

FREE!

**CINTAI
PEKERJAAN
ANDA, CINTAI
HIDUP ANDA**

CHRIS BARÉZ-BROWN

FREE!

**Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

FREE!

Cintai Pekerjaan Anda,
Cintai Hidup Anda

CHRIS BARÉZ-BROWN



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

Title: **FREE**

Love Your Work, Love Your Life

By Chris Baréz-Brown

Copyright © Chris Baréz-Brown, 2014

All rights reserved

The moral right of the author has been asserted

Judul: **FREE**

Cintai Pekerjaan Anda, Cintai Hidup Anda

GM 615221053

Diterbitkan dalam bahasa Indonesia pertama kali oleh

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building

Blok 1 Lt. 5

Jl. Palmerah Barat 29–37

Jakarta 10270

Anggota IKAPI 2014

Penerjemah: Susi Purwoko

Isi dan perwajahan: ameenyunex@gmail.com

Desainer sampul: Suprianto

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh
isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-03-2252-0

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Untuk mereka yang ingat bahwa mereka memiliki segala sesuatu yang mereka butuhkan untuk menjalani hidup yang luar biasa dan bahwa mereka tidaklah terlalu gemuk ataupun terlalu tua, tetapi pas dan sempurna.

*Teruslah berusaha melakukan yang terbaik,
dan ketika Anda lupa, tertawalah.*

*Dan untuk mereka yang tidak pernah lupa dan
selalu membantu saya untuk ingat:
Harvey dan Louli dan Sparky.*

*Tanpa kalian, mungkin saya adalah orang yang normal.
Terima kasih.*

Digital Publishing KG-2190

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| 1. Melenturkan Otot Leher | 1 |
| 2. Esensi yang Sebenarnya | 17 |
| 3. Mengembangkan Diri | 65 |
| 4. Baju Astronot | 115 |
| 5. Mencintai Manusia Purba dalam Diri Anda | 155 |
| 6. JADILAH! | 191 |
| Ucapan Terima Kasih | 215 |
| Tentang Penulis | 217 |

Ulangan Harian IPS Kelas 5

CATATAN

MELENTURKAN OTOT LEHER

Bangalah dengan apa yang kamu miliki 2

Mengapa buku ini ditulis? 4

Tentang pekerjaan 8

Kita semua punya pilihan 11

Tanda-tanda peringatan 13

BANGGALAH DENGAN APA YANG KAMU MILIKI

Tak seorang pun mengharuskan Anda bekerja. Pilihan ada di tangan Anda.

Kita selalu bebas dan akan selalu begitu. Kita hanya lupa dan terperangkap oleh persepsi kita sendiri. Ya, kita memang perlu mencari uang, tapi ada begitu banyak cara untuk melakukannya. Pekerjaan yang Anda lakukan adalah pekerjaan yang Anda pilih sendiri. Anda tidak di bawah ancaman ketika memutuskan. Jika Anda tidak menyukai pekerjaan itu, hal itu merupakan kesalahan Anda sendiri. Tak ada kata yang lebih tepat untuk mengatakannya.

Tanggung jawab Andalah untuk menjadikan pekerjaan Anda sebagus mungkin, agar Anda bisa menjadi sebagus mungkin.

Tak seorang pun bisa melakukannya untuk Anda.

Peluang untuk mengukir masa depan yang luar biasa terletak di tangan Anda. Ambillah peluang itu.

Tak ada yang namanya pekerjaan yang sempurna, dan tak akan pernah ada.

Bicaralah dengan multimiliarder, aktor pemenang Oscar, fotografer fesyen, atau pencicip bir maka Anda akan segera tahu bahwa setiap karier memiliki sisi tidak-enaknya sendiri-sendiri. Kita perlu “memahat” pekerjaan kita sedemikian rupa agar pekerjaan mendukung kesuksesan kita—memberikan ganjaran yang sebaik mungkin bagi kita. Namun, yang terpenting, kita perlu “memahat” diri kita sedemikian rupa sehingga cocok dengan pekerjaan kita.

Dengan begitu, kita bisa—sekali lagi—bebas.

PELUANG UNTUK

MENGUKIR MASA DEPAN

YANG LUAR BIASA

TERLETAK

DI TANGAN
ANDA.

– AMBILLAH –

PELUANG

ITU

MENGAPA BUKU INI DITULIS?

Sebagian besar dari apa yang kita kerjakan adalah pekerjaan kita sehingga terkadang kita keliru menganggap pekerjaanlah yang menentukan siapa diri kita.

Relasi kita dengan pekerjaan akan sangat penting bagi kebahagiaan, vitalitas, dan kemampuan kita mengekspresikan diri—untuk menjadi diri kita yang sesungguhnya.

Untuk merasa benar-benar hidup, kita harus membuat pekerjaan mendukung kesuksesan kita.

Setiap hari saat saya bekerja, saya semakin memahami hal itu. Dan saya mendapati bahwa daya di belakangnya—daya yang mendorong kita untuk bekerja dan membentuk relasi kita dengan pekerjaan—tidaklah seperti yang semula saya bayangkan.

Misalnya, apakah pekerjaan membuat kita bahagia? Para periset untuk London School of Economics (LSE) mencoba menjawab pertanyaan itu dengan melacak dan mewawancarai 50.000 orang selama tiga tahun menggunakan suatu teknologi telepon pintar yang disebut *Mappiness*.

Hasilnya sedikit mengejutkan. Mereka mendapati bahwa, selain terbaring sakit, pekerjaan membuat kita lebih tidak bahagia dibandingkan hal-hal lainnya.

Alex Bryson, yang menyelenggarakan riset untuk LSE, mengamati bahwa umumnya orang cukup positif ketika merenungkan makna dan nilai dari pekerjaan mereka dalam hidup mereka. Namun, ada pengorbanan pribadi yang harus dibayar ketika mereka melakukan pekerjaan itu, dan pengorbanan itu ada dalam bentuk tekanan dan stres yang mereka alami.

Tekanan seperti itu bukan hanya memengaruhi kebahagiaan kita,

tapi juga dapat membungkus kita menjadi “orang lain”—sering kali menjadi orang lain yang tidak kita inginkan.

Mendapatkan pekerjaan yang tepat bukanlah ilmu pasti. Terkadang kita keliru memperhitungkan apa saja yang akan terlibat dalam suatu peran pekerjaan atau kemampuan kita untuk memenuhi peran itu, dan terkadang kita sekadar tidak cocok dengan perusahaan atau budaya perusahaan yang kita masuki.

Saya pernah memiliki pekerjaan yang membuat hati saya sangat bahagia dan bangga dan memungkinkan saya mengeluarkan kualitas-kualitas unik diri saya dengan cara yang tak pernah terbayangkan sebelumnya. Selama periode itu, pengalaman saya menjadi lebih kaya; saya memiliki relasi-relasi yang paling bermakna, merasakan perasaan pencapaian yang lebih besar, dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan baik di dalam serta luar pekerjaan.

Begitu pula saya pernah memiliki pekerjaan yang membosankan, ketika saya hanya menghitung menit ke menit, berharap berada di tempat lain dan mencari-cari cara agar waktu yang berlalu tidak terlalu menyakitkan. Setiap hari hidup saya seakan-akan dikerdilkan, dan sumber daya saya yang paling berharga (waktu dan bakat) seakan-akan terbuang sia-sia. Yang lebih parah lagi, saya tahu bahwa cinta saya pada kehidupan sedang luntur. Hidup saya menjadi tak bermakna—dan oleh karenanya, begitu pula diri saya. Tak ada pilihan selain keluar dari pekerjaan semacam itu.

Pada dasarnya, hidup dan pekerjaan saling terkait. Keduanya tak terpisah; keduanya adalah satu.

Jika kita menginginkan hidup yang luar biasa, kita harus membuat pekerjaan kita sama luar biasanya.

Ketika pekerjaan Anda memiliki tujuan, setiap pagi Anda akan melompat bangun dari tempat tidur, disemangati oleh berbagai kemungkinan yang akan ditawarkan oleh hari itu. Segala sesuatu yang lain dalam hidup Anda sepertinya juga menjadi cerah, dan pancaran pribadi Anda juga menjadi lebih cemerlang.

Tujuan saya menulis buku ini adalah membantu Anda merasa seperti itu setiap hari. Membantu Anda menjadikan pekerjaan Anda bekerja untuk Anda. Membantu Anda merasa benar-benar bebas.

**Pada dasarnya,
hidup dan
pekerjaan saling
terkait. Keduanya
tak terpisah;
keduanya
adalah satu.**

Buku FREE ini ditulis:

Untuk kembali membahas keseimbangan dan membuat pekerjaan semakin memperkaya hidup Anda.

Untuk mengingatkan bahwa Anda luar biasa, hebat, dan memiliki kemampuan untuk melakukan hal-hal yang menakjubkan.

Untuk menunjukkan bahwa pekerjaan adalah budak Anda, bukan sebaliknya.

Untuk membantu Anda menjadikan pekerjaan Anda sebagai tiket untuk masa depan yang luar biasa.

Untuk menempatkan Anda sebagai pengendali dan membantu Anda merencanakan rute menuju kebebasan.

TENTANG PEKERJAAN

Kita rata-rata hanya memiliki kehidupan selama 27.350 hari di planet ini. Dan 10.575 di antaranya adalah hari kerja. Jam terus berdetak.

Jika hari-hari itu dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang tak Anda sukai, bersama orang-orang yang tak Anda sukai, dan/atau di lingkungan yang membuat Anda tertekan, hal itu adalah penyalahgunaan hidup yang keterlaluan.

Bagi sebagian besar orang, bekerja adalah keharusan. Kita perlu menghasilkan uang untuk menyediakan papan dan pangan (dan tentu saja televisi layar lebar). Uang membuat dunia berputar, dan tanpanya, kita dikerdilkan. Tak ada uang berarti tak ada pilihan. Tak ada pilihan berarti tak ada kesenangan. Dan tak ada kesenangan berarti kehidupan yang sangat membosankan.

Jebakannya hal itu bukan sekadar soal uang. Ambisi, cita-cita, perasaan tentang identitas kita juga dibelenggu oleh rantai pekerjaan. Bagaimana Anda bisa menjadi pahlawan hidup Anda sendiri jika Anda menghabiskan waktu minimal sepuluh jam sehari bagi orang lain?

Bagi kita, bekerja itu seperti candu. Hal itu memberi kita kesuksesan kecil, persahabatan, pertumbuhan, kekuasaan, pengakuan. Semua itu terasa menakjubkan dan sebelum kita menyadarinya, kita menginginkan lebih banyak lagi. Kita memiliki kerentanan yang berbeda-beda terhadap rayuan pekerjaan, tapi tak satu pun dari kita yang kebal terhadapnya.

Bekerja juga baik bagi kita. Hal itu akan memuaskan banyak kebutuhan dasar kita. Hal itu memberi makna dan tujuan kepada kita. Hal itu membantu kita menjalani jenis kehidupan yang kita pilih. Hal itu membantu kita tumbuh dan terhubung dengan orang lain. Namun, seperti semua jenis candu, konsumsi dapat dengan mudah beralih menjadi kecanduan.

The Gallup-Healthways Well-Being Index menunjukkan bahwa saat

ini orang Amerika merasa lebih buruk terhadap pekerjaan dan lingkungan kerja mereka dibandingkan dulu. Mereka memperkirakan biaya “krisis ketidak-terlibatan” pekerja Amerika adalah 300 miliar dolar per tahun: 71 persen orang Amerika bekerja selama masa libur. Hanya 38 persen yang mengambil tunjangan libur, sementara 30 persen bahkan tidak mengambil rehat makan siang dan 48 persen percaya kehidupan mereka telah menjadi semakin penuh tekanan (stres) selama lima tahun terakhir. Saya rasa saya akan mendapati pola serupa di sebagian besar negara berkembang.

Jelas ada sesuatu yang tidak seimbang.

Bekerja sedang menjadi semakin tidak menyenangkan dan lebih menyakitkan dibandingkan yang semestinya. Bekerja bisa menghalangi kecermelangan kita, yang membuat hidup kita semakin meredup setiap hari.

Namun, masalah kita bukanlah kesalahan dari pekerjaan: “pekerjaan” bukanlah suatu entitas tersendiri. Pekerjaan tidak memiliki kesadaran. Pekerjaan adalah apa yang *kita* kerjakan. Pekerjaan adalah kita.

Tak ada gunanya menyalahkan pekerjaan; kita harus melihat diri kita sendiri.

Jika kita ingin merasa puas, terlibat, dan luar biasa, kita perlu mengubah relasi kita dengan pekerjaan. Dan oleh karenanya, kita harus mengubah relasi kita dengan diri kita sendiri.

Itulah yang dibahas dalam buku FREE ini.

Jika kita ingin merasa puas, terlibat, dan luar biasa, kita perlu mengubah relasi kita dengan pekerjaan.

Dan oleh karenanya, kita harus mengubah relasi kita dengan diri kita sendiri. •



KITA SEMUA PUNYA PILIHAN

Stuart Hogue adalah *general manager* Girl Hub, suatu kerja sama antara Department for International Development Inggris dan Nike Foundation untuk menolong gadis-gadis remaja di tiga negara Afrika. Dia ingin mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang seperti apa rasanya menjadi seorang gadis remaja di Afrika. Girl Hub sangat pandai dalam hal mendapatkan pemahaman melalui pengalaman nyata, dan pengalaman yang satu ini terukir dalam dirinya:

Tahun lalu saya menghabiskan satu hari bersama Emebet, seorang gadis di Ethiopia, untuk mempelajari kehidupannya. Dia bangun jam tiga pagi untuk belajar di bawah cahaya telepon genggamnya agar bisa mulai mengerjakan tugas rumah pada jam lima sebelum dia berangkat sekolah. Tugasnya mencakup mengangkut air seberat 22,5 kilogram sejauh kira-kira setengah kilometer untuk membuat sarapan bagi keluarganya dan mencuci. Saya mencobanya sendiri; setiap sepuluh langkah saya harus berhenti. Dia juga harus bercocok tanam untuk keluarganya karena ayahnya telah meninggal dan ibunya sedang sakit.

Dia menjual kayu bakar ke pasar untuk mendapatkan sekitar tujuh puluh sen sehari. Yang membuat saya takjub, dari tujuh puluh sen yang dia dapatkan itu dia belanjakan sepuluh sen untuk membayar orang agar mengisi baterai telepon genggamnya agar dia bisa belajar di kegelapan subuh setiap hari.

Yang membuat saya terkesan adalah meskipun, menurut pandangan saya, dia memiliki kehidupan yang sangat keras, sepanjang hari selama saya bersamanya, dia tak pernah berhenti tersenyum. Dia adalah aliran energi positif yang tiada henti. Saya tahu, jika Anda menempatkannya di

tempat yang benar, dalam dua tahun dia sudah akan bisa menjalankan perusahaan karena dia hanya mengetahui cara untuk sukses, terlepas dari setiap alasan yang diberikan kepadanya untuk menjadi orang gagal.

Bukan situasi hidup yang mendikte kebebasan kita, tapi cara kita merangkul situasi itu dan membuatnya mendukung kemajuan kita.

Ada begitu banyak orang kaya yang menjalani hidup yang menyedihkan. Banyak aktor, musisi, artis, dan pebisnis ternama yang benar-benar sukses dan dikagumi oleh banyak orang, tapi tak bisa menemukan kebebasan atau kegembiraan dalam bidang yang digelutinya. Namun, Emebet merayakan pilihannya untuk belajar di bawah cahaya telepon genggam pada jam tiga pagi. Ia menjalani aktivitasnya dalam situasi yang melingkupinya dan mencintai kebebasan untuk melakukannya.

Kita semua punya pilihan.

TANDA-TANDA PERINGATAN

Jangan Menjadi Pengkhayal

Otak kita menciptakan khayalan. Khayalan itu mirip dengan permainan, misalnya permainan (*game*) Grand Theft Auto.

Permainan itu adalah hiburan yang menyenangkan,

tetapi sama mencandunya seperti permainan

(meskipun mudah-mudahan tidak terlalu kasar dan

mengganggu seperti permainan itu). Kita bisa menjadi

seseorang yang bukan diri kita yang sesungguhnya.

Dalam permainan, hal itu boleh-boleh saja, tetapi dalam

kehidupan nyata ... hal itu tidak boleh terjadi.

Jadi, hentikan sekarang juga dan tanyakan pada diri Anda,

siapa diri Anda yang sesungguhnya.

Apa yang menjadikan diri Anda unik?

Untuk apa Anda ada di sini?

Mengapa saat ini penting?

Sekarang, duduklah dengan tenang dan tanya pada diri sendiri: apakah pekerjaan Anda membantu Anda mengakses diri sejati Anda, dan membantu Anda mengungkapkan keunikan serta keistimewaan Anda?

Ada banyak tanda peringatan ini. Seharusnya kita memperhatikannya, tetapi biasanya kita mengacuhkannya.

Jika setiap pagi Anda bangun dengan penuh semangat untuk menghadapi hari kerja Anda, maka mungkin Anda ingin menyimpan buku ini di rak sampai Anda membutuhkannya.

Namun, jika sesekali terasa ada yang tidak benar dengan pekerjaan yang Anda lakukan—atau bersama siapa Anda melakukannya—maka buku ini hadir untuk membebaskan Anda.

Bacalah baris-baris kalimat berikut:

SAYA BEKERJA TERLALU KERAS.

SAYA TIDAK BISA MENGALIHKAN PERHATIAN DARI PEKERJAAN.

SAYA TELAH MENJADI PEKERJAAN SAYA.

SAYA SERING MARAH ATAU FRUSTRASI PADA PEKERJAAN SAYA.

SAYA MERASA TIDAK MAMPU MENEMUKAN SOLUSI.

SAYA BOSAN.

SESEORANG DI KANTOR TERUS MEMBUAT SAYA KESAL.

SAYA MERASA BAHWA PEKERJAAN SAYA BUKANLAH "SAYA".

TIDAK ADA HAL BARU YANG TERJADI DI KANTOR

SAYA HIDUP UNTUK MENUNGGU JAM PULANG KANTOR, DAN BERSORAK MENYAMBUT AKHIR PEKAN.

SAYA MERASA SEAKAN-AKAN PEKERJAAN ADALAH SESUATU YANG PERLU DIJALANI DENGAN TABAH.

SAYA TIDAK SEDANG BERSENANG-SENANG.

SAYA TELAH MENJADI SESEORANG YANG TIDAK PERNAH SAYA NIATKAN.

BOS SAYA PAYAH DAN MENJADIKAN HIDUP KAMI SEPERTI NERAKA.

DI TEMPAT KERJA KAMI, ANDA TIDAK BISA MENANG TERLEPAS DARI BETAPA BAGUSNYA ANDA BEKERJA.

