

# Adakah anda malas?



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD

zaiton.mohamad@yahoo.com

UB 11-07-2012 B4

**S**EMUA orang mempunyai sifat malas. Mengikut makna di dalam Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka ia membawa erti tidak mahu berbuat sesuatu; segan atau enggan berbuat sesuatu; bermalas-malas berehat-rehat atau bersenang-senang tanpa membuat apa-apa kerja. Oleh itu orang yang mempunyai sikap pemalas akan gagal dalam segala impiannya. Justeru itu adalah lebih baik bagi anda semua untuk membuat muhasabah diri dengan meneliti sifat tersebut adakah

ia mempunyai skala yang tinggi dalam diri ataupun dalam skala yang rendah sahaja. Oleh sebab itu pada kali ini ingin saya bawakan anda beberapa tips yang boleh dikongsi supaya sikap malas tersebut boleh dikurangkan dalam diri masing-masing.

Perasaan malas adalah lawan kepada sikap rajin. Ianya satu sikap negatif yang perlu diubati. Mengikut fikiran anda, bagaimanakah kaedah yang sesuai untuk membuang sifat malas? Antaracaranya boleh diaplikasikan adalah dengan menanyakan kepada diri sendiri secara jujur mengenai faedah yang diperolehi daripada sikap malas tersebut? Adakah malas boleh menyebabkan anda semakin sihat, semakin kaya,

semakin berjaya dalam pelajaran mahupun dalam bidang-bidang yang diimpikan? Laataran itu selepas membuat perhitungan yang sebegitu maka alihkan apa yang difikirkan ke dalam coretan-coretan kertas mahupun laptop dengan membuat senarai sebab dan akibat serta impak daripada sikap tersebut kepada diri sendiri. Dengan cara tersebut sekurang-kurangnya anda lebih memahami bahawa sikap tersebut merupakan penyakit kepada minda dan ia tidak membawa faedah langsung kepada anda. Mengikut pepatah orang dulu-dulu bagai anak sepat ketohoran yang boleh diertikan kepada orang yang suka hidup dengan sikap malas iaitu dengan lebih suka berbaring dan

bermalas-malas saja di rumah orang lain dan tidak membawa manfaat langsung kepada diri sendiri.

Jadi apabila anda sudah berjaya mengenali dan memahami implikasi kepada diri, maka seboleh-bolehnya bertindak segera untuk membuat perubahan diri anda kepada yang lebih rajin. Sekiranya anda sedang melakukan sesuatu dan ingin berhenti berehat, pastikan anda berhenti tidak lama. Kekalkan momentum tersebut. Semakin lama anda berhenti atau berehat, semakin kurangnya semangat anda untuk meneruskan kerja-kerja yang telah dimulakan. Mengikut peribahasa 'Ditangkap buaya, nampak riaknya; ditangkap malas

tidak bertanda'. Ini disebabkan sikap malas hanya anda sahaja yang mengetahuinya.

Dalam mengatasi sikap malas tersebut juga anda boleh menggunakan kaedah kognitif yang lain seperti teknik membayangkan kesan positif yang anda perolehi kesan daripada sikap rajin anda. Contohnya anda membayangkan anda mendapat keputusan yang cemerlang atas kerajinan anda, lalu anda akan mendapat keputusan yang cemerlang dalam peperiksaan seperti 9A ataupun anda dinaikkan pangkat ke gred yang lebih tinggi; ataupun ibu bapa anda menghadiahkan anda sebuah kereta idaman anda. Malah sikap rajin juga akan menyebabkan anda lebih disayangi teman dan diminati

ramai. Selain daripada itu anda juga boleh menyenaraikan sebab musabab kenapa anda malas dan cabar diri anda untuk menamatkan satu persatu sikap tersebut. Dengan cara tersebut hari-demi hari anda akan semakin aktif dan cergas. Otak yang sihat berada pada orang yang cergas. Justeru itu walaupun tips ubah sikap malas ini nampak macam lucu namun bukan semua orang boleh melaluinya. Oleh yang demikian azam yang tinggi sahaja yang boleh mengekalkan momentum untuk bersikap lebih rajin dalam hidup anda. Lantaran itu untuk berubah maka anda perlu lebih berusaha dalam hidup anda sendiri.

*\*Penulis adalah Pegawai Psikologi Jabatan Hal Ehwal Pelajar Ums*