

Lecturer's Contribution

Apabila dihambat kemalasan, lakukan tiga perkara ini.

oleh Dr. Rofiza Aboo Bakar

Ada ketikanya, saya berasa tidak mahu berbuat apa-apapun. Betul-betul tidak mahu berbuat apa-apa kerana kehilangan minat! Perasaan ini hadir terutama sekali apabila setelah menyiapkan beberapa tugas yang menuntut perhatian, penelitian dan kesabaran di samping timbul pula ketegangan dan tekanan, seperti ketika menyiapkan penilaian LNPT staf baru-baru ini.

Adakah perasaan ini normal? Risau juga dan tertanya-tanya bagaimana boleh saya kembalikan minat yang selama ini saya hargai, contohnya seperti menulis untuk e-Lingua. Saya menunggu dan menunggu, sehari dua. Ianya tidak kunjung tiba. Semasa belajar dulu, pensyarah sering berkata dalam nada sinis apabila kami melengah-lengahkan dan belum juga menyiapkan tugas, "Are you waiting for the muse to inspire you?" 'Muse' itu mitos Greek dan ianya ibarat pemberi inspirasi. Kita akan amat bernasib baik kiranya muncul seseorang yang selalu akan memberi inspirasi di kala kita memerlukan. Walau bagaimanapun, pemberi inspirasi terbaik sudah tentulah diri kita sendiri.

Berbalik kepada soal perbincangan: adakah kehilangan minat hanya alasan atau percubaan untuk melengahkan sesuatu? Menerusi pembacaan, kehilangan minat atau keseronokan dalam perkara yang biasanya seseorang itu nikmati, yang juga disebut 'anhedonia', adalah kerana minda dan badan seseorang itu sedang meminta-minta dan meronta-ronta untuk beliau berehat. Oleh itu, wajarlah bagi seseorang itu mematuhi panggilan ini sebelum beliau mencapai tahap keletihan yang melampau.

Dalam pembacaan, saya dapati ada beberapa saranan baik yang boleh kita ikuti jika kita terperangkap dalam situasi ini.

1. Sayangi diri anda

Anda telah bekerja keras. Akui hakikat ini. Jangan rasa bersalah jika anda memberi kebenaran kepada diri sendiri untuk berehat sebentar seperti tidur, menonton rancangan yang anda sukai ataupun bermain dengan haiwan peliharaan. Pokoknya, lakukan aktiviti yang anda rasa mudah dan menenangkan, bukan melelahkan.

2. Bermeditasi

Fokuskan perhatian kepada Pencipta kita. Bagi yang beragama Islam, kita boleh tenang diri sendiri dengan menyebut-nyebut nama-nama Allah yang Mulia seperti Ya Rahman (Yang Maha Pemurah) dan Ya Rahim (Yang Maha Mengasihani). Selepas beberapa ketika, kita akan dapati bahawa perasaan kita akan menjadi sangat harmoni dan damai.

3. Lakukan aktiviti fizikal di luar rumah

Aktiviti fizikal yang boleh dilakukan ialah seperti berjalan kaki mengelilingi kawasan perumahan sendiri. Sambil berjalan, boleh kita hubungkan silaturrahim dengan jiran tetangga dengan menegur mereka ataupun mengagumi pokok-pokok bunga yang cantik atau sayur-sayuran hasil tanaman mereka. Jika tidak pun, boleh sahaja jika kita duduk di bangku sambil disapa angin yang bertiup lembut, mendengar kicauan burung dan menikmati alam semesta yang terbentang luas di hadapan kita.

Saya telah berkongsi tiga saranan yang mudah tetapi amat bermanfaat dengan para pembaca. Sayangi diri sendiri, bermeditasi dan melakukan aktiviti ringan di luar rumah sangat-sangat membantu jika kita dihambat kemalasan dan kehilangan minat. Tiga aktiviti ini boleh membantu kita untuk rasa bermotivasi semula. Jika bukan kita yang menjaga kita, siapa lagi?



Bila dihambat kemalasan, penulis kadangkala keluar mencari ketenangan dengan berjalan kaki sambil menikmati pemandangan sawah padi dan bukit yang berdekatan dengan rumahnya