Jika Anda mendapati diri Anda mengangguk setuju untuk dua atau lebih dari pernyataan di atas, sudah tiba saatnya untuk melakukan beberapa penyesuaian.



KENAKAN SABUK PENGAMAN,

KITA AKAN MEMULAI

PERJALANAN



ESENSI YANG SESUNGGUHNYA

Cobalah sedikit *hippie* 18

Yin dan Yang 22

Baca FREE, rasakan bebas (*free*) 26

Untuk hari-hari yang kita lupakan 28

Sebentar lagi hal itu akan menghilang 30

Yang Anda butuhkan hanyalah saat ini dan di sini 33

Melepaskan diri dari perangkat elektronik 39

Kebal dan bebal 44

Kita semua satu, kita semua sama 47

Bicaralah hal-hal yang baik 55

Mesin cinta 56

Sangatlah emosional 60

COBALAH SEDIKIT HIPPIE

Jika Anda bisa menerapkan sudut pandang bahwa Anda selalu punya pilihan, Anda akan selalu bebas. Hal itu memang menantang, tetapi imbalannya adalah pembebasan yang terbesar.

Salah satu jebakan yang memerangkap kita adalah kepercayaan bahwa kita semua terpisah, individual, dan sendirian. Kita memandang satu sama lain sebagai entitas yang penuh rahasia, dengan kepribadian yang unik serta masa lalu dan masa depan yang sudah tetap, yang jalan hidupnya kebetulan saja saling bersilangan.

Kita mempunyai persepsi bahwa kita adalah apa yang kita lihat di cermin, suatu wujud fisik, dan tidak lebih dari itu. Saya percaya bahwa kebenarannya tidaklah seperti itu. Begitu pula menurut Pierre Teilhard de Chardin.

"Kita bukanlah makhluk manusia yang mengalami pengalaman spiritual; kita adalah makhluk spiritual yang mengalami pengalaman manusia."

**—Pierre Teilhard de Chardin,
filsuf dan pastor Jesuit**

De Chardin percaya bahwa kita semua ada dalam suatu spektrum kesadaran. Di salah satu ujungnya, katakanlah misalnya Anda adalah Jed Bowerman dari bidang penjualan. Anda berusia tiga puluh satu tahun, tinggal bersama pacar Anda, tetapi belum betul-betul siap untuk sebuah komitmen. Anda masih menghadapi beberapa tantangan profesional, tetapi bos Anda sangat menyukai Anda. Meskipun Anda bekerja sedikit

terlalu keras, tetapi Anda merasa sedang mengalami kemajuan di tangga karier perusahaan, dan hal itu membuat Anda sanggup menjalani perjalanan yang berat ke kantor. Semua itu adalah milik Anda, dan hanya milik Anda sendiri.

Di ujung lain dari spektrum itu, Anda adalah bagian dari sebuah entitas universal tunggal. Setiap atom dalam Ciptaan terhubung secara energetik dan, meskipun kita jarang memahaminya, kita mempunyai kemampuan untuk memasuki kesadaran abadi—suatu tempat di mana waktu tidaklah ada, suatu tempat di mana kecemasan dan ketakutan sirna, suatu tempat di mana identitas tunggal tidaklah ada. Ketika terhubung dengan energi itu, segala sesuatu menjadi mungkin dan tak satu pun perkara duniawi kita menjadi penting.

Hal itu bukanlah sebuah konsep yang baru.

Selama berabad-abad, orang-orang yang berusaha menaikkan kesadarannya, baik dengan menggunakan meditasi, shamanisme, doa, puasa, agama, stoikisme, atau penyembuhan, telah menggambarkan pengalaman yang serupa.

Para filsuf, guru dan psikolog dari Carl Jung sampai Deepak Chopra telah menjelaskan eksistensi kita dengan menggunakan bahasa serta kerangka pikir yang sama.

Inilah esensi atau hakikat diri kita yang sesungguhnya.

Meskipun universalitas kita sulit untuk dibuktikan, tetapi sangat mudah untuk dialami.

Cobalah sekarang juga. Duduklah tegak, tersenyum dan hirup napas dalam-dalam ke arah perut, perhatikan cahaya di atas Anda. Anda akan melihat betapa mudahnya untuk menggeser kesadaran Anda. Dengan melakukan hal itu, dengan mudah kita bisa mendapatkan penglihatan bahwa kita adalah Jed Bowerman yang bekerja di bidang penjualan itu. Kita lebih menyadari kemungkinan di sekitar kita.

Luangkan waktu: hal ini patut dicoba.

Bila Anda bernapas dan menenangkan diri selama satu atau dua menit, Anda akan merasakan suatu pergeseran kesadaran.

Jed Bowerman mewakili apa yang kita alami ketika kita berfokus pada kehidupan fisik dan tubuh fisik kita saja, bukan pada esensi kita yang sesungguhnya. Pengalaman yang Anda miliki di tempat kerja hanyalah salah satu elemen dari diri Anda. Jika Anda memilih untuk memandang diri hanya sebagai Jed Bowerman, yang berusia tiga puluh satu tahun, seorang penjual, bukankah kemungkinan besar kita akan terperangkap untuk selama-lamanya? Dengan menggeser kepercayaan kita tentang siapa kita yang sesungguhnya, kita akan langsung mendapatkan kebebasan.

Bagi beberapa orang, sudut pandang itu akan mudah diadopsi, bagi beberapa orang lainnya hal itu terasa menantang. Yang penting bukanlah seberapa jauh Anda dapat bersikap fleksibel terkait sudut pandang itu, melainkan seberapa teratur Anda mencoba mempraktikkannya sehingga Anda memiliki lebih banyak kebebasan untuk menerima dan oleh

karenanya menjadi seperti yang Anda inginkan. Dan hal itu berlaku untuk semua elemen hidup Anda, tetapi terutama untuk pekerjaan Anda.

Cobalah menganut sudut pandang yang lebih fleksibel tentang pekerjaan Anda dan bagaimana relasinya dengan Anda. Hal itu berarti Anda memiliki jauh lebih banyak peluang untuk membuat pekerjaan Anda bekerja untuk Anda—dan untuk menjadi benar-benar bebas.

YIN DAN YANG

Biro saya, Upping Your Elvis, mengkhususkan diri untuk membantu organisasi meningkatkan kepemimpinan kreatif mereka. Kami membantu orang-orang menemukan kembali kehebatannya dan cara menggunakan bakat-bakat individu agar muncul setiap hari dengan lebih banyak energi dan lebih percaya diri untuk menciptakan dampak unik mereka sendiri.

Telah bertahun-tahun saya bekerja dengan berbagai jenis orang dan organisasi, dan akhir-akhir ini saya melihat tanda-tanda yang jelas bahwa dunia bisnis sedang berubah. Dan perubahan itu terjadi di tataran yang mendasar.

Bisnis selalu adalah soal menggunakan kecerdasan dan logika. Kita unggul dalam menganalisis segala sesuatu, dan dari data kasar kita menjangkir kesimpulan tentang apa yang harus kita lakukan selanjutnya. Setiap langkah membangun ke arah strategi keseluruhan, dan jika sesuatu tidak bisa dijelaskan, kita terus mencari penjelasan sampai kita menemukan sebuah penjelasan yang cocok. Hal itu saya sebut sebagai pendekatan "Yang" kepada bisnis.

Yang sangatlah penting bagi kita untuk menjadi pintar, profesional, dan terukur dalam tindakan kita. Ia menghemat banyak waktu dengan menerapkan pengalaman masa lalu ke dunia masa kini. Ia mencari pola serta kecenderungan agar kita dapat memahami apa yang sedang terjadi. Ketika kita tidak dapat menjelaskan sesuatu, kita khawatir bahwa kita sedang berada di luar kendali.

Hal itu adalah bagian kehidupan bisnis yang mirip mesin.

Paradigma bisnis berbasis logika tersebut telah melayani kita dengan baik, tetapi sekarang ia mulai gagal. Seperti tulisan yang ada di kantor Albert Einstein: "Tidak semua yang bisa dihitung itu penting, dan tidak semua yang penting itu bisa dihitung."

Kita mulai menyadari keterbatasan dari logika dalam bisnis. Bisnis adalah soal orang. Dan orang itu menakutkan, tak bisa diduga dan unik. Ketika kita mulai percaya bahwa kita bisa memahami orang melalui pemetaan, pemahaman dan data, sering kali kita terkejut bahwa kita salah.

Ada begitu banyak dari semesta yang harus kita akui bahwa kita tidak memahaminya. Ada hal-hal yang tidak dapat dijelaskan dan yang tidak bisa dimasukkan ke dalam suatu model kecerdasan yang kecil serta rapih. Hal itu memang menakutkan. Para pemimpin dituntut untuk memiliki jawaban yang cerdas untuk segala sesuatu, tetapi hal itu sudah tidak dimungkinkan lagi. (Sebenarnya memang tidak pernah dimungkinkan.) Pendekatan *Yang* sudah tidak memadai lagi.

"*Yin* Bisnis" adalah kalimat yang saya pilih untuk daya-daya yang tidak kasat mata yang sama pentingnya dengan daya-daya yang lebih kasat mata. Termasuk di sini adalah gairah, semangat, kemanusiaan dan persahabatan, juga naluri, energi, empati, kesadaran dan keterhubungan. Hal itulah yang membuat sebuah organisasi, dan seorang pemimpin, menjadi luar biasa.

Hal itu adalah aspek-aspek Manusia dari kehidupan bisnis.

Di Upping Your Elvis kami percaya bahwa setiap orang adalah sempurna, tetapi mereka sering lupa pada kenyataan itu dan tidak mampu memasukinya. Tugas kami adalah membantu organisasi dan orang-orang di dalamnya untuk menemukan kembali potensi itu, dan mencintai setiap menit dari upaya itu. Mungkin hal itu terdengar berlebihan, tetapi ditilik dari sudut keuangan, pengembalian modal yang dicapai oleh bisnis bisa luar biasa. Kami tidak akan berulang kali diminta untuk datang kembali jika kami tidak memberi dampak yang murni dan menambah nilai yang nyata bagi bisnis klien kami.

Fokus pada manusia hampir selalu memiliki efek yang lebih besar dibandingkan semua upaya pembaruan merek, restrukturisasi, pengurangan perusahaan, pergeseran strategi, implementasi proses atau prakarsa lain yang disponsori oleh dewan direksi. Itulah sebabnya saya telah mengabdikan hidup saya untuk *Yin*. Kembalikan orang kepada diri sejatinya yang luar biasa, maka segala sesuatu yang lain akan mengikuti dengan sendirinya.

A black and white photograph of a wooden workbench. In the upper left, a hammer with a wooden handle and a metal head is resting on the surface. The workbench is covered with numerous small wood shavings and a few larger pieces of wood. The text is overlaid in the lower half of the image.

MANUSIA SEDANG
MENGIMBANGI BOBOT
PERAN DARI MESIN

Bisnis, dan generasi yang baru dari pemimpin, bertumbuh dengan semakin menyadari keterbatasan dari otak yang logis. Arus sedang berubah; kita pun tersadar.

A. G. Lafley, CEO dari Procter & Gamble adalah pendukung kuat meditasi dan yakin akan manfaatnya bagi bisnis. Begitu pula William George, anggota dewan direksi Goldman Sachs dan mantan CEO dari raksasa pemeliharaan-kesehatan Medtronic. Begitu pula Steve Jobs dari Apple. Raksasa elektronik Fujitsu telah bertahun-tahun mengirim para manajernya ke suatu biara Zen untuk membuang perilaku yang telah mendarah daging.

Bisnis sedang mengadopsi suatu cara "mengada" yang baru, dan suatu sikap yang baru terhadap apa yang disebut kesuksesan. Apa yang sebelumnya kita anggap sebagai konsep hippie sekarang dipandang sebagai konsep yang cerdas dan inovatif.

Pendekatan Yin sedang naik daun.

Manusia sedang mengimbangi bobot peran dari Mesin.

Saya tidak mengatakan bahwa logika, rasionalitas, analisis, dan kecerdasan tidak bermanfaat dalam bisnis. Namun, mereka hanyalah sebagian kecil dari kejeniusan utama kita.

Bisnis sedang berubah. Bisnis jenis baru sedang muncul. Beberapa pemimpin sedang menggeser keseimbangan dari ego ke arah belarasa, dan dari sains ke kemanusiaan.

Sekarang banyak CEO menyadari bahwa pengukuran segala sesuatu tidak akan menyediakan semua jawaban karena banyak hal yang terpenting dalam hidup ini tidak bisa diukur. Dahulu bukti empiris dipandang sebagai hal terpenting yang sangat diinginkan dari bisnis; saya percaya bahwa tidak lama lagi hal itu akan dipandang sepele. Kesadaran tidaklah kuantitatif. Cobalah saja dengan mengukur cinta.

BACA *FREE*, RASAKAN BEBAS (*FREE*)

Buku *FREE* ini adalah kombinasi dari Yin dan Yang.

Saya bukan penggemar perencanaan yang linier (otak saya sangat tidak linier), tetapi saya harap keterbatasan saya sebagai penulis akan bermanfaat bagi Anda sebagai pembaca, karena keterbatasan saya memungkinkan Anda untuk memilih sendiri bagaimana Anda ingin terlibat dengan buku ini.

Memang ada berbagai tema dan ide tertentu yang dibangun di sepanjang buku ini. Dengan demikian, membaca dari halaman 1 sampai selesai adalah pilihan yang baik. Namun, buku ini juga berfungsi sama baiknya sebagai ilham yang acak (terutama ketika ditempatkan di kamar mandi. Saya selalu senang mendengar bahwa buku-buku saya paling ampuh pengaruhnya ketika kita rileks.)

Anda bisa memilih apa yang cocok untuk Anda. Dan menikmati kebebasan Anda.

Buku ini juga berisi beberapa ide dan alat yang praktis yang dapat Anda coba. Mereka didasarkan pada pengalaman saya dan pada percobaan sederhana.

Mereka adalah langkah-langkah *Yang* Anda: logis, sederhana dan mudah untuk diterapkan.

Langkah-langkah *Yin* akan mengimbangnya.

Mereka lebih besar, lebih bermakna, dan lebih berenergi. Mereka lebih sulit untuk dilakukan, tetapi akan membawa Anda lebih jauh. Ada kalanya selama perjalanan Anda merasa tersesat—hal itu terjadi karena konsep-konsep yang Anda baca bergetar di frekuensi yang berbeda dari frekuensi yang sudah Anda kenal selama ini. Jika Anda membaca ulang suatu bagian dan masih tidak memahaminya, berhentilah sejenak dan

hirup napas dalam-dalam, lalu kembalilah ketika Anda sudah merasa lebih baik.

Menggeser kesadaran dengan membaca buku adalah hal yang jarang terjadi, tetapi hal itu bisa dilakukan jika Anda benar-benar terhubung dengan arah yang dituju oleh buku ini.

Teruslah bernapas, teruslah tersenyum, dan petualangan pun dimulai.

UNTUK HARI-HARI YANG KITA LUPAKAN

Avidya adalah sebuah konsep yang bermanfaat. Kata Sanskerta *vidya* berarti kebijaksanaan atau pengetahuan; huruf awal 'a' menandakan tiadanya atau ketidak-adaan. Jadi *avidya* adalah kebutaan fundamental terhadap realita. Ketidak-pedulian yang mendasar bukanlah tidak adanya informasi tetapi ketidak-mampuan untuk mengalami koneksi mendalam Anda dengan orang lain dan dengan diri sejati Anda.

Avidya adalah ketidak-pedulian pada apa dan siapa diri kita serta realita dasar yang menghubungkan segala sesuatu di alam semesta. Kita keliru menganggap yang sementara sebagai yang abadi, yang bernoda sebagai yang murni. Yang menakutkan adalah kita dirancang sebagai makhluk yang memiliki ketidak-pedulian itu dalam diri kita. Jika kita selalu sadar, di setiap waktu, bahwa kita adalah bagian dari suatu kesadaran abadi yang tak terbatas—dan bahwa semua omong-kosong yang kita hadapi sehari-hari hanyalah bagian dari sebuah permainan yang menghibur—kita tidak akan mau repot-repot terlibat dengan pengalaman manusia tersebut. Untuk menjadi manusia seutuhnya, kita membutuhkan amnesia sejak lahir.

Bahkan ketika kita bisa mencapai keterhubungan yang mendalam dan bermakna dengan diri kita yang sesungguhnya, sering kali hal itu merupakan pengalaman yang hanya sekilas dan mudah terlupakan. Pikiran kita yang terlalu aktif mulai berfokus pada hari esok atau hari kemarin dan pengalaman keterhubungan yang sejati pun memudar.

Satu-satunya cara untuk mengatasi amnesia tersebut adalah dengan membuat catatan untuk membantu kita ingat bahwa kita adalah makhluk yang menakjubkan dan memiliki kebebasan untuk memilih bagaimana kita ingin menjadi.

Bentuk catatan yang paling sederhana adalah catatan yang bersifat fisik, lusinan catatan seperti itu telah saya buat di sepanjang hidup saya dan berkisar dari catatan di buku harian sampai catatan yang saya rekat di dinding. Catatan saya yang lain adalah keluarga saya (yang mengingatkan saya bahwa hidup bukanlah sekadar soal bekerja), musik yang mengaitkan saya dengan peristiwa-peristiwa bahagia dan pemandangan laut dari jendela kantor saya.

Saya memastikan saya merencanakan pengalaman-pengalaman yang kaya ke dalam hidup yang akan menghubungkan saya kembali pada esensi saya—waktu yang saya luangkan bersama teman-teman yang berpikiran serupa, bepergian ke tempat-tempat yang penuh petualangan, atau bahkan salah satu kegiatan favorit saya yang ganjil, yaitu memotong kayu. Semua hal itu membantu saya untuk mengingat.

Buku *FREE* ini akan membantu Anda membuat catatan. Setiap hari Anda akan ingat bahwa berada di kantor adalah pilihan Anda, dan oleh karenanya, bermain ketika Anda tidak sedang berada di kantor juga merupakan pilihan Anda.

Perhatikan bahwa pikiran Anda sudah mulai berkeliaran. Bacalah kembali bagian terakhir itu dan perhatikan apa yang terjadi ketika Anda melakukannya.

Tiba waktunya untuk membuat catatan.

Jadwalkan dalam buku harian Anda, besok ada rapat selama sepuluh menit bersama diri Anda sendiri. Gunakan waktu itu untuk bertanya: Sekarang ini, di manakah saya berada dalam spektrum kesadaran itu? Apakah saya Jed Bowerman, atau apakah saya merasa lebih besar daripada pekerjaan saya, nama saya, tubuh saya?

**"Kemajuan dibuat dengan menjawab pertanyaan.
Penemuan dibuat dengan mempertanyakan jawaban."**

—Bernard Haisch, astrofisikawan

SEBENTAR LAGI HAL ITU AKAN MENGHILANG

Anda baru saja tiba. Anda tidak punya masa lalu. Anda tidak punya masa depan.

