

Hei kamu yang masih hobi rebahan dan malas malasan, masih banyak lho kegiatan produktif yang bisa kamu lakukan. Makanya mulai sekarang stop malas-malasan dan mulai lakukan pekerjaan yang bermanfaat sebelum kamu menyesal lhooo!

Tapi, sering kali kita bertanya tanya dalam hati kita kenapa sih kita bisa malas sebenarnya apasih rasa malas dan apa saja ciri ciri orang malas?

Menurut KBBI, malas adalah tidak mau bekerja atau mengerjakan sesuatu atau secara garis besar malas adalah suatu perasaan dimana seseorang akan enggan melakukan sesuatu karena di dalam pikirannya sudah memiliki penilaian negatif atau tidak adanya keinginan untuk melakukan sesuatu.

Sedangkan ciri ciri orang malas adalah:

1. Kurang disiplin
2. Mengerjakan pekerjaan atas dasar kenyamanan diri sendiri
3. Menunda suatu hal tanpa alasan yang jelas
4. Mengalihkan kewajiban pada suatu hal yang lebih menyenangkan

Lalu kenapa sih malas itu harus dilawan? Kan enak rebahan sambil main HP. Alasannya adalah:

1. Rugi waktu
2. Penyesalan datang di akhir
3. Pekerjaan yang dilakukan kurang optimal
4. Sulit beradaptasi pada kondisi lingkungan kerja yang produktif
5. Menjadi kebiasaan yang menghambat potensi diri

Lalu bagaimana sih cara melawan rasa malas itu? Berikut tips cara jitu lawan rasa malas.

Cara Jitu Melawan Rasa Malas

1. Tentukan tujuanmu

Tujuan biasanya merupakan pondasi atau dasar kita melakukan sesuatu. Sama seperti pondasi bangunan yang harus kokoh agar bangunan bertahan lama maka kita juga harus memiliki tujuan yang kokoh untuk mengubah kebiasaan bermalas malasan. Tujuan ilah yang

akan membantu kita dan memberi motivasi pada kita untuk selalu semangat.

2. Bagunlah lebih awal

Ada istilah berkata jika kita bangun kesiangan nanti rezeki kita dipatok ayam. Sebenarnya maksud dari istilah itu adalah supaya kita lebih bersemangat untuk bangun pagi dan menjalani aktivitas bekerja, karena kebanyakan orang akan lebih bersemangat dan mempunyai banyak waktu untuk melakukan banyak aktivitas karena bangun lebih awal.

3. Buatlah perencanaan

Buatlah perencanaan dan target target yang ingin kamu capai dengan terorganisir. Yakinkan dirimu untuk menyelesaikan target tersebut dengan tepat waktu. Hindari untuk menunda nunda pekerjaan yang sudah menjadi kebiasaan.

4. Kerjakan prioritas dulu!

Lakukan pekerjaan atas dasar waktu yang mendesak, urgensi atau nilai pentingnya sebagai prioritas pertama kemudian baru melakukan pekerjaan lain dan mulailah bangun kebiasaan untuk membagi pekerjaan menurut tingkat kepentingannya.

5. Tolak berbagai hambatan yang merusak daftar yang kamu buat

Jika kamu dihadapkan pada posisi dimana kamu harus memilih pekerjaan yang menjadi prioritasmu dengan melakukan pekerjaan yang tidak penting seperti bermain game dengan temanmu maka kamu harus menolaknya atau menundanya ke lain waktu.

6. Kondisikan dirimu pada lingkungan produktif dan teratur

Mulailah pekerjaanmu dengan teratur seperti memulai dari yang prioritas terlebih dahulu dan ikutlah organisasi atau komunitas yang menunjang potensi diri dan kreatifitas sekaligus mengkondisikan diri untuk selalu produktif.

7. Berolahraga dan ambil waktu santai

Ambillah waktu santai untuk melakukan hal hal yang merilekskan tubuh setelah bekerja keras selama seharian. Berolahragalah untuk meningkatkan gairah serta semangat untuk

kembali melanjutkan aktivitas.

8. Kuatkan komitmen dengan motivasi.

Pasti ada hasil yang baik dan perubahan yang baik saat kamu memulai sesuatu hal dengan kesungguhan. Dan perbanyaklah mendengar kata kata motivasi yang membangun semangat diri sendiri.

Kadang untung memulai suatu hal yang mengubah kebiasaan adalah hal yang berat. Namun mempertahankan itu dan berjuang menggapai kesuksesan akan menjadi tantangan yang lebih berat. Ingatlah mengapa kamu memulai untuk mengubah kebiasaan buruk itu, hal itu akan menjadi motivasi terbesar bagi diri mu sendiri.