

## **MEMBUANG SIFAT MALAS DALAM DIRI**

Oleh: Nor 'Ainina binti Musa, 1171073,  
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)  
*Disiarkan pada 14 Ogos 2020*

Perasaan malas kadang-kadang mengganggu kita daripada melakukan sesuatu perkara atau menyiapkan tugas.

Bukan sahaja berlaku pada kanak-kanak malah golongan remaja dan dewasa yang sudah bekerja juga mengalaminya. Malas boleh menguasai kita tanpa mengira masa dan tempat.

Secara logiknya, otak dan tubuh kita bertindak positif terhadap ganjaran atau hadiah apabila melakukan sesuatu perkara yang menyenangkan.

Contohnya, seorang kanak-kanak akan mewarna jika dia berasa senang dengannya dan kepuasan timbul setelah melakukan aktiviti itu.

Peraasaan senang yang kita alami saat melakukan perkara tersebut adalah berpunca daripada dopamin iaitu bahan kimia organik dalam kelompok katecolamin dan fenetilamin yang memainkan beberapa peranan penting dalam otak dan badan.

Salah satu fungsinya adalah dengan memainkan peranan utama dalam komponen pendorong tingkah laku berteraskan ganjaran.

Apabila lebih banyak dopamin yang dikeluarkan, maka individu terbabit akan berasa senang untuk melakukan sesuatu perkara.

Adakah sifat malas berpunca dari keturunan atau genetik? Satu kajian yang dilakukan di Universiti Missouri menunjukkan bahawa aktiviti fizikal dan kemalasan berkemungkinan disebabkan perubahan genetik.

Ujian yang berkait dilakukan pada dua kumpulan tikus iaitu pertama, tikus yang aktif berlari dan kedua, tikus yang kurang aktif berlari di roda.

Selepas 10 generasi, kumpulan pertama dapat berlari dalam 11 kilometer (km) sehari secara umumnya. Manakala kumpulan kedua yang kurang senang berlari, hanya dapat berlari dalam enam km sehari.

Penemuan itu menunjukkan mungkin ada *couch-potato gene* (genetik yang kurang suka melakukan aktiviti fizikal) yang diwarisi sehingga menyebabkan kurang dopamin yang dikeluarkan.



Namun, faktor genetik bukanlah satu-satunya punca. Ia bergantung pada individu itu sendiri. Apa yang penting adalah usaha dan doa.

Nabi Muhammad SAW pernah bersabda yang bermaksud: “Doa adalah senjata orang beriman, tiang agama dan cahaya langit-langit dan bumi.” (Hadis Riwayat Hakim).

Perkara pertama yang perlu kita lakukan adalah berdoa kepada Allah SWT supaya sifat malas dalam diri dapat dibuang dan dihapuskan.

Perasaan malas juga wujud apabila kita tidak suka melakukan perkara tersebut. Contohnya, individu A tidak suka menulis tetapi dia perlu siapkan tugas berbentuk karangan.

Jadi, dia berasa malas dan menanggung-nanggungkan tugas tersebut. Berbeza dengan individu B yang suka mengarang dan dia akan siapkan tugas itu dengan cepat.

Oleh itu, kita mesti cuba untuk menyukai dan minat terhadap perkara yang kita tidak suka itu.

Pakar motivasi, Prof Datuk Dr Muhaya Mohamad pernah berkata, jika kita tengok pada

manfaatnya, kita akan faham kenapa kita lakukan perkara tersebut, justeru kita akan mengejar erti kehidupan dan menjadi rajin.

Bercakap sahaja tidak berguna juga jika tiada tindakan. Apa yang kita boleh lakukan adalah menyediakan senarai perkara yang ingin dilakukan.

Senaraikan apa yang perlu disiapkan dan bila tarikh untuk menyiapkannya. Apabila sudah ada senarai itu pastikan kita mematuhi.



Usaha membuang sifat malas sebenarnya 100 peratus bergantung pada individu itu sendiri. Terpulang kepadanya sama ada ingin menjadi seorang yang rajin atau sebaliknya.