Salah satu perangkat yang menjebak kita—perangkat yang terus membuat kita percaya bahwa kita ini terbatas dan terpisah—dituntun oleh pikiran kita yang terus berkelana. Dalam buku ini kita akan melihat bagaimana pikiran bisa bekerja di banyak tingkatan dan bisa menjadi sumber bagi pembebasan yang menakjubkan. Namun, bagi kebanyakan orang dan di sebagian besar waktu, pikiran kitalah yang menjadi masalah.

Persepsi adalah realita, oleh karenanya, belajar merasakan adalah salah satu pelajaran kita yang paling berharga. Ketika kita berperan sebagai Jed Bowerman, pikiran kita menyukai distraksi atau pengalihan perhatian. Seperti seorang anak di toko mainan, mereka akan tertarik ke segala sesuatu yang berkilauan dan baru. Mereka menemukan hal-hal yang dianggap lebih menarik daripada realita yang ada di hadapan mereka, dan mereka sangat mahir menciptakan dunia mereka sendiri, fantasi khayalan mereka sendiri.

Hal itu berarti pikiran kita cenderung berfokus pada masa lalu atau masa depan. Masa lalu adalah hal yang indah karena ada banyak kenangan yang bisa berfungsi sebagai stimulus yang dapat dimainkan dan dibesar-besarkan atau diperindah oleh pikiran. Masa depan adalah sebuah kanvas kosong di mana pikiran bisa menggambar segala macam khayalan—kita bisa bermain tanpa batasan. Kelemahan dari bakat ini adalah mempermudah kita untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengkhayalkan daripada menjalani kehidupan.

"Kebanyakan orang memperlakukan momen yang sedang terjadi sebagai halangan yang perlu diatasi. Hal itu adalah cara hidup yang aneh karena momen tersebut adalah hidup itu sendiri."

—Eckhart Tolle, pengarang buku *The Power of Now*

Guru spiritual favorit Amerika, Eckhart Tolle, memperkirakan bahwa kita menghabiskan sampai 90 persen waktu tersesat dalam pikiran. Perangkat itu bukan saja menghambat kemampuan kita dengan mengalihkan kita dari apa yang sedang terjadi saat ini, tetapi juga menyebabkan kita melupakan siapa diri kita yang sesungguhnya. Perangkat itu membuat kita betul-betul tak dapat bergerak. Dalam beberapa rapat, kemampuan untuk melepaskan diri dari presentasi *slide* PowerPoint yang membosankan mungkin dianggap sebagai sebuah kekuatan yang hebat; tetapi hasil jangka panjangnya adalah pelepasan diri dari kehidupan.

Untuk membantu Anda mengatasi perangkat itu dan membebaskan Anda dari cengkeramannya, kita perlu meninjau kembali gagasan bahwa kita hidup dalam suatu spektrum—dan bahwa di sebagian besar waktu, kita hanya melihat sebagian dari spektrum tersebut. Agar Anda dapat melepaskan diri dari perangkat dan pandangan sempit itu, saya ingin meminta Anda untuk membayangkan ini:

Tubuh jasmani Anda, tempat Anda pikir Anda tinggal dan yang merupakan mayoritas identitas Anda, sebenarnya adalah baju astronot. Ia ada hanya supaya Anda memiliki pengalaman jasmaniah sebagai makhluk manusia.

Ketika saya mengatakan "Anda", sebenarnya saya mengatakan "kita". Jika pada tingkatan yang tertinggi kita semua adalah satu dan saling terhubung, unsur-unsur dari kesadaran yang lebih tinggi itu adalah apa yang menggerakkan dan menghuni baju astronot itu.

Unsur-unsur itu memiliki kepribadian dan energi yang berbeda-beda, dan hanya sekilas.

Jadi, esensi dari diri Anda dalam pengalaman manusia terus-menerus berubah—satu-satunya hal yang permanen adalah baju astronot

itu. Kenangan yang kita miliki adalah kenangan milik si baju astronot, bukan kenangan milik diri sejati kita. Mereka terasa sangat nyata dan menghibur karena pada tingkatan bumi, mereka memberi identitas kepada kita. Namun, mereka tidak lebih penting dari realita kita sekarang dan persepsi sejati kita terhadapnyadibandingkan buku yang kita baca tadi malam atau film yang akan kita tonton esok.

Mungkin Anda sulit mencerna konsep tersebut. Saya tahu hal itu karena saya pernah mengalami hal yang sama.

Mungkin saat ini Anda merasa pikiran Anda teralihkan, atau bahkan sedikit kabur. Jangan khawatir: hal itu adalah bagian dari pengalaman manusia, dan adalah gejala dari apa yang baru saja saya jelaskan. Jadi, hiruplah napas dalam-dalam dan bayangkan bahwa Anda baru saja tiba di sini, di detik ini, dan bahwa Anda tidak mempunyai masa lalu dan masa depan.

Apa yang benar?

Apa yang dibutuhkan saat ini juga?

Apa pun kesadaran yang baru saja Anda miliki,
tulislah di mana saja.

Dan tinggalkan catatan untuk diri Anda karena
kesadaran itu akan segera menghilang.

YANG ANDA BUTUHKAN HANYALAH DI SINI DAN SAAT INI

Seperti yang telah kita yakini, Anda adalah kesadaran yang tak terbatas. (Betapa saya senang telah menuliskannya.)

Oleh karenanya Anda mempunyai akses kepada kecerdasan yang belum pernah ada, pemahaman yang menakjubkan, dan belarasa yang tak kenal lelah. Anda hanya perlu *'tune up'*, pembenahan dan penyelarasan diri dengan kesadaran yang baru itu.

Selama bertahun-tahun saya telah menolong orang-orang memasuki kecerdasan kreatif mereka dan saya tahu bahwa kita semua memiliki ide-ide yang menakjubkan dari segala macam stimulus. Semua jawaban yang kita perlukan ada dalam jangkauan kita; kita hanya perlu mengetahui cara melihatnya.

Dalam suatu lokakarya yang baru-baru ini saya selenggarakan, saya mengirim sekelompok eksekutif media yang sangat sinis dan kaku ke kebun saya. Instruksinya sederhana saja: temukan sesuatu di luar sana yang menarik perhatian Anda dan lihatlah ide yang dimunculkan olehnya untuk Anda.

Seorang peserta, Seb, kembali ke ruangan bersama pencerahan yang paling kuat yang pernah ia alami. Sebelumnya ia meyakini dirinya sebagai orang yang tidak kreatif—ia merasa pandai dalam soal logika dan analisis. Namun, ia kembali ke ruangan dengan sebuah terobosan yang diilhami oleh gundukan rumah rayap.

Pada hari itu kami telah meluangkan waktu untuk menjadi lebih peka dan lebih sadar. Jadi, ketika ia pergi ke luar, ia sudah siap untuk mengalir bersama segalanya, dan hal itu jarang terjadi baginya.

Seb sedang mengerjakan sebuah proyek besar. Ia sedang mengalami kesulitan untuk menjalankannya dan tidak mengetahui apa sebabnya. Ketika ia melihat gundukan rumah rayap, proses berpikirnya berjalan seperti ini:

GUNDUKAN RAYAP DIBUAT OLEH RAYAP.

RAYAP SANGAT PANDAI MENGGALI, MEMILIKI INDRA PENCIUMAN YANG TAJAM, TETAPI MEMILIKI INDRA PENGLIHATAN YANG TERBATAS.

MEREKA TIDAK PEDULI DI MANA MEREKA BERADA KETIKA MEREKA BERADA DI BAWAH TANAH DAN MENGGALI, DAN BEGITU PULA KITA. KITA HANYA PEDULI DI MANA MEREKA MUNCUL, DAN KITA TIDAK MENINGINKAN MEREKA MUNCUL DI TENGAH KEBUN.

Kemudian ia mulai berpikir siapa yang mungkin tidak menginginkan dirinya berhasil. Seb mengingat tingkah rekan-rekan kerjanya dan tiba-tiba menyadari bahwa salah satu anggota tim kepemimpinan, Marie, selama ini tidak bekerja dengan sungguh-sungguh dan lamban sehingga menghalangi kemajuan proyeknya. Mengapa? Mungkin ia khawatir bahwa proyek Seb akan berdampak negatif pada departemennya. Seb menelepon Marie untuk memastikan apakah hal itu benar.

Ketika mereka membahas teori Seb di telepon, menjadi jelas bahwa Marie memang berpikir seperti itu meskipun tanpa ia sadari; ia belum sungguh-sungguh mempertimbangkan dampak dari proyek Seb, tetapi perilakunya menunjukkan dengan jelas bahwa ia mencemaskannya. Perlu sedikit bujukan sebelum ia mampu mengartikulasikan ketakutannya, tetapi begitu ketakutan itu diungkapkan, ia dan Seb dapat menyepakati rencana tindakan untuk menyelesaikan masalah itu.

Yang paling menarik dari terobosan itu adalah bahwa alam bawah sadar Seb telah melihat beberapa petunjuk bahwa Marie mempersulit tugasnya, tetapi ia belum mencoba mendalami rangkaian cetusan pikiran itu. Gundukan rumah rayap berfungsi sebagai stimulus untuk membuat otaknya memberikan pengamatan yang telah dilakukan pada alam sadarnya, agar ia bisa menindak-lanjutnya.

Jika kita berada dalam suasana berpikir yang benar, setiap stimulus bisa memberi petunjuk kepada apa yang telah ditangkap oleh alam bawah sadar (atau mungkin kesadaran yang lebih tinggi) kita.

Jika kita berada
dalam suasana-
berpikir yang benar,
setiap stimulus bisa
memberi petunjuk
kepada apa yang telah
ditangkap oleh alam
bawah sadar kita.

Sebuah tim riset di Universitas di Iowa meminta relawan untuk memainkan kartu dengan tumpukan yang berbeda, beberapa di antaranya adalah kartu yang bagus dan beberapa lainnya kartu yang buruk bagi mereka. Tingkat stres mereka dipantau dengan mengukur tingkat keringat di telapak tangan mereka. Partisipan dengan kartu yang buruk mulai memunculkan respons stres setelah sepuluh kartu, tetapi mereka tidak menduga bahwa permainan itu sudah diatur sampai lima puluh giliran, dan tidak bisa dimainkan sampai delapan puluh. Tangan-tangan basah mereka memberi sinyal dari alam bawah sadar jauh sebelum otak sadar mereka memahami apa yang sedang terjadi.

Mungkin semua itu terkesan bernuansa New Age (Era Baru), tetapi ada begitu banyak bukti yang menunjukkan kemampuan kita untuk mengetahui secara instingtif (yaitu, respons-respons fisik dan emosional terhadap pemrosesan bawah sadar kita), sehingga Angkatan Laut Amerika Serikat pun meneliti kemungkinan pelatihan untuk meningkatkan indra keenam dari para personel militer.

Pasukan-pasukan di Irak dan Afganistan telah melaporkan perasaan bahaya yang tidak bisa dijelaskan tepat sebelum suatu serangan. Hal itu bisa membantu mereka untuk bersiap dan oleh karenanya mereka dapat menyelamatkan diri.

Jika indra ini dapat melindungi kita dalam situasi yang berbahaya, ia juga dapat menolong kita untuk menjadi lebih hebat dalam pemikiran dan kreativitas kita dalam bisnis. Dalam situasi yang ekstrem, kita cenderung menerima umpan balik emosional yang lebih menggema dari alam bawah sadar kita. Memiliki ide-ide bukanlah hal yang berbahaya, jadi Anda perlu menajamkan kepekaan diri terhadap apa yang sedang terjadi di dalam dan di luar diri agar Anda dapat mengetahui adanya lonjakan-lonjakan kecil.

Seb sedang berada dalam keadaan sangat peka ketika momen gundukan rayap itu tiba. Untuk mendapatkan terobosan yang sama, Anda juga perlu meningkatkan kepekaan diri.

"Tidak ada masalah yang bisa diselesaikan dari tingkat kesadaran yang sama yang menciptakan masalah itu. Kita harus belajar melihat dunia dengan cara yang baru."

—Albert Einstein

Jika Anda merasa terperangkap dan tidak puas dengan salah satu unsur dari pekerjaan Anda, jawaban untuk kebebasan Anda berada di dekat Anda saat ini juga. Tenangkan diri, hirup napas dalam-dalam, dan mungkin berjalan-jalanlah dengan santai di luar. Perhatikan segala sesuatu di sekitar Anda dan rasakan setiap detail. Pandangi keindahan dalam segala sesuatu.

Berhentilah di mana Anda bisa merasa rileks, dan hiruplah semua warna, bentuk dan bayang-bayang. Perhatikan suara-suara di sekitar Anda—jika Anda mendengarkan dengan cermat, suara-suara itu berlapis-lapis. Ada aroma di udara yang keberadaannya Anda sadari ketika Anda menghirup napas; dan ada berbagai rasa di lidah Anda.

Perhatikan bagaimana tubuh Anda merasa, suhunya, gesekan pakaian di kulit Anda. Ketika Anda bergerak, sadari otot-otot dan tulang-tulang Anda. Berjalanlah dengan sangat perlahan. Perhatikan kaki Anda ketika Anda melangkah, lalu berhentilah dan pandangi langit. Bernapaslah dalam-dalam.

Ketika saatnya terasa tepat, tanyakan pada diri sendiri, apa yang saat ini perlu Anda lakukan untuk menjadi bebas dalam pekerjaan Anda. Apa yang, jika Anda ubah hari ini, akan membuat segalanya berubah menjadi lebih baik? Ketika mengajukan pertanyaan ini, fokuskan pada hal-hal yang dapat Anda kendalikan dan yang berhubungan dengan Anda, bukan hal-hal yang ada di luar Anda.

Saat Anda bernapas, Anda akan tahu ide mana yang lebih potensial karena mereka akan memiliki lebih banyak energi—mereka akan memunculkan semangat yang lebih besar dalam diri dan tubuh Anda.

Hal itu akan memerlukan sedikit latihan, tetapi Anda akan takjub pada seberapa cepatnya kemampuan untuk membaca pikiran-pikiran dalam diri Anda telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

Hal itu mirip dengan meditasi sambil berjalan. Pada dasarnya Anda memperlambat otak untuk membantu Anda mengakses alam bawah sadar Anda, dan oleh karenanya, menajamkan kepekaan kepada pemrosesan internal, kepada stimulus eksternal, dan kepada kesadaran universal.

Bernapas dalam-dalam dan jalan-jalan sebentar bisa sangat bermanfaat, bukan?

Digital Publishing KG-2150

MELEPASKAN DIRI DARI PERANGKAT ELEKTRONIK

Sir Paul Smith, salah satu perancang fesyen yang paling dihormati di Inggris, tidak mempunyai telepon genggam, komputer, atau bahkan mesin penjawab telepon. Beberapa orang mungkin menganggapnya ketinggalan zaman, tetapi saya percaya ia sedang melakukan sesuatu yang benar. Tentu saja, Sir Paul berada di posisi terhormat yang telah ia capai melalui bakat dan kerja kerasnya, jadi staf, teman-teman dan keluarganya mengetahui bagaimana cara menghubunginya. Mungkin lebih mudah baginya untuk menghindari segala macam peranti elektronik dibandingkan sebagian besar dari kita, tetapi prinsipnya tetap bagus bagi semua orang.

Sekarang ini rasanya mustahil untuk "menghindarkan diri". Di mana-mana kita dibombardir oleh pesan. Memang lebih mudah untuk mengacuhkan media ketika mereka masih statis dan hanya menggunakan televisi atau koran, dan ketika Anda bisa berada di luar jangkauan telepon. Sekarang ini kita membawanya ke mana-mana dan mereka terus-menerus mengganggu kehidupan kita.

Tidak ada cara untuk memerangnya, dan kita juga tidak perlu memerangnya, tetapi ketidaktergantungan pada sebagian besar peranti elektronik yang memang bisa kita hindari berdampak besar pada kebebasan kita. Dahulu, ketika kita meninggalkan kantor, pekerjaan kita untuk hari itu, atau minggu itu, telah selesai. Namun, sekarang tidak seperti itu lagi: 71 persen eksekutif bisnis bahkan bekerja di hari libur, apalagi di malam

hari dan akhir pekan. Batas antara pekerjaan dan kehidupan telah menjadi kabur; hal itu memang memberi kita kelenturan, tetapi gangguan terus-menerus seperti itu mempersulit kita untuk menjadi bebas.

Teralihnya perhatian yang disebabkan oleh peranti elektronik dan terus berkurangnya kualitas kehidupan berkeluarga telah menjadi penyebab banyaknya masalah relasi. Para ayah dituduh tidak terlibat atau abai dalam kehidupan keluarga karena mereka tidak dapat menahan diri terhadap godaan hiburan yang ditawarkan oleh peranti elektronik; para ibu sama terobsesinya karena mereka juga tidak ingin ketinggalan berita. Jadi, kita semakin sulit untuk terhubung secara pribadi, bertatap muka. Internet juga semakin berperan sebagai pengasuh anak—bukan saja para ibu dan ayah terus mengakses surat elektronik atau Facebook mereka, tetapi anak-anak juga dihibur oleh sumber yang sama.

Menurut seorang pendidik, Alan Moore, dalam buku bagusya *No Straight Lines*, sekarang ini rata-rata ada sepuluh layar yang bisa menampilkan video—dan karenanya terus membuat kita terhubung dengan dunia luar—di sebuah rumah tangga. Ia juga memperkirakan bahwa rata-rata kita lebih dari 200 kali sehari menatap telepon pintar kita. Tidak lama lagi tak akan ada waktu yang tersisa.

Ada beberapa efek samping yang mencemaskan dari kehidupan yang multidimensional, banyaknya layar, yang kita jalani ini. Menurut riset yang dilakukan di Institute of Psychiatry di University of London, ketika kita melakukan banyak tugas (*multitasking*), efeknya adalah IQ (nilai kecerdasan) kita turun 10 angka. Hal itu setara dengan begadang semalam suntuk. Mengisap ganja hanya mengurangi IQ kita sebanyak empat angka, jadi semua teknologi itu bisa lebih membahayakan kecerdasan kita dibandingkan segulung tebal ganja. (Masih ada perdebatan tentang riset ini dan penurunan IQ-nya bersifat sementara, tetapi paling tidak hal tersebut mendorong kita untuk memikirkan dampak buruknya dari kehidupan yang tidak fokus ini pada kecerdasan kita.)

