

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Maksudnya: “Patutkah manusia menyangka bahawa mereka akan dibiarkan dengan hanya berkata: ‘Kami beriman’ sedang mereka belum diuji?”

(Surah Al- ‘Ankabut 29:2)



Semoga perkongsian ini bermanfaat. Biarlah kita menangis asalkan tidak meratap, bergelak ketawa gembira tidaklah sampai berdekah-dekah. Ujian yang hadir kita lalui dengan tabah.

Hargailah nikmat yang Allah berikan kepada kita, sayangi diri agar tidak terus bersedih tenggelam dalam musibah yang menimpa. Saya mendoakan sahabat semua menjadi insan yang bahagia bukan sahaja di dunia, malah di akhirat kelak, Aamiin.

Salam sayang,

Dr Azura Hashim

