

Kanser Personaliti Bahagian Satu (3 Bahagian)



Dr. Ali Qassem

www.aliqassem.com

Salah satu daripada fakta yang penting dalam hidup adalah bahawa hampir semua orang ingin mencapai satu tahap kejayaan yang tinggi, kebahagiaan, kedudukan, dan kepuasan diri. Peralatan dan biji benih yang diperlukan untuk melengkapkan keinginan yang disebutkan ada di dalam diri setiap individu. Di sebaliknya pula, dalam diri kita mempunyai racun dan kanser yang boleh membunuh biji benih yang mula tumbuh.

Setiap individu mempunyai dua personaliti, iaitu, positif dan negatif. Personaliti yang menguasai kita adalah yang kita selalu jaga. Saya pernah membaca sebuah cerita tentang seorang lelaki dengan dua ekor anjing, seekor anjing hitam dan seekor anjing putih. Lelaki itu menggunakan kedua-dua ekor anjing dalam perlumbaan mingguan.

Pada hari pertama perlumbaan, ada yang bertaruh atas anjing putih dan ada yang bertaruh atas anjing hitam. Lelaki itu menegaskan bahawa anjing putih itu akan menang dalam perlumbaan; anjing putih itu betul-betul menang. Pada keesokan harinya, hampir semua orang bertaruh atas anjing putih. Tapi kali ini lelaki itu menegaskan bahawa anjing hitam yang akan menang; anjing hitam itu betul-betul telah memenangi perlumbaan itu.

Minggu demi minggu, lelaki itu terus menerus menang dalam perlumbaan; mana-mana taruhannya ke atas anjingnya, pasti dia akan menang. Orang mula bertanya bagaimana dia tahu dan pasti anjing mana yang akan memenangi perlumbaan itu. Lelaki itu menjawab, "Senang saja. Saya bertaruh atas anjing yang saya bagi makan minggu itu."

Apapun emosi anda yang dijaga dengan baik; ia akan tumbuh menjadi lebih kuat dan akhirnya menang. Jika anda menjaga dengan positif, anda akan menjadi positif. Begitu juga di sebaliknya, dan bermulalah satu pembinaan habit negatif yang boleh menimbulkan kanser yang membawa padah.

Emosi kanser yang membawa padah ini adalah: merungut, menyalahkan, kritikan untuk menjatuhkan, kebencian, pentingkan diri sendiri, keangkuhan, perasaan iri hati, sikap negatif, kecuaian, mencari kesalahan orang lain, dan menimbulkan kekacauan. Anda tidak akan dapat mencari kehebatan diri, mengekalkan kebahagiaan hidup, mencapai ketenangan jiwa atau kejayaan sekiranya anda mempunyai mana-mana tanda kanser padah yang disebutkan.

Walau bagaimanapun, kanser padah ini boleh dirawat jika anda bersedia untuk dirawat, iaitu berubah. Anda akan sembuh jika anda menemui cara bertoleransi dalam berurusan dengan orang lain, perkara dan situasi apabila anda dicabar dengan kegagalan, kekecewaan dan putus asa. Anda akan sembuh sekiranya anda melihat kehidupan dan orang lain dari sudut positif dengan sikap yang positif. Dr. Wayne Dyer mengatakan, "Apabila anda mengubah cara anda melihat sesuatu perkara, perkara itu akan berubah."

Dalam rencana ini, kita akan berbicara tentang kanser padah pertama; merungut.

Kebanyakan kamus dan ahli psikologi mendefinisikan merungut secara umumnya sebagai, 'Luahan ketidakbahagiaan, ketidaksenangan, dan ketidakpuasan.' Kita merungut tentang keadaan ekonomi, pasaran, orang lain, kerajaan, majikan kita, keluarga dan rakan-rakan dan kebanyakan semua perkara di sekeliling kita termasuklah keadaan cuaca.

Dalam kebanyakan kes, merungut akan memburukkan lagi keadaan. Anda tidak patut merungut tentang sesuatu melainkan anda tahu sesuatu yang lebih baik akan wujud dan anda mampu melakukan tentang apa yang menjadi rungutan anda; dalam ertikata lain memperbaiki masalah yang menyebabkan anda merungut.

Pernahkan anda mendengar orang merungut tentang graviti ? Jawabannya adalah TIDAK PERNAH. Itu adalah kerana tidak ada orang boleh melakukan atau mengubah apa-apa tentang graviti. Kita manusia sememangnya mempunyai habit merungut. Jika berhari tidak hujan, orang akan merungut. Jika hujan berhari, orang akan merungut juga. Adakah anda boleh mengubah cuaca dengan merungut ?

Jika anda mempunyai keberanian, keupayaan dan kesanggupan untuk merungut tentang sesuatu, sepatutnya anda mempunyai keberanian, keupayaan dan kesanggupan melakukan sesuatu untuk mengubahnya.

Merungut tidak akan menghasilkan apa-apa melainkan pemikiran negatif, dan ia akan menambahkan habit melihat perkara dari sudut yang lebih negatif; semuanya adalah buruk. Rungutan akan memaksa kita fokus kepada sudut yang salah dalam kehidupan,

yang mana kita sepatutnya fokus kepada apa yang boleh diubah atau dilakukan mengikut kemahuan kita.

Apa yang menimbulkan kanser merungut adalah kurangnya penghargaan dan kurangnya emosi yang paling sihat yang kita miliki; kesyukuran. Apabila kita menghargai apa yang kita miliki, kita akan bersyukur tentang apa yang kita miliki. Apabila anda merungut tentang makanan anda, fikirkan pada masa yang sama jutaan orang lain yang sedang kelaparan. Apabila anda merungut tentang pekerjaan anda, fikirkan tentang ribuan orang yang ingin menggantikan tempat anda.

Saya pernah terbaca satu peribahasa yang mana penulisnya tidak diketahui, ada yang mengatakan asal usul penulis peribahasa itu adalah Persian, ada yang mengatakan Indian dan ada yang mengatakan Cina. Walau apapun, peribahasa itu berbunyi begitu, "Saya menangis kerana saya tidak ada kasut, sehinggalah saya ternampak seorang lelaki tanpa kaki." (I cried because I don't have shoes until I saw a man without feet.)

Apabila kita berasa kita hampir kehilangan sesuatu, perkara yang sama akan menjadi satu tanda nilai baru. Jika anda merungut tentang pekerjaan anda, sama ada anda mencari pekerjaan lain atau anda berhenti merungut kerana rungutan tidak membawa apa-apa manfaat. Namun, jika anda fikirkan kesannya sekiranya kehilangan pekerjaan, pekerjaan itu akan menjadi bernilai bagi anda.

Bagi mereka yang mempunyai kanser merungut tetap akan berada di kedudukan yang sama. Mereka tidak akan mempunyai peningkatan dalam kehidupan dan kareer. Dalam buku Catherine Pulsifer, "How Valuable Are You?" mengatakan, 'Sepuluh tahun dari sekarang, orang yang bercakap dan merungut masih lagi akan dalam keadaan bercakap dan merungut. Bagi mereka yang berinisiatif dan menemui penyelesaian telah pun dipromosikan beberapa kali.'

Merungut adalah satu pilihan. Anda boleh, seperti kata peribahasa, merungut kerana bunga ros mempunyai duri, tetapi anda boleh bersukacita kerana dalam duri ada bunga ros. (complain because roses have thorns, or you can rejoice because thorns have roses) Anda boleh, seperti kata Confucius, nyalakan lilin kecil daripada menyumpah kegelapan. (light a small candle rather than curse the darkness)

Bersambung...