Tentu saja, kebiasaan menggunakan banyak layar telah meningkatkan kecerdasan visual-ruang kita. Sebuah keterampilan yang bermanfaat ketika kita mengemudikan pesawat terbang, mengelola reaktor nuklir, atau menjaga keselamatan pasien selama pembedahan. Namun, dalam suatu eksperimen terbaru di Stanford University, ketika para periset

menguji sekelompok partisipan yang melakukan banyak tugas di bidang media dibandingkan kelompok yang tidak melakukannya, kelompok pertama tidak memiliki kinerja yang bagus dalam banyak bidang yang lain. Para periset membayangkan paling sedikit mereka telah mengembangkan beberapa keterampilan khusus—tetapi ternyata tidak begitu halnya. Tampaknya perhatian mereka menjadi tidak fokus karena memikirkan banyak hal lain. Dan yang lebih menyedihkan, pencapaian mereka dalam banyak tugas yang mereka lakukan tidaklah bagus. Singkatnya, mereka menjadi semakin terbiasa berpikir dangkal.

‘Oooh, astaga!’

“Sekarang ini kita memiliki kelemahan pada proses kognisi tingkat tinggi termasuk perbendaharan kata abstrak, kesiagaan pikiran, perenungan, pemecahan masalah induktif, pemikiran kritis dan imajinasi.”

—Patricia Greenfield, psikolog UCLA

Meskipun teknologi bisa membantu kita melakukan hal-hal yang menakjubkan, kita perlu menyadari dampak buruknya bagi kita. Satu hal yang sangat menjengkelkan saya adalah ketika bertemu dengan seseorang—untuk keperluan profesional atau sekadar minum bersama—hal pertama yang mereka lakukan adalah meletakkan telepon selular mereka di atas meja. Hal itu sama halnya mengatakan: “Ya, saya sedang duduk di sini bersama Anda, tetapi di luar sana ada dunia yang jauh lebih penting yang menunggu saya dan jika ia memanggil, saya akan melempar Anda seperti sampah.” Mungkin itu bukan pesan yang mereka sadari, tetapi itulah arti yang sebenarnya.

Jangan menjadi orang menyebarkan bersama teleponnya di atas meja itu. Singkirkanlah benda sialan itu.

Para pemimpin dunia pun tidak imun dari “penyakit” tersebut, meskipun beberapa di antaranya cukup bijak untuk menyadarinya. Presiden Amerika Serikat Barack Obama mengomentari kesukaannya bermain-

main dengan Blackberry-nya: "Informasi menjadi pengganggu, pengalih perhatian, sebetulnya hiburan, bukan lagi sebuah alat pemberdayaan."

Saya tidak akan pernah menganjurkan Anda untuk menolak semua kemajuan tersebut dan hidup dengan cahaya api unggun serta menyanyikan lagu-lagu tradisional (setidak-tidaknya, tidak setiap hari), tetapi kita harus lebih berhati-hati dalam memilih interaksi kita. Kita harus memanfaatkan teknologi untuk membantu kita ketika kita menginginkannya, tetapi bukan memperlakukannya seperti seorang anak yang merengek-rengok dan menarik-narik kaki kita.

Saya penggemar segala sesuatu yang meningkatkan kesadaran kita dan memutus kebiasaan sehingga kita dapat—dengan sadar—memilih cara menggunakan *security blanket** teknologi kita. Luangkan satu minggu dengan tidak membuka jejaring sosial apa pun dan perhatikan apakah hidup Anda menjadi lebih buruk karenanya. Luangkan lima hari seminggu untuk menggunakan perangkat elektronik Anda sesuka hati, lalu untuk dua hari, matikan koneksi internet Anda dan gunakan telepon hanya untuk menelepon (yaitu untuk berbicara dengan orang, seperti di zaman dulu). Akan diperlukan disiplin yang besar untuk menjauhkan komputer dan tablet Anda dari area pertemuan keluarga setelah Anda menyelesaikan suatu pekerjaan. Dengan demikian, Anda harus dengan sengaja beranjak pergi untuk mendapatkannya ketika Anda membutuhkannya.

Cobalah meninggalkan telepon Anda dalam tas ketika Anda bertemu dengan seseorang, atau meninggalkannya di rumah atau dalam mobil jika Anda pergi untuk makan malam atau minum bersama. Saya berani bertaruh bahwa Anda akan lebih terlibat dengan siapa pun yang Anda temui, dan mengalami saat yang lebih menyenangkan serta lebih bermanfaat.

Kecelakaan terjadi ketika orang berjalan di jalanan tanpa menyadari ramainya lalu lintas karena mereka sibuk mengirim surat elektronik atau pesan singkat atau mendengarkan musik. Namun, hal terpenting yang sering luput dari perhatian kita selain bahaya nyata menggantungkan

* Selimut, boneka, atau barang lain yang selalu dibawa-bawa oleh seorang anak karena memberikan rasa aman, atau benda apa pun yang memberikan perasaan aman kepada orang dewasa.

diri pada peranti elektronik kita, kita menjadi lupa untuk mencium aroma bunga mawar, kita tidak mengamati stimulus-stimulus terkaya yang ada: kita lupa pada kehidupan di sekitar kita.

Saya pernah membaca tentang seorang eksekutif ruang angkasa yang sedang menyepi dan berjalan di larut malam tanpa Blackberry-nya. Ia menatap ke langit dan melihat bintang-bintang dan dikejutkan oleh kenyataan bahwa ia tidak bisa ingat kapan terakhir kalinya ia melihat keindahan langit di malam hari. Keesokan harinya ia bangun mencekmaskan hal-hal lain yang mungkin telah ia lewatkan.

Bebaskanlah diri Anda dari perangkat elektronik, tengadahkan, pandangan langit.

Dengan sengaja melepaskan diri dari perangkat elektronik Anda, Anda akan bisa melihat kapan teknologi menjadi bermanfaat dan kapan tidak. Lalu Anda bisa dengan sengaja memilih kapan Anda akan menggunakannya, mengambil kembali kebebasan Anda, dan terbantu untuk tidak menjadi berpikiran dangkal.

KEBAL DAN BEBAL

Agar kita menjadi cemerlang dan bebas, kita perlu membiarkan pikiran kita berproses dan merenung. Godaan untuk menghibur diri setiap jam setiap hari menghalangi kita memiliki peluang untuk memaknai semua pengalaman kita. Kita bisa bermain dengan aplikasi kita, menonton YouTube, melacak Facebook, dan terus mengonsumsi iklan dari setiap sudut Internet. Sampah selalu tersedia bagi kita dan rasanya manis seperti gula. Pikiran purba kita menyukai pengalihan, dan semua stimulus yang berlebihan itu terasa seperti Taman Hiburan Disney World setiap hari.

Saya adalah salah seorang yang paling tersinggung karena saya seorang penggemar musik. Ketika bepergian, saya akan memasang *earphone* yang paling canggih, memutuskan hubungan dengan dunia luar dan menciptakan gelembung duniaku sendiri. Pada suatu hari saya lupa membawa peranti musik saya, dan menemukan bahwa ada begitu banyak pemikiran yang bisa saya selesaikan untuk hal-hal yang lebih penting.

Saya tahu bahwa saya tidak akan pernah menyingkirkan musik saya—musik adalah kesukaan dan bagian dari hidup saya—tetapi sekarang, dengan lebih sadar, saya memilih kapan saya akan melepaskan diri dari musik dan merenung dengan tenang. Bagi saya, hal itu menciptakan lebih banyak sudut pandang dan memungkinkan saya untuk berpikir dengan lebih bebas.

Salah satu kiat untuk membantu Anda melepaskan diri dari gelembung dan terlibat kembali dengan dunia di sekitar Anda adalah dengan membawa sebuah catatan kecil. Tulislah tiga hal dalam sehari yang terasa mengejutkan, tidak biasa, atau sekadar menarik. Hal-hal yang membuat Anda berseru "Ooooooo" dan membuat Anda merasa hidup.

Dengan melakukan hal itu Anda akan memprogram otak Anda untuk lebih siap menangkap segalanya dan menjadi lebih peka terhadap dunia di sekitar Anda.



Lalu hal-hal yang membuat Anda berseru "Ooooooo" bisa menjadi stimulus untuk Anda proses.

Tanyakan pada diri sendiri, apa yang membuatnya begitu menge-sankan. Apanya yang menarik? Bagaimana Anda bisa lebih sering memunculkannya dalam hidup Anda?

Misalnya, saya merasa ditakjubkan oleh ombak, dan saya juga merasa senang berolahraga yang bukan dilakukan di pusat kebugaran. Papan selancar adalah cara yang sederhana bagi saya untuk menggabungkan kedua reaksi positif itu.

Teknik itu juga berlaku dalam konteks bisnis. Seorang klien memperhatikan bahwa ia merasa lebih hidup ketika harus menjalankan proyek-proyek besar—ia menyukai tekanan. Namun, ia mengalami reaksi yang sebaliknya ketika ia harus menjalankan banyak proyek kecil—ia merasa tidak nyaman dan tertekan. Sejak itu ia merancang-ulang pekerjaannya agar selalu ada proyek besar yang harus dijalaninya dan menyebarkan proyek-proyek kecil kepada tim sebagai proyek-proyek pengembangan.

Dengan lebih memperhatikan reaksi Anda, Anda dapat mencermati stimulus mana yang mencitakan perasaan-perasaan positif dalam diri Anda, lalu mengupayakan untuk mendapatkannya lebih banyak setiap hari.

Anda beralih dari penerima stimulus yang pasif menjadi orang yang menggunakan stimulus untuk menghidupi kehidupan yang lebih berwarna dan luar biasa.

**"Berhentilah sebagai konsumen gambar-gambar
dan mulailah sebagai produsen."**

—Terence McKenna, psikonot

KITA SEMUA SATU, KITA SEMUA SAMA

Menghakimi adalah perbuatan sia-sia.

Saya tidak berbicara tentang penilaian yang harus Anda lakukan untuk membuat keputusan investasi yang sehat, atau mengukur kecepatan bola tenis ketika Anda memukulnya dengan raket. Atau penilaian yang Anda perlukan ketika Anda akan menerima pegawai, mengembangkan mereka, dan membuat mereka tetap bersemangat bekerja.

Saya akan membicarakan tentang sikap menghakimi orang lain. Jenis penilaian yang kita buat yang mendikte cara kita memandang dan berinteraksi dengan orang.

Ketika kita menjadi Jed Bowerman, ketika kita adalah individual dan terpisah, kita juga memandang orang lain sebagai individual dan terpisah, dan oleh karenanya kita cenderung tergoda untuk menghakimi mereka. Kita membandingkan dan melihat apakah mereka cocok dengan pandangan dunia serta nilai-nilai kita. Kita telah menjadi sangat mahir dalam hal itu, mirip dengan seorang peternak yang bisa membedakan jenis kelamin dari ratusan dombanya di pagi hari tanpa keliru.

Ketika kita semua hidup dalam gua, memang sangatlah penting untuk bisa segera memutuskan apakah orang itu bersahabat atau tidak, dan sampai sekarang kita masih memiliki kecenderungan seperti itu. Dalam beberapa detik ketika bertemu dengan seseorang, kita bisa menghakimi, memberi label, dan memutuskan. Kita bahkan dapat melakukannya dengan memandang dari jauh; begitu berkembangnya kecenderungan kita yang satu ini. Hal itu adalah cara kita memahami dunia dan posisi kita di dalamnya. Hal itu adalah salah satu cara untuk tetap menyibukkan otak purba kita.

Kita dirancang untuk memiliki jalur-jalur emosional yang berjalan langsung dari mata ke pusat-pusat kendali emosi di otak, tanpa melalui

bagian korteks, jadi kita sering bereaksi secara emosional sebelum kita punya waktu untuk memahaminya secara sadar. Kemudian kita keliru memahami respons emosional itu sebagai respons rasional dan menggunakannya untuk menumbuhkan penilaian kita. Mungkin hal itu adalah teknik pertahanan hidup yang bagus di masa lalu, tetapi sekarang hal itu lebih sering menjadi beban.

Karena kita semua adalah bagian dari kesadaran universal, pada dasarnya kita adalah baik. Ya, mungkin kita telah salah asuh, dimanipulasi, dicuci otak, digerogeti, tetapi di balik semua sisi negatif itu kita mempunyai kemampuan untuk berhubungan kembali dengan diri kita yang sesungguhnya dan mengingat sifat alami kita. Jadi, menghakimi orang adalah pemborosan waktu yang sia-sia.

"Bila Anda menghakimi orang, Anda tidak punya waktu untuk mencintai mereka."

—Bunda Teresa dari Kalkuta.

Ketika Anda menghakimi orang, Anda menganggap kita terpisah dan berbeda. Namun, jika Anda terhubung dengan esensi sejati Anda, Anda tidak melihat pemisahan itu dan oleh karenanya Anda tidak bisa menghakimi. Saya bukanlah orang yang religius, tetapi saya rasa yang Bunda Teresa utarakan itu benar.

Saya akui bahwa memang menantang untuk tetap berada dalam kesadaran seperti itu—untuk ingat bahwa apa yang kita rasakan adalah bagian dari suatu pengalaman bersama yang lebih besar. Namun, justru tantangan itu yang menjadikannya patut untuk dijalani. Hidup itu kaya karena terkadang kita jatuh, kita bereaksi sebagaimana manusia akan bereaksi ketika berhadapan dengan apa yang dipandang sebagai jahat, sulit atau lubang-lubang kecil di sepanjang jalan.

Untuk tetap bebas kita perlu memperhatikan kapan kita telah bereaksi seperti itu, menarik napas dalam-dalam, tersenyum, lalu melepaskannya. Jika tidak, kita akan jatuh ke dalam perangkap yang telah dirancang untuk membuat kita mengeluhkan hal-hal yang tidak perlu,

untuk mengalami emosi-emosi negatif, lalu untuk bereaksi dengan cara yang buruk yang memantul kembali untuk memukul kita.

Tidak pernah ada orang yang buruk, yang ada hanyalah tindakan yang buruk.

Baru-baru ini saya menerima pengalaman layanan pelanggan yang buruk, bukan hanya satu kali tetapi berulang-ulang dalam periode dua belas bulan. Perusahaan yang kita persoalkan adalah BT. Setiap kali saya berusaha menyelesaikannya, usaha itu berantakan. Waktu yang dihabiskan melalui telepon berlangsung selama berminggu-minggu. Tidak ada bagian di perusahaan itu yang sepertinya mampu berkomunikasi karena strukturnya yang kaku, jadi saya dipingpong dari satu bagian ke bagian lainnya tanpa seorangpun yang mau menangani masalah saya. Pada suatu ketika saya bahkan mendapat kesan bahwa layanan buruk yang saya terima adalah kesalahan saya sendiri!

Saya sangat frustrasi dan ketika saya diancam dituntut di pengadilan untuk tagihan yang tidak saya bayar untuk layanan yang tidak saya terima, saya mulai kehilangan selera humor. Namun, kemudian saya menyadari bahwa saya terperangkap dalam suatu pola perilaku yang tidak berusaha menjadikan segalanya lebih menyenangkan, lebih bersinar, dan lebih terang. Saya bersikap menghakimi, maksudku saya menghakimi staf BT yang sedang saya hadapi.

Namun, sebenarnya hal itu bukan kesalahan mereka. Sistem dan proses dalam BT membuat hidup setiap orang seperti neraka; bukan hanya hidup saya tetapi juga orang-orang yang bekerja di sana.

Tidaklah adil untuk menjadi marah kepada orang-orang dengan siapa saya bicara. Mereka harus mengalami lebih banyak penderitaan dari sistem itu dibandingkan saya: mereka bekerja bersama sistem itu selama empat puluh jam seminggu, sementara saya selalu bisa membeli jasa telepon dari penyedia layanan lainnya. Saya yakin mereka adalah orang-orang yang berbakat, dengan potensi untuk menyediakan layanan pelanggan yang hebat, tetapi kondisi kerja merekalah yang menghalangi mereka. Begitu saya mengubah sudut pandang dan benar-benar berempati dengan mereka, saya mendapatkan kembali kebebasan.

Emosi-emosi negatif seperti kekerasan, dendam dan duka menghasilkan hormon-hormon tertentu, termasuk adrenalin dan kortisol. Pada kadar yang tinggi, mereka dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, serangan jantung, dan stroke. Menghakimi adalah tindakan yang buruk bagi fisik, emosi, mental, dan spiritual Anda.

Otak kita dirancang untuk melihat pola dan kesamaan. Jika mantan pasangan kita adalah seorang penyiksa yang pasif-agresif dan kita melihat seseorang yang agak mirip dengannya, otak kita akan secara alami, dan benar-benar tidak adil, menuduh orang itu memiliki karakter yang sama. Jenis penghakiman kilat seperti itu dapat menghambat begitu banyak peluang dalam hidup kita.

Saya menyukai kisah dari Daniel Kahneman, pengarang, psikolog, dan pemenang hadiah Nobel. Kisah ini adalah kenangan pertama dari keinginannya untuk bekerja di bidang psikologi dan kisah berikut ini menggambarkannya dengan sempurna:

Saat itu adalah akhir tahun 1941 atau awal 1942. Orang-orang Yahudi diwajibkan mengenakan lencana Bintang David dan mematuhi larangan keluar rumah setelah jam 6 sore. Saya telah pergi bermain dengan seorang teman Kristiani dan terlambat pulang. Saya membalik sweater cokelat saya untuk berjalan beberapa blok menuju rumah. Saat saya berjalan di jalanan yang kosong, saya melihat seorang serdadu Jerman mendekat. Ia mengenakan seragam hitam, seragam yang seharusnya saya takuti lebih dari apa pun—seragam yang dikenakan oleh serdadu SS yang telah direkrut secara khusus. Saat saya semakin dekat padanya dan berusaha berjalan dengan cepat, saya melihat bahwa ia sedang memperhatikan saya dengan cermat. Kemudian ia memanggil saya agar mendekat, mengangkat saya, dan memeluk saya. Saya sangat takut bahwa ia akan melihat Bintang David di balik sweater saya. Ia bicara kepada saya dengan emosi yang dalam, dalam bahasa Jerman. Ketika ia menurunkan saya, ia membuka dompetnya, menunjukkan sebuah foto anak lelaki, dan memberi saya sejumlah uang. Saya pulang ke rumah dan semakin yakin bahwa ibu saya benar: manusia itu sangat rumit dan menarik.

Tidak pernah
ada orang
yang buruk,
yang ada
hanyalah
tindakan yang
buruk.

Lain kali, perhatikan ketika Anda mulai merasakan emosi-emosi negatif melalui penilaian negatif Anda terhadap orang lain—dan melangkahlah satu langkah ke belakang. Bernapaslah dalam-dalam, duduk dengan tegak, tersenyum, dan perhatikan siapa diri Anda yang sesungguhnya.

Ketika Anda merasa terhubung dengan diri sejati Anda, Anda juga akan memandang orang yang berinteraksi dengan Anda sebagai diri sejati mereka—bukan sebagai petugas layanan telepon dari BT yang telah dikirim untuk menyulitkan hidup Anda dan yang sepertinya menikmatinya, tetapi sebagai bagian dari suatu kesadaran universal. Ketika Anda melakukan hal itu, penghakiman Anda akan sirna. Jika kemudian Anda membuka hati, hal itu bukan hanya demi kebaikan mereka, tetapi Anda juga akan menjadi bebas. Dengan terbebas dari perangkap emosi negatif, Anda bisa menyanyikan lagu gembira sepanjang hari dan merasa sangat senang karena telah mengatasi apa yang sebenarnya bisa menghancurkan hari Anda.

Dan ingatlah saja bahwa kita bukanlah baju astronot kita. Meskipun, yang menarik, 99.9 persen DNA yang membangun baju astronot setiap orang adalah identik.

Bahkan sebagai seorang Jed Bowerman, kita ini tidaklah berbeda.

BERTUKAR POSISI

Bagi Anda yang tidak senang berhubungan dengan esensi sejati Anda atau merasa sulit untuk melakukannya, berikut ini adalah sebuah sudut pandang untuk membantu Anda:

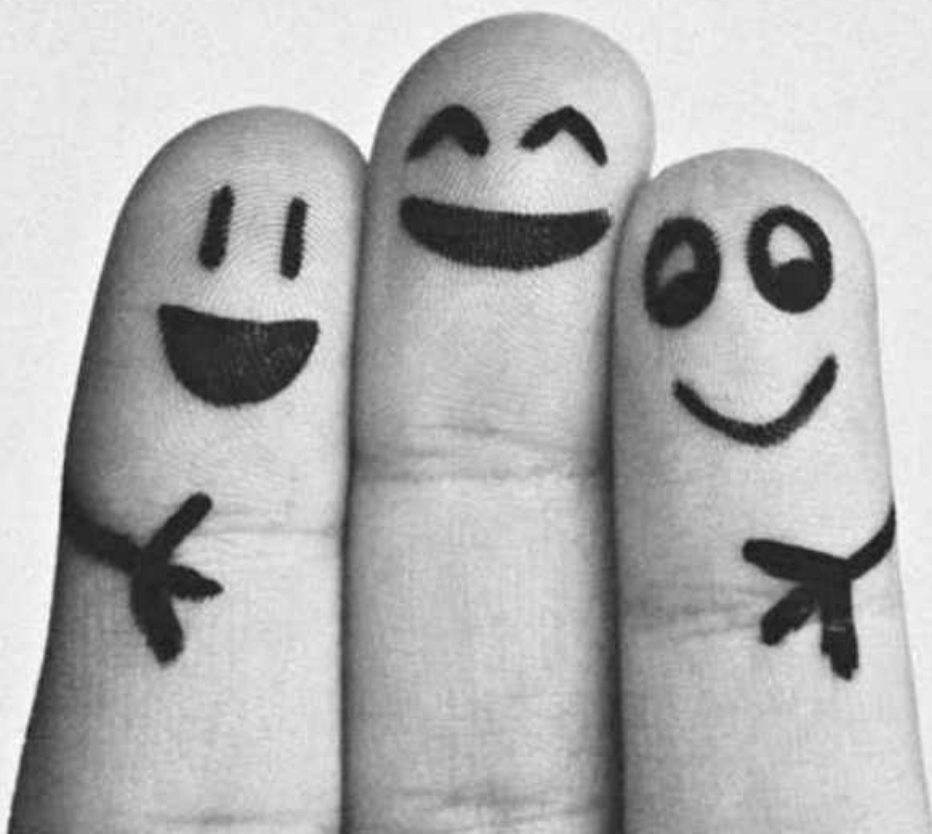
Daripada duduk di sana dan membayangkan diri Anda berhubungan dengan diri sejati Anda, cobalah lakukan hal yang sebaliknya.

Ketika kita membayangkan diri kita mengakses makhluk cahaya kita, hal itu bisa terasa dipaksakan. Jadi, bayangkanlah daya kehidupan ingin mengakses tubuh jasmaniah kita.

Duduklah dan jadilah diri sejati Anda, lepaskanlah dari tubuh Anda dan rasakan diri Anda bebas dan penuh energi. Kemudian perhatikan hasrat untuk berhubungan dengan tubuh duniawi Anda maka Anda akan melakukannya dengan mudah.

Hubungan itu tidak akan tercapai ketika dipaksakan, jadi dengan bertukar posisi, Anda akan menemukan cara yang lebih sederhana.

Katakan hal-hal
yang hebat tentang
orang-orang,
maka Anda akan
mendapatkan efek
halo dari tindakan
menyebarkan cinta.



BICARAKANLAH HAL- HAL YANG BAIK

Jika sikap menghakimi terselip dalam benak Anda, simpanlah untuk diri Anda sendiri.

Bila Anda mengatakan hal-hal yang buruk tentang orang-orang dalam bisnis Anda, rekan-rekan kerja Anda akan mengaitkan hal-hal buruk itu dengan Anda.

Bicara buruk dan gosip hanya akan membuat Anda tampak buruk.

Sebaliknya, jika Anda mengatakan hal-hal yang hebat tentang orang-orang, Anda akan mendapatkan efek halo dari menyebarkan cinta.

Jika Anda memang perlu melepas kekesalan, carilah seorang teman, pastikan Anda tidak berada di tengah orang banyak, dan beritahukan dengan jelas bahwa Anda hanya ingin melepas kekesalan. Dengan begitu, Anda akan merasa lebih baik dan tidak ada orang yang terluka dalam prosesnya.

Bicarakanlah hal-hal yang baik, bersikaplah baik.

MESIN CINTA

Pada tahun 1997 saya bergabung dengan sebuah agensi inovasi yang bernama ?What If!. Tempat itu sangat menakjubkan di mana orang-orang percaya pada hal-hal yang tidak biasa (*extraordinary*). Saya banyak belajar, menjalankan bisnis yang fantastik, dan mendapat teman-teman yang hebat. Para pendirinya masih akrab dengan saya karena kami memiliki pengalaman yang kaya dan menganut nilai-nilai yang sama.

Setelah berada di sana selama dua tahun, kami memutuskan bahwa nilai-nilai perusahaan perlu disegarkan kembali. Saya ingat saya berpikir tentang nilai yang baru: "Kita boleh dan bagus untuk menjadi Penuh Gairah, Segar, Berani dan menciptakan banyak Aksi"; tetapi hal itu masih memungkinkan kita untuk menjadi orang yang menyebalkan. Saya tersadar bahwa yang masih kurang atau belum ada adalah Cinta. Hal itu menjadi nilai yang kelima dan bagi saya hal itu adalah nilai yang terpenting karena cintalah yang membuat bisnis itu benar-benar berbeda dari bisnis yang lain.

Cinta tidaklah dibicarakan dalam bisnis, tetapi ia adalah *superpower* yang potensial. "Apakah cinta itu"? adalah kalimat tanya yang paling banyak dicari di Google pada tahun 2012. Sifat dari cinta adalah soal sudut pandang. Dalam beberapa hal, cinta adalah soal *kemistri* murni, suatu situasi neurologis yang mampu dialami oleh kita semua. Orang Yunani kuno memutuskan bahwa cinta terlalu rumit untuk memiliki satu rumusan saja dan oleh karenanya mereka mempunyai enam kata yang berbeda untuk enam jenis cinta, dua di antaranya yang paling dikenal adalah *agape* (cinta untuk setiap orang) dan *pragma* (cinta mendalam dan tidak ditampakkan yang tumbuh di antara pasangan sejalan dengan waktu).

Sebelum Anda
dapat mencintai
diri Anda
sendiri,
Anda tidak bisa
benar-benar
mencintai
orang lain.

Apa pun rumusan Anda, cinta adalah sesuatu yang kita semua rasakan, dan memberi lebih banyak makna bagi diri kita dan mengapa kita ada di sini. Saya yakin bahwa ketika saya menelaah kembali kehidupan, saya tidak akan tergugah oleh jumlah pekerjaan yang telah saya selesaikan atau berapa banyak uang yang telah saya hasilkan, tetapi saya akan tergugah oleh kehidupan yang telah saya sentuh dan kehidupan yang telah menyentuh saya.

Kita semua membutuhkan cinta; cinta membuat segalanya berarti. Untuk menjadi bebas, kita perlu terlebih dulu mencintai diri kita sendiri. Penyakit yang paling banyak terjadi adalah orang tidak mencintai dirinya sendiri. Hal itu bisa ditimbulkan oleh kecemasan dan kekhawatiran tentang seberapa bagus kita, apakah kita pantas mendapatkan kebahagiaan, apa yang orang lain pikir tentang kita, dan bahkan apakah kita menganggap diri kita pantas untuk dicintai.


Sekali lagi, otak purba kita berserta bias negatifnya mampu menghentikan kita untuk tumbuh menuju keutuhan diri dengan memicu munculnya neurosis yang menghentikan aliran energi. Sesungguhnya, kita semua sempurna, dan adalah tindakan kriminal jika kita menganggap diri kita tidak sempurna. Ketika kita ingat bahwa kita bukanlah Jed Bowerman, tetapi bagian dari kesadaran universal yang sedang mengalami pengalaman menjadi seorang Jed Bowerman, maka kita bisa melihat bahwa semua kekurangan manusia adalah bagian dari pengalaman itu.

Ingatlah: jika segala sesuatu itu mudah dan harmonis, kita tidak belajar apa pun. Hal-hal dari diri kita yang mengesalkan kita, menguji kita, dan terkadang membuat kita frustrasi, semuanya ada untuk membantu kita bertumbuh. Kita harus belajar mencintai mereka.

Satu hal yang paling berdaya yang pernah saya lakukan dalam hidup adalah menulis semua hal yang saya sukai dari diri saya sendiri, dan semua hal yang tidak saya sukai. Kemudian saya meluangkan waktu untuk belajar mencintai semuanya, dan bukan hanya hal-hal yang bagus. Ketika saya bisa melihat daftar itu dan sungguh-sungguh merangkul seluruh aspek diri saya, terutama aspek yang awalnya sulit saya sukai, rasanya sangat menakjubkan. Saya mengalami suatu perasaan pembebasan yang sampai sekarang masih saja bersemayam dalam diri saya.

Latihan-latihan seperti itu dapat menimbulkan perubahan energi yang sangat besar. Kita memancarkan lebih banyak kepercayaan diri, tetapi juga lebih berbelarasa. Rasanya seakan-akan kita bersinar. Dua hari setelah pengalaman itu saya bertemu dengan Anna, sekarang menjadi istri saya. Saya yakin bahwa jika saya belum belajar mencintai diri saya sendiri, ia bahkan tidak akan melihat saya, apalagi ingin berbagi hidup bersama saya.

Kaum Buddhis percaya bahwa belarasa-diri harus muncul sebelum belarasa kepada orang lain. Saya setuju sepenuhnya.



**'Cintai diri Anda, terimalah diri Anda,
maafkan diri Anda, dan berbaiklah kepada
diri Anda sendiri, karena tanpa Anda,
kita semua kehilangan sumber dari
banyak hal yang indah.'**

Leo F. Buscaglia alias Dr Cinta

SANGAT EMOSIONAL

Sepertinya emosi mendapat reputasi yang semakin buruk dalam dunia bisnis. Beberapa pemimpin percaya bahwa emosi membuat Anda lemah dan oleh karenanya tidak ada tempat bagi emosi di tempat kerja. Hal itu omong kosong.

Para pemimpin yang berpikir seperti itu biasanya takut pada emosi dan tidak mengetahui cara menanganinya. Mereka melakukan apa saja untuk menghindari ketidak-nyamanan yang ditimbulkan oleh emosi. Alih-alih menunjukkan kekuatan, hal itu malah menghambat perkembangan; para pemimpin seperti itu memiliki cacat emosional dan karenanya menghadapi kesulitan untuk melakukan pekerjaan yang bagus atau memuaskan.

Berkatilah mereka! Kirimkan cinta dan kebaikan kepada mereka. Untuk menjadi hidup dan menikmati pengalaman manusia, kita harus merangkul emosi. Tidak mengalami emosi adalah sama dengan tidak hidup dan ia akan membuat kita menyia-nyiakan saat-saat suka serta duka yang seharusnya menjadikan pengalaman kita begitu istimewa. Bukan hanya itu: emosi membangkitkan energi kita.

Seperti yang saya tekankan di Bagian 4, sangatlah penting untuk mendapatkan energi fisik yang tepat—itu melandasi kebebasan kita—tetapi energi emosional kita akan meninggikan tegangan atau voltase energi kita. Buku Mira Kirshenbaum, *The Emotional Energy Factor*, mengatakan bahwa 70 persen dari keseluruhan energi kita adalah energi emosional dan bukan energi fisik. Kita perlu memasuki emosi-emosi kita untuk bisa hadir dengan energi yang akan menciptakan kebebasan kita.

Untuk bisa beroperasi dengan kekuatan penuh, kita perlu peka kepada energi emosional di sekitar kita. Memang sangat menggoda untuk menundukkan kepala, bekerja lebih keras, dan minum *trenta latte* agar kita bisa mengebalkan diri dari emosi-emosi yang seharusnya kita

nikmati. Jika situasi tidak menyenangkan, kita cenderung untuk terus bekerja terlepas dari situasi itu dan berusaha menghibur diri dengan menghakimi orang lain, melarikan diri, kopi dan gula, serta alkohol. Menekan emosi hanya akan berakibat buruk bagi kita.

"Kegagalan untuk menemukan cara-cara yang efektif untuk mengungkapkan emosi negatif menyebabkan Anda berkubang dalam kegalauan Anda sendiri dan hal itu bisa menimbulkan penyakit."

**—Candace Pert, National Institute of Mental Health
Amerika Serikat**

Jika kita menyimpan suatu energi yang bersifat negatif, hal itu akan memengaruhi keseluruhan sistem energi kita. Sifat negatif dapat menggelegak keluar dengan banyak cara melalui saluran-saluran fisik, mental, emosional atau spiritual. Terlepas dari bagaimana cara ia muncul ke luar, ia akan lepas kendali dan bisa menjadi hambatan yang nyata bagi kebebasan Anda.

Jika Anda merasa suatu emosi sedang menggelegak, rangkullah dia. Hadirkanlah suatu hal yang positif ke dalam apa yang sedang Anda alami dan rasakanlah hal itu dengan sungguh-sungguh. Dengan melakukan hal itu, emosi-emosi positif akan membasuh Anda, dan pada akhirnya emosi negatif akan menguap. Namun, Anda harus merasakannya terlebih dulu sebelum hal itu bisa terjadi.

Ketika Anda menghadirkan hal positif ke dalam emosi negatif, dan Anda telah sepenuhnya terlibat dengannya sebelumnya, duduklah tegak, bernapaslah lagi, tersenyum, dan berhubunganlah dengan diri sejati Anda. Emosi itu memberitahu tentang apa yang sedang terjadi dalam otak purba Anda, jadi Anda bisa berterima kasih kepadanya karena telah membawa perhatian Anda ke titik itu, lalu lepaskanlah. Kemudian akan bermanfaat bagi Anda jika meluangkanlah waktu untuk memikirkan penghakiman (tuduhan) yang telah Anda lakukan atau syak wasangka yang ada dalam diri Anda yang telah menciptakan perasaan negatif itu.

Setiap kali kita mempunyai reaksi, ada sebuah pelajaran yang perlu dipelajari. Apakah pelajaran itu?

Anak lelaki saya, Harvey, suatu hari menjelaskan kepada saya, bahwa manakala ia memikirkan sesuatu yang buruk, ia membayangkan pikiran buruk itu seperti sebuah gelembung yang mengapung di udara dan ia memecahkannya dengan jari telunjuknya.



**Hal itu efektif baginya,
dan juga bagi saya.**

Selama dua puluh empat jam berikutnya,
perhatikan emosi-emosi negatif
ketika mereka terbentuk.

Di balik setiap emosi negatif itu biasanya
ada sebuah pikiran negatif.

Perhatikan apa yang Anda pikirkan dan ubahlah;
ubah menjadi sesuatu yang lebih positif.

Jika Anda mempertahankan pikiran negatif
selama lebih dari tiga puluh detik, mulailah
kembali metode dua-puluh-empat jam Anda.

Digitized by srujanika@gmail.com

3

MENGEMBANGKAN DIRI

- Jangan mengejar kenikmatan puncak 66
- Lukislah gambar yang sempurna 69
- Wawancara secara teratur 73
- Tentang uang 76
- Tentang waktu yang berharga dan berbagi 78
- Lebih banyak tidak selalu lebih baik 80
- Tumbuhkan diri Anda 83
- Transparansi total 89
- Kejelasan 91
- Bos yang buruk adalah kesalahan Anda 93
- Tidak cukup waktu 97
- Vergaderziekte* 101
- Kabur dari penjara 103
- Mengurangi perjalanan ke tempat kerja 108
- Waktu yang lentur, hidup yang lentur 111

JANGAN MENGEJAR KENIKMATAN PUNCAK

Pekerjaan sering dipandang sebagai batu loncatan. Jika saya dipromosikan ke jenjang keempat dengan tanggung jawab dalam pembelian, maka saya bisa mencapai jenjang kedua pada usia tiga puluh delapan tahun. Lumayan juga. Namun, masalahnya, pekerjaan yang ada sekarang bukanlah sebuah tujuan, dan oleh karenanya, tidak pernah dinikmati dengan semestinya. Hal itu seperti mengejar kenikmatan puncak, bukan menikmati hubungan cinta.

Terlalu banyak orang tidak lagi bercinta. Mereka hanya berfokus pada kenikmatan puncak dan bukan pada keseluruhan aktivitas bercinta itu. Tujuannya adalah kenikmatan puncak itu dan, jujur saja, semakin cepat Anda berdua mencapainya akan semakin baik, karena dengan begitu Anda bisa melanjutkan hidup.

Saya yakin tidak ada orang yang mau menggambarkan kehidupan seks mereka dengan cara seperti itu. Namun, hal itu merupakan perilaku yang semakin umum, setidaknya-tidaknya secara bawah sadar. Beberapa orang menyalahkan lebih mudahnya akses kepada pornografi. Akan tetapi, saya yakin bahwa, sekali lagi, hal itu disebabkan oleh kurangnya kesadaran dan fokus kita pada tujuan, bukan pada perjalanan (prosesnya).

Dalam pekerjaan, fokus kita akan mudah sekali teralihkan oleh hasil akhir. Jika kita bekerja keras maka suatu hari kelak kita akan mempunyai rumah yang kita inginkan, liburan yang kita inginkan, dan kehidupan yang kita dambakan.

Ketika saya masih muda, saya terus mendengar orangtua saya dan teman-temannya bicara tentang betapa menyenangkannya jika mereka sudah bebas dari utang. Mereka menanti-nantikan saat itu. Saya telah

menyaksikan banyak rekan kerja yang air matanya menggenang ketika mereka menggambarkan betapa idealnya kelak masa pensiun mereka: mereka hanya akan bermain golf dan minum minuman yang enak. Awan di langit akan tampak seperti kapas dan burung-burung cucak biru akan berkicau merdu di pundak mereka.

Hal itu omong kosong. Jika Anda tidak bisa menikmati kehidupan sekarang ini, ketika Anda masih lebih bugar, lebih muda, dan lebih berenergi dibandingkan nanti, lalu bagaimana peluang Anda untuk menikmati masa depan? Hidup dalam harapan dan angan-angan adalah suatu penyalahgunaan hidup. Memang bagus untuk memiliki perasaan tentang arah yang Anda tuju, tetapi hal itu hanya dapat benar-benar berguna apabila perasaan tersebut mampu mengarahkan hari yang tengah berlangsung. Hari inilah yang penting. Hari inilah yang nyata.

Apakah Anda terobsesi untuk mendapatkan posisi di dewan direksi? Apakah Anda percaya bahwa ketika Anda mendapatkan mobil besar, tabungan yang besar dan banyak staf, hidup Anda akhirnya dimulai? Anda sangat keliru. Terlepas dari semua perangkat dan peran, Anda akan masih tetap di sana.

Jika sekarang Anda mengeluhkan uang, Anda akan lebih mengeluh lagi ketika uang sudah berlipat ganda. Jika sekarang Anda mencemasakan pendapat orang tentang Anda, kecemasan itu akan lebih parah lagi ketika Anda sudah tenar dan tersohor. Jika sekarang Anda tidak punya waktu untuk melakukan hal-hal yang Anda sukai, nanti, ketika ada lebih banyak tanggung jawab, waktu Anda akan menjadi lebih sedikit lagi.

Sebaiknya, bayangkan hal ini. Jika Anda belajar untuk menjalani hidup saat ini sebagaimana hidup yang Anda inginkan, ketika semakin banyak tekanan yang datang bersamaan dengan kesuksesan Anda, Anda akan sudah lebih siap. Rumput tidaklah lebih hijau di tempat lain dan hidup tidaklah lebih mudah bagi "mereka" dibandingkan bagi "kita"—hanya persepsi kita sajalah yang membuatnya tampak seperti itu.

Saya sering mendengar orang berkata, "Kalau saja saya ... punya pengasuh seperti mereka/punya rumah liburan seperti mereka/adalah teman mereka/lebih cantik/mempunyai anggaran seperti dia," seakan-akan jawaban menuju kebebasan dan kehebatan itu bisa ditemukan di faktor-faktor eksternal.

Tidak, tidak akan bisa.

Anda bisa menyia-nyiakan banyak waktu untuk berharap kalau saja semuanya berbeda dan menyalahkan situasi untuk keberadaan Anda saat ini.

Kebenarannya adalah, inilah realita Anda.

Sekarang Anda harus menghadapi dan menyiasatinya.

LUKISLAH GAMBAR YANG SEMPURNA

Salah satu kebebasan yang kita semua miliki adalah kebebasan untuk berpikir, untuk membayangkan, untuk bermimpi. Terlepas dari apa pun posisi Anda dan betapa pun terbatasnya Anda, pikiran kita bisa membangun masa depan yang menakjubkan bagi kita.

Ayah saya bekerja di bagian produksi dari sebuah bisnis pabrikan sebelum ia menikah. Pekerjaan itu bersifat berulang-ulang dan tidak memerlukan banyak pemikiran. Waktu istirahat sangat menyenangkan karena di sebagian besar waktu, semua rekan kerjanya berkelana dalam pikirannya masing-masing, jadi ketika mereka mendapat kesempatan untuk bertemu, mereka saling membagikan pemahaman yang hebat tentang ke mana pikiran mereka telah berkelana. Secara fisik, mereka terikat ke papan kerja dan bor mereka, tetapi pikiran mereka bisa berkelana.

Kita semua mempunyai peluang untuk berpikir dengan bebas. Dalam soal karier, melamun adalah sesuatu yang perlu kita usahakan secara aktif. Hal itu bukan soal "tenggelam dalam khayalan"; tetapi merupakan tindakan yang disengaja dan kreatif.

Pekerjaan itu agak mirip dengan liburan: kita tidak pernah tahu akan seperti apa keadaannya sampai kita memulai. Kita bisa berkhayal tentang pantai, tentang makanan, tentang orang-orang menyenangkan yang akan kita temui. Namun, sampai kita tiba di pulau Yunani itu, kita tidak pernah benar-benar tahu bagaimana liburan itu akan berakhir. Hal itu sudah merupakan separuh dari kegembiraan itu sendiri.

Begitu pula dengan pekerjaan. Kita perlu berusaha merangkulnya agar kita memahami suka-dukannya, tantangannya, dan ganjaran-ganjarannya yang menyenangkan. Namun, beberapa pemikiran yang bijak

akan memberi peluang yang lebih besar kepada kita untuk mendapatkan pekerjaan yang membebaskan kita, dan bukan pekerjaan yang memenjarakan kita.

Luangkan sejenak untuk mengingat kembali hidup Anda, dan kenali saat-saat ketika Anda merasa sangat bebas. Di mana dan kapan? Apa yang menimbulkan perasaan bebas itu?

Sekarang ajukan pertanyaan yang sama untuk karier Anda. Kapan pekerjaan Anda terasa menggembirakan, memuaskan, dan menyenangkan? Pikirkan juga saat-saat ketika Anda merasa sangat terhambat—ketika semuanya berantakan. Ketika Anda merenungkan saat-saat itu, pokok pikiran apakah yang muncul?

Ketika saya melacak kembali hidup saya, saat-saat ketika saya merasa paling bebas adalah ketika saya melakukan sesuatu yang baru, dan ketika saya mendapat dukungan dari pimpinan untuk membantu saya tumbuh dan berkembang. Jika orang percaya penuh kepada Anda, hal itu memberi ruang kepada Anda untuk berperan. Saya diperbolehkan untuk mencoba berbagai pendekatan kreatif terhadap pekerjaan saya karena tidak ada gangguan dari para ahli yang meyakini bahwa dirinya bisa berbuat lebih baik. Selalu ada risikonya, dan hal itu terasa menyenangkan, dan hanya ada sangat sedikit aturan.

Saat-saat ketika saya merasa kurang bebas adalah ketika saya bisa menduga apa yang akan terjadi dalam dua belas bulan mendatang dan pekerjaan saya hanyalah menyerahkan. Semua itu hanya soal mencapai target, dan rencananya sangatlah jelas. Di masa-masa seperti itu, biasanya bos-bos saya hanya berminat pada kesuksesan mereka, bukan kesuksesan saya.

Dengan menelaah kembali seperti itu, kita bisa mendapatkan perasaan tentang apa yang ingin kita ciptakan di masa depan. Jadi, bagi saya pribadi, untuk merasa bebas saya perlu kreativitas dalam dosis yang sehat, saya perlu mencoba sesuatu yang baru, saya perlu ruang untuk bereksperimen, dan saya perlu dukungan dari orang lain untuk pertumbuhan dan perkembangan saya. Dengan mengetahui kebutuhan saya, sekarang saya bisa mulai merancangnya ke dalam peran saya.

Di sebagian besar waktu kita tidak perlu mencari pekerjaan baru

untuk bisa menjadi bebas. Jika kita cerdas, kita bisa memanfaatkan apa yang sudah kita miliki.

Mungkin kita tidak bisa mengubah peran kita dalam semalam, tetapi kita bisa mengambil tanggung jawab atau proyek yang lain, yang lebih cocok dengan gairah serta keterampilan kita. Begitu pula kita bisa mencoba menyingkirkan beberapa hal yang memberatkan serta mengisap habis energi kita, dengan membagikannya kepada tim.

Ketika Anda memikirkan peran ideal Anda, apa gambaran yang muncul dalam benak? Apa yang Anda lakukan di sana? Bagaimana hal itu memberi Anda energi untuk menjadi luar biasa istimewa?

Dan bagaimana Anda akan mewujudkannya?

**Jika kita cerdas,
kita bisa
memanfaatkan
apa yang sudah
kita miliki.**

WAWANCARA SECARA TERATUR

Dahulu kala, pekerjaan adalah untuk seumur hidup, dan kesetiaan seperti itu bermanfaat bagi pegawai maupun majikan. Namun, zaman sudah berubah.

Rata-rata orang bekerja di suatu pekerjaan selama 4.4 tahun, dan jika usia Anda di antara delapan belas dan tiga puluh enam tahun, angka rata-rata itu menurun di bawah tiga tahun. Kita semua tahu bahwa pekerjaan (di perusahaan) tidaklah menjamin keamanan karena kita telah menyaksikan banyak keluarga dan teman yang kehilangan pekerjaan. Tanpa disadari, kita semua sedang menjadi "agen bebas".

Seorang agen bebas adalah seseorang yang tidak terlalu terikat kepada identitasnya di pekerjaan dan lebih menyadari peluang-peluang yang terbuka baginya. Mereka lebih gembira untuk pindah ketika waktunya sudah tepat dan cukup bijak untuk mengetahui bahwa tidak ada pekerjaan yang abadi. Menjadi seorang agen bebas bukanlah berarti Anda tidak peduli pada perusahaan di mana Anda bekerja—atau Anda hanya peduli pada diri sendiri—tetapi hal itu berarti Anda cukup cerdas untuk tahu bahwa dunia sedang berubah dengan cepat. Anda harus siap untuk berubah bersamanya.

Salah satu cara untuk memastikan Anda merasa bebas adalah bertindak bebas. Salah satu tindakan bebas yang sederhana adalah pergi untuk wawancara terkait pekerjaan lain walaupun Anda belum tentu memerlukannya. Ketika Anda melakukan wawancara, Anda terjaga untuk tetap berada di tengah permainan Anda. Anda harus menampilkan versi terbaik diri Anda, dan ketika orang menilai Anda, Anda juga akan menilai diri Anda sendiri dan dengan begitu Anda bisa lebih jelas melihat siapa diri Anda dan apa yang menjadikan Anda istimewa. Anda akan semakin pandai mengartikulasikan kualitas diri Anda.

Anda juga akan memperkenalkan lebih banyak stimulus kepada hidup Anda, dan menyediakan lebih banyak pilihan, baik dalam jenis pekerjaan yang Anda inginkan atau jenis bisnis yang ingin Anda masuki. Hal itu sudah bukan khayalan lagi karena Anda benar-benar terlibat dalam wawancara, dan hal itu membantu Anda membuat keputusan yang lebih baik. Dan yang lebih bagus lagi, dengan melakukan wawancara secara teratur Anda membuka berbagai kemungkinan dalam hidup Anda. Siapa tahu: salah satu dari wawancara itu ternyata merupakan peluang yang sangat bagus yang tidak bisa Anda tolak. Dengan menjelajahnya, setidaknya Anda akan tahu.

Anda juga akan tahu bahwa jika ada kesulitan dalam pekerjaan Anda saat ini, Anda selalu bisa melakukan sesuatu yang baru—hal itu sendiri sudah membebaskan. Jangan melakukan wawancara setiap minggu untuk pekerjaan yang tidak Anda inginkan, tetapi selalu mencermati satu kemungkinan wawancara yang berpotensi menarik; paling sedikit beberapa wawancara dalam setahun. Hal itu bukan pengalihan fokus—agak mirip dengan permen penambah tenaga. Dengan memiliki pilihan, kepercayaan diri Anda akan meningkat, dan kepercayaan diri akan membantu memperoleh kembali lebih banyak kebebasan Anda setiap hari.

Berikut ini beberapa nasihat untuk wawancara
dari majalah *Esquire*:

Kenakan setelan jas, dasi, dan sepatu yang telah disemir
pada hari itu.

Jangan terlambat. Namun, juga jangan terlalu dini.
Maksimum enam menit. Lebih dari itu Anda akan
dianggap sebagai orang yang mengganggu.

Yang harus dibawa: buku catatan dan pena di saku dada;
riwayat hidup (bahkan jika mereka sudah memilikinya);
permen mentol; sedikit kepercayaan diri.

Jangan membawa tas kantor. Tidak ada alasan bagi Anda
untuk membawanya, kecuali berusaha untuk tampak seperti
orang penting. Bila mungkin, juga hindari penggunaan jaket
panjang. Satu hal lain yang tidak perlu Anda cemaskan.

Berdirilah, jangan duduk, di ruang tunggu—jangan
terlalu sibuk dengan diri sendiri ketika mereka
datang memanggil Anda.

Jika tidak jelas Anda harus duduk di mana, tanyakan saja.
Cobalah sesuatu seperti ini: "Di mana sebaiknya saya duduk?"

Ketika bicara, sombongkanlah sedikit saja diri Anda
dan jangan pernah menganggap seseorang pernah
mengingat resume Anda atau membacanya.

Pada hari yang sama: kirim kartu ucapan terima kasih.
Melalui pos.

TENTANG UANG

Isu uang mengandung bobot yang berat, jadi saya menulis bagian ini dengan hati-hati. Relasi setiap orang dengan uang akan berbeda-beda, tetapi biasanya dipenuhi emosi dan keyakinan yang kuat. Ada begitu banyak riset dan buku yang ditulis tentang relasi kita dengan uang dan semuanya menarik kesimpulan yang berbeda.

Kebenarannya adalah, uang itu penting.

Uang ada di inti keberadaan kita. Di planet ini, uang dapat memberikan kita benda-benda yang kita butuhkan untuk hidup. Uang memberi kita papan (tempat tinggal), pangan (makanan), dan sandang (pakaian). Namun, uang juga membelikan kita pilihan, dan pilihan adalah salah satu bagian dari kebebasan.

Akan sangat mudah untuk percaya bahwa jika sesuatu itu baik maka semakin banyak akan semakin baik. Saya mengenal banyak orang yang menganggap satu kaleng bir itu baik, jadi sepuluh kaleng pastilah luar biasa baik. Namun, hal itu belum tentu benar. Memelihara seekor anjing mungkin akan berdampak positif pada hidup Anda, tetapi saya rasa seratus anjing akan menghancurkan hidup Anda. Apakah hal itu juga berlaku pada uang?

Ada bukti yang menunjukkan bahwa uang tidak bisa membeli kebahagiaan. Seperti yang dikatakan oleh Richard Bandler, salah satu penemu pemrograman neuro-linguistik dan pengguna jaket kulit hitam: jika Anda tidak bisa menikmati satu dolar, lalu bagaimana peluang Anda untuk menikmati sejuta dolar?

Kebahagiaan adalah suatu perasaan yang dihasilkan oleh relasi dengan diri kita sendiri, dengan orang-orang di sekitar kita, dan dengan dunia di mana kita hidup. Relasi itu jarang diperkaya oleh banyaknya yang dimiliki oleh seseorang.

Namun, kepuasan hidup kita dapat ditingkatkan oleh uang. Hal itu karena uang memberi kita pilihan.

Saya tidak mengatakan bahwa Anda tidak bisa bebas jika Anda miskin: kita semua bisa membuat keputusan tentang bagaimana kita memilih untuk mengartikan dunia di sekitar kita, dan hal itu adalah kebebasan yang utama. Namun, memiliki cadangan tunai dapat membuka lebih banyak peluang daripada sama sekali tidak memilikinya. Hal penting tentang uang adalah jangan sampai kita menjadi hamba uang atau terperangkap olehnya.

Karier sering kali memiliki dorongan yang tak kentara untuk mendapatkan lebih banyak. Kenaikan jabatan berikutnya bukanlah sekadar soal kantor yang lebih lega, mobil yang lebih bagus, pengaruh yang lebih besar dalam bisnis, tetapi juga soal gaji yang lebih besar. Kita merasa kita membutuhkan lebih banyak karena begitulah rancangannya. Jika kita tidak terdorong untuk mendapatkan lebih banyak, seluruh sistem akan runtuh. Ambisi membuat kita terus berusaha dan bekerja keras. Namun, jika Anda mencapai suatu titik di mana Anda tahu bahwa Anda sudah punya cukup banyak, tekanan akan menghilang dari Anda dan hal itu akan menciptakan perasaan bebas yang luar biasa.

Kita semua mengenal orang-orang yang mempunyai banyak uang, tetapi mereka tidak bisa menikmatinya. Uang menjadi beban bagi mereka karena mereka membeli gaya hidup yang mahal: rumah, mobil, pegawai, kuda untuk bermain polo.... Dan sebelum mereka menyadarinya, mereka membutuhkan dua juta dolar setahun hanya untuk memelihara semua itu. Hal itu tidak lucu, bukan?

Memang menyenangkan untuk mempunyai banyak uang tunai yang bisa kita gunakan, karena ada beberapa hal yang bisa kita beli yang akan membuat kita benar-benar merasa bebas. Pengalaman.

Pengalaman membantu Anda merasa lebih bebas dibandingkan jika Anda hanya mendapatkan lebih banyak harta benda. Pengalaman bisa dalam bentuk apa pun, mulai dari liburan petualangan, kursus pencicipan anggur, atau memberi uang kepada pemusik jalanan.

Hidup adalah soal pengalaman: tanamlah modal dalam pengalaman maka Anda akan benar-benar hidup bebas.

TENTANG WAKTU YANG BERHARGA DAN BERBAGI

Kita selalu bisa menghasilkan lebih banyak uang, tetapi waktu kita terbatas. Semakin banyak kita bisa memanfaatkan waktu, semakin besar peluang kita untuk hidup dengan bebas.

Salah satu hal yang menggembirakan dari uang adalah Anda bisa memilih cara untuk menggunakannya, dan salah satu cara yang paling memuaskan adalah menggunakannya untuk orang lain. Hal itu bisa berarti mentraktir keluarga dan teman atau menolong orang yang sungguh-sungguh memerlukan uang. Namun, dengan menawarkan uang Anda dengan murah hati, Anda mengungkapkan kebebasan yang sangat pribadi dan kebebasan yang akan membuat Anda merasa nyaman.

Kebebasan sejati datang dari longgarnya relasi Anda dengan uang. Jika Anda merasa Anda membutuhkan banyak uang untuk menjadi bahagia maka Anda tidak akan pernah bebas. Anda akan harus terus maju dalam karier agar Anda bisa menghasilkan lebih banyak uang agar Anda bisa membayar lebih banyak. Sebaiknya ajar diri Anda bahwa sebenarnya Anda tidak membutuhkan begitu banyak. Udara akan terasa lebih harum.

Sebuah pesan yang sering saya dengar adalah bahwa ketika kita tumbuh dewasa, kita mulai mengerti nilai-nilai yang sesungguhnya. Hal-hal seperti itu dapat dinikmati dengan biaya yang sangat kecil. Malah sebenarnya, mereka itu jarang berupa "hal-hal": mereka adalah momen-momen.

**"Banyak orang menghargai uang secara berlebihan
tetapi kurang menghargai waktu."**

—Elizabeth Dunn dan Michael Norton, pengarang
Happy Money



LEBIH BANYAK TIDAK SELALU LEBIH BAIK

Sebuah penelitian tahun 2010 oleh Daniel Kahneman dan Angus Deaton, salah satu dari banyak penelitian yang dilakukan, mengungkapkan bahwa terdapat ambang kekayaan yang jika dilampaui akan menyebabkan peningkatan penghasilan tidak berdampak pada perasaan kita. Salah satu penjelasan untuk keadaan ini adalah semakin kaya, semakin sulit bagi kita untuk menikmati pengalaman sehari-hari yang gratis. Jadi, tampaknya uang dapat membantu Anda merasa lebih bebas karena uang memberi lebih banyak pilihan, tetapi berusaha mati-matian untuk uang akan merenggut kebebasan Anda.

Ada sebuah keseimbangan yang indah dan membahagiakan, yaitu keseimbangan antara belajar mengetahui apa yang Anda butuhkan dan memastikan Anda masih menikmati kesederhanaan hidup—kegembiraan-kegembiraan yang gratis. Namun, Anda masih mempunyai cadangan dana yang bisa Anda gunakan untuk mengungkapkan kebebasan Anda dengan membeli pengalaman, dengan membeli waktu, dan dengan membagikannya kepada orang lain.

Pekerjaan Anda menyediakan uang, tetapi seberapa banyak yang sungguh-sungguh Anda perlukan? Saya berani bertaruh bahwa jumlahnya jauh lebih sedikit daripada yang Anda pikir.

Baru-baru ini saya menerima tagihan pajak yang mengejutkan dan sangat besar jumlahnya. Hal itu memang kesalahan saya karena tidak meluangkan cukup waktu bersama akuntan pribadi saya; saya ternyata memiliki banyak bunga usaha, beberapa memang sudah jatuh tempo beberapa lainnya dibayar di muka. Sedemikian rupa sehingga tiga minggu sebelum Natal saya nyaris harus menjual rumah kami.



Hal itu sungguh traumatis, tetapi begitu saya berhasil mengatasinya dan menyadari bahwa kami akan baik-baik saja, tindakan-tindakan yang saya ambil untuk mengembalikan kehidupan kami ternyata sangat membebaskan. Saya menyatakan tahun itu sebagai tahun sederhana, dan kami berhenti membelanjakan uang untuk hal-hal yang tidak perlu. Tidak ada perjalanan ke luar negeri, tidak ada baju baru, tidak ada perabotan dan perlengkapan rumah yang baru, tidak ada kemewahan. Kedengarannya membosankan, tetapi ternyata sangat luar biasa. Kami tidak sengaja menghabiskan waktu untuk mencari tirai baru dan mencocokkannya dengan karpet, dan kami menghabiskan lebih banyak waktu untuk apa yang lebih penting: sebagai keluarga.

Saya sadar bahwa kami memiliki segalanya, bahkan lebih dari yang kami butuhkan, untuk memiliki kehidupan yang paling indah. Dan dalam prosesnya, saya menghemat cukup banyak sehingga kami dapat bangkit kembali. Apa yang dimulai sebagai sebuah pengalaman yang menyakitkan ternyata mengajarku begitu banyak hal. Jadi, tanyakan lagi kepada diri Anda, berapa banyak yang sebenarnya Anda perlukan?

Uang bukanlah akar dari segala kejahatan, tetapi ia bisa menjadi obsesi yang tidak sehat dan memenjarakan kita. Pandanglah uang sebagai penyumbang kebebasan, tetapi bukan kunci bagi kebahagiaan.

TUMBUHKAN DIRI ANDA

Salah satu pengalaman yang paling melemahkan yang bisa kita alami sebagai pegawai adalah merasa seakan-akan kita tidak dapat mengendalikan kinerja serta perkembangan kita. Untuk menjadi bebas di tempat kerja kita perlu bisa "memiliki" masa depan kita, dan untuk melakukan hal itu kita perlu bisa mengendalikan cara kita bertumbuh dan cara kita memahami seberapa baiknya kita bekerja.

Kemajuan dalam pekerjaan yang bermakna adalah sebuah motivator besar. Kita membutuhkannya.

Beberapa hal yang paling konyol yang saya saksikan dalam banyak bisnis adalah proses penilaian pribadi yang sudah ketinggalan zaman. Saya hanya bisa menganggap mereka dirancang untuk memadamkan semua harapan dan membuat staf merasa sedih tentang pekerjaannya.

Tahun 1965 *Harvard Business Review* mengungkapkan bahwa proses penilaian itu telah gagal. Kesimpulan itu didasarkan pada sebuah kajian penting yang dilakukan oleh Herbert Meyer, Emanuel Kay, dan John French, Jr, yang menguji efektivitas penilaian staf di perusahaan General Electric. Sejak itu banyak kajian telah meneguhkan penemuan itu. Meskipun demikian, puluhan tahun sesudah riset itu, 93 persen perusahaan masih menggunakan penilaian tahunan.

Sebuah jajak pendapat teranyar di Amerika Serikat yang mencakup hampir 3.000 orang menemukan bahwa 98 persen orang percaya bahwa penilaian kinerja tahunan mereka sebenarnya tidaklah perlu. Seperempat dari partisipan jajak pendapat itu adalah profesional Sumber Daya Manusia. Walaupun begitu, penilaian tahunan itu masih terus berlangsung.

Pengembangan staf bukannya tidak bermanfaat. Justru sebaliknya. Menurut penyedia jasa riset dan penasihat Bersin & Associates, organisasi-organisasi yang memiliki budaya pembelajaran yang kuat ternyata mempunyai produktivitas pegawai 35 persen lebih besar. Namun,

sayangnya, penilaian tahunan tidak membawa Anda ke sana. Malah menghancurkannya.

Dan kita bahkan tidak perlu bicara tentang umpan balik 360°.

Namun, ya, baiklah kita bicarakan. Bencana yang dikenal sebagai umpan balik 360° adalah suatu proses di mana umpan balik dikumpulkan dari rekan kerja, bawahan, atasan, diri Anda sendiri dan bahkan dari luar. Di atas kertas, hal itu kedengarannya hebat karena semakin banyak sudut pandang akan semakin berguna, dan penilaian itu terdengar seperti suatu cara ilmiah untuk memastikan kita semua belajar sebanyak mungkin. Namun, jujur saja, sebagian besar dari mereka adalah pekerjaan setan. Umpan balik 360° yang dirancang dengan buruk (dan sebagian besar dirancang serta disampaikan dengan buruk) dapat menyumbang kepada ketidak-terlibatan, frustrasi, dan kekesalan. Pada banyak kasus, proses seperti itu menjurus ke penurunan kinerja sekaligus menciptakan dendam kepada perusahaan. Hal itu sekarang ini bisa disamakan dengan *ducking stool* (kursi celup, sebuah alat hukuman masa lalu, di mana orang yang dihukum diikat pada sebuah kursi di ujung sebuah balok ungkit, lalu si pesakitan dicelupkan dalam air, entah dengan maksud memberikan efek jera atau membunuh); hal itu tidak manusiawi dan kejam, terlepas dari apa pun hasilnya.

Ada banyak masalah dari pendekatan seperti itu, belum lagi kenyataan bahwa penilaian dan umpan balik biasanya hanya dilakukan setahun sekali—di sekitar saat perundingan gaji. Tidaklah mengherankan jika muncul kegelisahan ketika kita tahu bahwa pendidikan anak-anak kita sedang dipertaruhkan.

Bukan hanya itu, tetapi kemesteriusan identitas dari umpan balik akan menghilangkan semua konteks, menjadikannya tidak bermanfaat bahkan destruktif.

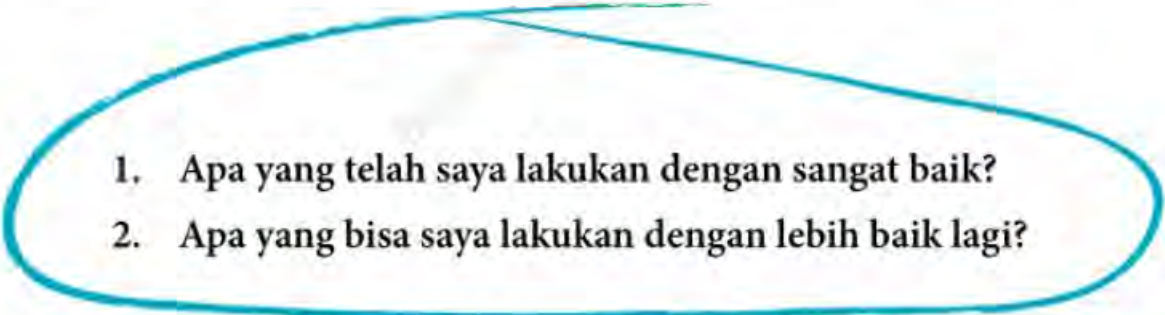
Agar kita bisa menjadi sehebat mungkin, dan benar-benar menuntun perkembangan kita sendiri, kita perlu mengetahui kinerja kita setiap hari.

Bertahun-tahun yang lalu saya mendapat kehormatan untuk bekerja bersama Dan Walker, yang adalah ketua perekrutan di Apple. Ia sangat radikal dan menghapus penilaian tahunan di Apple. Ia pergi keliling

perusahaan, bertanya langsung kepada orang-orang tentang kinerja mereka. Jika mereka tidak bisa menjawab pertanyaan itu, ia akan mendatangi pimpinan mereka dan berteriak kepadanya. Menurutnya, adalah tanggung jawab sang pemimpin untuk memastikan bahwa setiap orang, setiap hari, mengetahui bagaimana kinerjanya.

Dulu saya setuju bahwa pemimpinlah yang harus bertanggung jawab, tetapi sekarang pendapat saya berubah. Di dunia ini ada terlalu banyak pemimpin yang buruk untuk bisa kita andalkan untuk memberitahu bagaimana kinerja kita. Jika kita mengandalkan mereka, kita telah menyerahkan kebebasan kita. Ketika pembelajaran kita berada di tangan orang lain, hal itu bisa menjadi kacau dan tidak teratur, dan pada dasarnya bias. Ketika kita sendiri yang memegang kendali pembelajaran itu, kita bisa menjadi luar biasa dan energi serta komitmen kita bisa menjujung menembus atap. Dan hal itu juga sangat mudah untuk dilakukan.

Setiap kali Anda selesai melakukan sesuatu yang mengandung pelajaran yang ingin Anda pelajari—memimpin rapat, mengusulkan gagasan, merekrut seseorang—ajukan dua pertanyaan sederhana berikut.

- 
1. Apa yang telah saya lakukan dengan sangat baik?
 2. Apa yang bisa saya lakukan dengan lebih baik lagi?

Jika Anda mengajukan pertanyaan itu setiap hari, Anda akan mulai belajar tentang dampak yang Anda timbulkan. Anda akan melihat di mana Anda menjadi bintang, dan di mana—dengan sedikit polesan—Anda bisa menjadi lebih bersinar lagi. Dengan melakukannya, Anda menempatkan diri Anda dalam kendali atas nasib Anda.

Hal itu akan berarti bahwa—jika Anda memang bekerja di sebuah organisasi yang mengharuskan proses penilaian tahunan—Anda akan berada di posisi yang sangat bagus pada kurva penilaian. Ketika bos Anda sedang bersiap memberi semua umpan balik itu, yang ia dapatkan

dari tiga temannya, Anda sudah duduk di sana dengan percaya diri bahwa Anda mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang apa yang sebenarnya terjadi. Daripada menunggu di kantor mereka untuk mendapat kejutan besar dari penilaian mereka terhadap kinerja Anda selama dua belas bulan terakhir, Anda bisa memberitahukan kinerja Anda setiap minggu lalu meminta dukungan mereka pada area-area perkembangan Anda. Dengan melakukan latihan harian itu hampir dapat dipastikan bahwa Anda akan membuat kesal rekan kerja Anda yang iri. Saya benar-benar berharap hal itu akan terjadi.

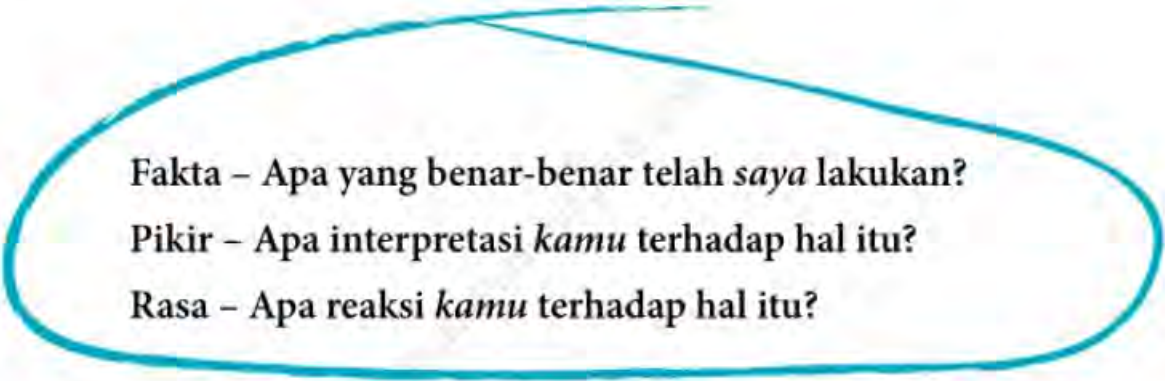
Kita tidak bisa lagi muncul di tempat kerja hanya sekadar untuk melewati satu hari lagi dengan bekerja seenaknya seperti hari kemarin. Kita harus "merealisasikan" masa depan kita sendiri; kita harus "merealisasikan" cara kita untuk hadir di masa depan. Namun, dorongan Anda untuk terus memperbaiki diri bisa membuat orang-orang di sekitar Anda merasa tidak nyaman. Anda berhak untuk tumbuh; Anda berhak untuk berkembang.

Akan diperlukan seorang manajer yang sangat berani untuk berkata kepada pegawainya: "Bisakah Anda berhenti menanyakan bagaimana kinerja Anda dan melanjutkan pekerjaan Anda?" Atau, "Saya tahu Anda ingin meningkatkan diri, tetapi jujur saja, Anda harus melakukan pekerjaan Anda." Jangan sampai Anda yang mendapat pertanyaan itu. Tanpa gambaran yang jelas tentang bagaimana kinerja Anda dalam melakukan pekerjaan yang bermakna dan memperbaiki diri setiap hari, Anda tidak akan mengendalikan nasib Anda sendiri dan oleh karenanya Anda jelas tidak bebas.

Telah bertahun-tahun saya membantu banyak organisasi menyupkan kepemimpinan kreatif ke dalam budaya mereka. Dari semua intervensi, keterampilan, perilaku, sikap, struktur, dan proses, yang paling banyak menciptakan perbedaan adalah ketika orang-orang dibebaskan untuk belajar sendiri. Ketika mereka membawa pembelajaran itu kepada pemimpinnya dan meminta dukungan yang mereka perlukan untuk menjadi lebih maju lagi. Anda bukan saja akan mendapat informasi yang lebih baik tentang di mana Anda harus lebih mencurahkan upaya-upaya Anda, tetapi juga semakin jelas bahwa Anda "merencanakan" pembelajaran dan perkembangan diri Anda. Dan itu mengubah segalanya.

Banyak perusahaan masih bersiteguh melakukan umpan balik 360°. Jika mereka melakukan hal itu, janganlah menentang terlalu keras karena hal itu adalah bagian dari sebuah sistem yang lebih besar daripada Anda. Namun, jika mereka memberlakukannya kepada diri Anda, bersiteguhlah untuk mengumpulkan sendiri umpan balik 360° itu sejajar dengan umpan balik mereka dan pastikan bahwa umpan balik itu didapatkan melalui tatap-muka. Umpan balik yang anonim tidaklah ada gunanya—ia tidak memiliki konteks dan oleh karenanya tidak memiliki kekuatan. Umpan balik yang sesungguhnya hanya akan bermanfaat ketika Anda bisa menatap mata seseorang dan bisa memahami interpretasi mereka terhadap diri dan kinerja Anda.

Ketika mengumpulkan umpan balik, pastikan Anda memecahnya menjadi tiga kelompok.



Fakta – Apa yang benar-benar telah *saya* lakukan?

Pikir – Apa interpretasi *kamu* terhadap hal itu?

Rasa – Apa reaksi *kamu* terhadap hal itu?

Hal itu akan memungkinkan Anda untuk membedakan mana yang fakta dan mana yang interpretasi (dan oleh karenanya hanya milik orang yang memberi umpan balik itu).

Jika Anda meminta umpan balik setiap hari, catatlah umpan balik itu dan setelah dua minggu Anda akan melihat kemunculan beberapa tema. Beberapa di antaranya adalah hal-hal yang telah Anda lakukan dengan sangat baik, dan hal itu penting untuk disadari. Hal-hal tersebut bisa Anda tekankan agar Anda lebih berdampak dalam pekerjaan, dan dengan mendapat reputasi seperti itu Anda akan menjadi lebih bebas ketika keuangan Anda meningkat.

Anda juga akan melihat area-area tertentu di mana orang akan sangat menghargai jika Anda bisa melakukannya dengan lebih baik lagi.

Jika mereka sehati dengan Anda dan Anda siap untuk berusaha, jadikan area-area itu sebagai area perkembangan Anda dan mintalah dukungan dari orang-orang di sekitar Anda, terutama bos Anda.

Jika area-area itu bukanlah hal-hal yang ingin Anda perbaiki, maka rancanglah peran Anda sedemikian rupa agar Anda tidak harus melakukannya. Mengerjakan hal-hal yang merupakan kelemahan Anda sering kali hanyalah penyaluran upaya, jadi carilah hal-hal yang merupakan gairah Anda.

Dengan "merealisasikan" perkembangan Anda sendiri Anda menunjukkan bahwa Anda berkomitmen pada standar-standar yang tinggi.

Dan yang lebih bagus lagi, itu memberi lebih banyak kebebasan kepada Anda.

TRANSPARANSI TOTAL

Dalam bisnis, hal yang sering banyak membuat kita terus terperangkap adalah tidak adanya transparansi. Dengan menuntut umpan balik setiap hari kita membantu menciptakan lebih banyak kejelasan tentang kinerja kita, yang berarti kita bisa lebih percaya diri dalam melakukan segalanya dan menghindari dari semua kejutan kecil.

Akan jauh lebih mudah untuk merasa bebas dalam pekerjaan ketika Anda mengetahui bagaimana kinerja Anda dan semua orang lain juga mengetahui dengan sama jelasnya. Jika Anda "merealisasikan" perbandingan tentang kinerja itu maka Anda lebih memegang kendali dibandingkan jika orang lain yang menyelenggarakannya untuk Anda. Ciptakan transparansi tentang siapa Anda dan apa dampak Anda. Selama Anda melakukannya demi pertumbuhan dan terus meningkatkan kinerja Anda, hasilnya akan lebih baik.

Pastikan Anda bertemu secara teratur dengan bos Anda untuk membicarakan mana yang oke dan mana yang tidak oke. Perjelas tentang apa yang perlu Anda lakukan untuk mendapatkan promosi/proyek/perkembangan berikutnya yang Anda inginkan.

Dalam pertemuan-pertemuan itu, sepakati acuan-acuan yang nyata untuk setiap pertemuan dan pantau kemajuan Anda ke arah acuan itu. Dengan begitu tidak akan ada kejutan.

Dengan berjalannya waktu, transparansi tentang kinerja dan nilai-nilai kita akan datang kepada kita, terlepas dari apakah kita menghendaknya atau tidak. Jadi, mengapa kita tidak memosisikan diri kita di tempat yang bagus pada kurva penilaian (dalam posisi unggul) dan menciptakan transparansi, daripada menunggu penilaian ditimpakan kepada Anda?

Dalam soal manajemen bakat, dunia sedang berubah dengan cepat. Untuk menggambarkan, mari kita lihat rekrutmen teknologi.

Di bumi ini, jumlah pengembang teknologi tidaklah mencukupi untuk kebutuhan yang ada. Kita membutuhkan begitu banyak penulisan kode sehingga bursa kerja bagi pengembang teknologi yang baik sangatlah ramai.

Gild, seorang spesialis rekrutmen di San Francisco, melakukan pendekatan yang inovatif untuk membantu perusahaan mendapatkan pegawai yang terbaik. Mereka menciptakan Gild Score—suatu cara untuk menganalisis seberapa bagusny seorang pengembang dengan menggunakan suatu kombinasi kriteria publik, termasuk tingkat kerumitan penulisan kode, pengaruh, lamanya pengalaman, dan biaya dari proyek-proyek. Sistem itu membuat perekrut bisa dengan mudah dan cepat menemukan pengembang yang terbaik, dalam bahasa apa pun dan di lokasi mana pun.

Gild sendiri perlu merekrut seorang pengembang teknologi, jadi tentu saja mereka menggunakan sistem mereka sendiri. Mereka berhasil menemukan Jade Dominguez, yang tinggal di Los Angeles dan sedang mencari pekerjaan. Ia tidak mempunyai profil di laman Facebook maupun LinkedIn, dan tidak akan tampak melalui suatu pendekatan rekrutmen yang tradisional. Ia tidak memiliki pendidikan tinggi yang resmi atau riwayat pekerjaan, tetapi berhasil menciptakan nilai 97 dari 100 nilai Gild. Hal itu adalah penemuan yang menakjubkan bagi bisnis mereka dan hanya dimungkinkan oleh adanya Gild Score.

Jadi, Gild telah menciptakan sebuah sistem yang membuat bakat terlihat dengan sangat transparan. Mengingat sifat pekerjaannya, hal itu memang lebih mudah dilakukan untuk para pengembang teknologi, tetapi dengan menggunakan teknologi, bukannya tidak mungkin untuk meningkatkan transparansi bagi kita semua. Hal itu akan meningkatkan kebebasan kita untuk memilih pekerjaan yang kita sukai, sejauh kita melakukannya dengan baik. Di sisi lain, jika Anda tidak bekerja dengan baik, Anda juga akan lebih sulit untuk menyembunyikannya.

Bagaimanapun juga, sudah tiba saatnya untuk meningkatkan kinerja Anda.

KEJELASAN

Adalah mustahil untuk bebas tanpa menemukan kejelasan.

Salah satu frustrasi terbesar yang saya temui di banyak organisasi adalah tidak adanya kejelasan: tidak ada yang mengerti ke mana bisnis menuju, mengapa menuju ke sana atau bagaimana cara tiba di sana. Sangatlah penting bagi kita untuk berusaha mengerti bagaimana peran kita berdampak kepada tujuan yang lebih besar. Kita juga memerlukan kejelasan tentang apa yang dimaksud dengan hari yang bagus bagi kita.

Beberapa pemimpin bangga memberi informasi yang sekadar cukup kepada pegawainya untuk melakukan pekerjaannya. Hal itu tidak masuk akal. Semakin kita mengerti nilai-nilai yang diciptakan oleh upaya kita, semakin kita dapat melakukannya dengan cara kita sendiri dan bebas untuk menginterpretasikan tujuan-tujuan besar perusahaan sesuai dengan bakat-bakat kita.

Saya pernah bekerja untuk seseorang yang sering menyampaikan potongan-potongan perbincangan di ruang direksi tentang siapa yang dianggap telah bekerja dengan baik, ke mana perusahaan menuju, dan kesepakatan-kesepakatan yang diambil di balik pintu-pintu jati raksasa itu. Informasi itu menggoyahkan seluruh departemen karena tidak disertai konteks dan arah; hal itu hanya digunakan untuk mengangkat kredibilitasnya sendiri dan untuk menggelisahkan bawahannya. Antusiasme adalah motivator yang lebih baik daripada perasaan takut; perkenankan orang-orang tahu mengapa Anda menginginkan mereka melakukan apa yang Anda inginkan dari mereka.

Jika Anda tidak mendapat kejelasan, pergi dan carilah. Jika bos Anda berkata bahwa tidak ada kejelasan, dan sering kali memang begitu, ciptakanlah sendiri lalu mintalah bos untuk menyetujui interpretasi Anda tentang bagaimana Anda bisa menambahkan nilai kepada kinerja perusahaan.

Jawaban yang akan membantu mencapai kejelasan adalah:

Apa tujuan (*purpose*) dari perusahaan? Mengapa perusahaan ini ada?

Bagaimana kita akan mencapainya—apa model untuk sukses?

Apa saja sasaran (*goals*) yang akan membantu kita mencapai hal itu dan kapan kita dapat mencapainya?

Bagaimana kita akan berperilaku untuk mewujudkannya?

Apa saja nilai-nilai kita?

Apa peran saya sehubungan dengan maksud dan tujuan ini dan bagaimana kaitannya dengan peran-peran orang lain?

Bagaimana saya akan tahu bahwa saya sendiri telah mencapai tujuan-tujuan itu?

Apa saja dukungan yang akan saya dapatkan untuk tumbuh dan lebih pandai dalam mencapai tujuan?

Apa yang akan saya dapatkan jika saya mencapainya?

Apa yang akan terjadi jika saya tidak mencapainya?

Bagaimana saya bisa mendapatkan pekerjaan saya?

Apa kecemasan dan gairah terbesar dari CEO?

Siapa bintang yang paling menarik di sini dan mengapa?

Apa yang bisa menjadikan saya sebagai legenda?

Hal-hal di atas adalah poin-poin yang perlu Anda sepakati dengan bos Anda—lalu Anda bisa mengambil tanggung jawab untuk menyediakannya.

Dengan tetap samar kita akan tetap kecil dan terperangkap karena kita tidak tahu di mana kita bisa berperan. Jika Anda benar-benar ingin mengacaukan sistem, dapatkan kejelasan dari bos atau bosnya bos Anda. Teruslah naik sampai Anda mendapat kejelasan yang masuk akal.

BOS YANG BURUK ADALAH KESALAHAN ANDA

Memang berat untuk memimpin sebuah organisasi, departemen, atau tim. Semua itu memiliki tantangan tersendiri. Namun, dalam banyak hal akan lebih mudah untuk memimpin daripada menjadi prajurit yang berbaris karena seorang bos memiliki lebih banyak kebebasan. Para pemimpin dibayar untuk mengambil tanggung jawab dan untuk memunculkan kehebatan dari orang-orang di sekitarnya. Kita harus membantu mereka.

Tiga dari empat pegawai mengatakan bahwa bos mereka adalah bagian yang paling buruk dan paling menekan dari pekerjaan mereka, dan 65 persen mengatakan mereka lebih memilih seorang bos yang baru daripada kenaikan gaji. Ada sesuatu yang tidak beres di sini.

Semakin senior seseorang, bisa semakin sulit bagi mereka untuk mempelajari bagaimana kinerjanya. Staf sering kali gugup untuk memberi umpan balik kepada bosnya karena ia pikir hal itu bisa membahayakan kariernya. Itu adalah Jed Bowerman yang sedang bicara, bukan Anda. Jika Anda ingin bebas, Anda harus membantu bos Anda untuk menjadi bos yang menakjubkan. Jika mereka buruk, hal itu adalah kesalahan Anda.

Saya telah menemukan begitu banyak eksekutif senior yang berperilaku buruk. Ketika saya bicara dengan bawahan langsungnya, mereka selalu mengeluhkan apa yang dilakukan oleh bosnya dan betapa buruknya hal itu bagi budaya perusahaan. Namun, ketika saya bertanya apa yang telah mereka lakukan untuk hal itu, jawabannya tidaklah terlalu berarti. Terkadang mereka telah menghubungi seorang konsultan untuk

membimbing bos mereka agar menjadi lebih efektif, tetapi hal itu tidak berdampak mendalam. Jadi, mereka hanya membiarkannya saja. Sering kali mereka sekadar menghindari perbincangan yang sulit dan memutuskan lebih baik dipukuli daripada mengambil risiko untuk membantu bosnya bertumbuh.

Saya mengerti bahwa beberapa pemimpin tidak mau berubah—mereka sudah terlalu terpaku pada cara mereka sendiri dan mengandalkan identitas masa lalunya sehingga sekarang nyaris mustahil untuk beralih atau keluar dari zona nyaman. Bila demikian, Anda harus memilih apakah, di bawah kepemimpinannya, Anda bisa menjadi sebebas mungkin, atau apakah Anda perlu mencari kebebasan itu di tempat lain. Kedua cara itu akan memberi kebebasan yang Anda perlukan.

Saya pernah bekerja untuk suatu bisnis di mana direktur penjualannya adalah pengikut aliran lama. Ia memainkan kartu "jika kamu membantu saya, saya juga akan membantu kamu". Ia begitu menghalangi keinginan saya untuk maju dalam karier sehingga saya hanya mempunyai dua pilihan. Mengikuti permainannya, beringsut maju perlahan-lahan dan selalu menjadi budaknya, atau mencari sponsor yang lebih senior di bagian pemasaran merek untuk mengeluarkan saya dari sana dan tidak pernah mendapatkan dukungannya lagi. Saya memilih yang kedua.

Hal itu berhasil dan saya mendapatkan peran yang saya inginkan, tetapi hal itu berisiko. Saya kehilangan sekutu di bagian penjualan. Pada saat itu saya tidak cukup percaya diri untuk melakukan perbincangan yang benar dengannya dan memutuskan bahwa sebaiknya saya menghindarinya. Saya tidak pernah membuat kesalahan seperti itu lagi. Akan jauh lebih baik untuk mengangkat isunya dan berbicara secara dewasa.

Sebenarnya setiap orang ingin tumbuh dan setiap orang ingin menciptakan dampak yang lebih besar. Jadi, meskipun beberapa pemimpin cukup sulit untuk ditembus, Anda tidak boleh menyerah. Karena tidak adanya umpan balik, banyak eksekutif senior yang tidak bisa menyadari dampak mereka. Jika mereka menyadarinya, ribuan hari kerja yang digunakan untuk menyusun presentasi PowerPoint yang tidak ada gunanya itu akan bisa dihemat. Kecuali kita menolong mereka untuk memahami dampak mereka, kita tidak bisa menuntut tanggung jawab mereka dalam melakukan hal-hal yang tidak membantu, jadi kita berhak dan

berkewajiban untuk menolong mereka. Jika sikap mereka memengaruhi kita, bisa dijamin hal itu juga memengaruhi seluruh organisasi.

Anda tidak bisa menjamin bahwa bos Anda akan bisa menerima hal itu dengan baik. Beberapa pemimpin yang senang dan pandai belajar akan menerima umpan balik dengan baik dan menyesuaikan diri secara lentur. Beberapa lainnya jelas akan mengalami kesulitan. Namun, jika kita tidak memberinya peluang, artinya kita hanya menghakimi mereka sebagai pemimpin yang tidak pantas (dan seperti yang kita tahu, kita tidak boleh menghakimi).

Jika pemimpin memutuskan bahwa umpan balik itu tidak pantas, paling sedikit Anda bisa melakukan perbincangan itu dan mencari cara terbaik untuk mendukung dia. Dengan menghindar Anda hanya akan menjamin satu hal; tidak akan ada yang berubah dan kemungkinan besar akan menjadi lebih parah.

Jadi, bagaimana perbincangan itu harus berlangsung? Ikuti saja proses Fakta–Pikir–Rasa.

Sebelum terjun ke dalam perbincangan itu, pastikan bahwa niat Anda baik dan bahwa Anda hanya ingin membantu bos Anda. Hal itu bukan soal mengumbar kutukan atau menohok dada mereka. Hal itu adalah soal dukungan untuk membantu mereka lebih baik agar Anda semua bekerja dengan lebih baik.

Tetapkan sebuah konteks yang jelas: perbincangan ini adalah soal membagi hal-hal yang telah Anda lihat yang bisa membantu mereka untuk menciptakan lebih banyak dampak. Beritahu mereka bahwa Anda "tidak peduli" dengan hasil dari perbincangan ini, Anda hanya ingin mereka mendengarnya. Anda tidak bisa memecahkan masalah jika Anda tidak menyetujuinya.

Perbincangan mungkin bisa berlangsung seperti ini:

- 1 **Fakta:** "Dalam empat kali terakhir kita berkumpul sebagai tim, Anda paling sedikit sepuluh menit terlambat."
- 1 **Pikir:** "Saya tahu Anda sibuk, tetapi pesan yang Anda pancarkan adalah rapat itu tidak terlalu penting dan bahwa waktu Anda lebih berharga daripada waktu kami."
- 1 **Rasa:** "Reaksi saya adalah saya juga bertanya-tanya apakah ra-

pat itu memang penting. Saya tidak terlalu bersemangat untuk mengikuti rapat itu, karena awal yang terlambat juga berarti selesainya juga mundur, dan akibatnya seluruh jadwal saya menjadi kacau.'

Karena fakta-fakta itu adalah data, maka sangatlah penting bahwa Anda menyetujuinya. Pikiran dan perasaan Anda tentang fakta itu adalah pilihan Anda dan oleh karenanya harus dimiliki oleh Anda sendiri.

Bos Anda bisa bereaksi dengan banyak cara.

Misalnya, "Apa boleh buat. Saya adalah bos dan begitulah adanya. Jadi terima saja." Dengan begitu Anda mendapat gambaran yang lebih jelas tentang jenis orang untuk siapa Anda bekerja dan Anda bisa mempertimbangkan hal itu ketika merencanakan karier.

Atau, "Yang tidak Anda ketahui adalah saya bertemu dengan direktur tepat sebelum rapat itu, dan ia selalu bicara panjang-lebar, dan hal itu membuat saya terlambat." Jika begitu keadaannya, bersama-sama Anda bisa mencari jalan keluar ("Mari kita jadwal ulang rapat-rapat kita dan kita undurkan satu jam.")

Atau, dan dalam pengalaman saya hal ini paling sering terjadi, "Anda benar, akhir-akhir ini saya sering terlambat dan saya mengerti bahwa hal itu bukan awal yang baik untuk rapat dan dapat memberikan penafsiran yang salah. Mulai sekarang saya akan datang lebih pagi dan saya akan menghargai jika Anda dapat membantu saya dalam hal ini. Terima kasih karena telah menunjukkannya kepada saya.'

Terlepas dari apa pun reaksi mereka, apa yang telah Anda lakukan adalah memperoleh kembali kebebasan Anda. Anda telah bertindak untuk memperbaiki situasi dan tidak menjadi masalah apakah tindakan Anda dihargai atau tidak, karena Anda telah melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan. Apa pun yang terjadi, Anda akan sudah belajar lebih banyak tentang situasi itu dan cara menghadapinya di masa depan, dan juga cara menghadapi bos Anda.

Diperkirakan bos-bos yang buruk membebani 360 miliar dolar setahun kepada ekonomi Amerika. Kita harus bertindak membantu mereka untuk memperbaiki diri.

Andalah yang menjadi pengendali karier Anda, bukan orang lain.

TIDAK CUKUP WAKTU

Waktu adalah hidup. Kita hanya memilikinya dalam jumlah yang terbatas dan ia adalah mata uang dengan mana kita hidup. Waktu bisa dihaburkan, waktu bisa berlalu begitu saja, tetapi karena ia fluida, ia bisa diubah dan disesuaikan untuk membantu kita.

Beberapa orang memiliki lebih banyak uang, beberapa lainnya memiliki lebih sedikit, dan sering kali hal itu tampak nyata dari cara hidup mereka. Kita semua memiliki jumlah waktu yang sama, tetapi beberapa orang sepertinya memiliki lebih banyak. Mereka memanfaatkan hidup dengan sebaik mungkin.

Di akhir setiap tahun saya menengok ke belakang dan bertanya kepada diri sendiri, apa yang telah saya capai. Sejauh ini jawaban saya termasuk mempunyai anak-anak, pindah ke daerah pantai, menikah, menulis buku, mendirikan bisnis baru, memahami apa yang penting bagi saya, bereksperimen dengan model baru dari perubahan organisasional, dan lain-lain.

Saya mempunyai ketakutan yang sehat terhadap penyiapan waktu. Saya ingin setiap tahun dibangun di atas tahun sebelumnya dan bersifat transformatif. Pencapaian-pencapaian itu tidak harus merupakan pencapaian keuangan atau bahkan fisik, tetapi perasaan maju itu terasa sangat menyenangkan bagi saya.

Jika Anda memandang kembali beberapa tahun terakhir, apa saja hal-hal yang telah Anda lakukan yang telah mengubah hidup Anda? Coba renungkan—hal itu penting.

Sekarang, dengan sudut pandang yang sama, tanyakan apa yang telah Anda capai dalam pekerjaan yang telah mengubah karier Anda selama beberapa tahun terakhir? Jika Anda bisa mengingat beberapa hal hebat yang memberi dorongan energi kepada Anda, baguslah. Jika tidak, saya ingin mengatakan bahwa mungkin Anda menggunakan waktu Anda secara keliru.

"Tidak ada yang lebih sia-sia daripada melakukan dengan efisien apa yang seharusnya sama sekali tidak perlu dilakukan."

—Peter F. Drucker, pemikir manajemen

Ada terlalu banyak hal yang terjadi dalam hidup kita sehingga kita tidak dapat melakukan semuanya dengan hebat. Mencobanya saja akan membuat kita gila. Itulah sebabnya sangatlah penting untuk memutuskan apa yang akan menciptakan perbedaan dalam hidup Anda, ke mana Anda akan ingin mencurahkan semua energi Anda. Seperti yang telah kita lihat, dengan membagi perhatian dan energi, kita menjadi semakin kurang kompeten dan mengurangi peluang kita untuk mencapai sesuatu yang hebat.

Jadi, pilihlah hal yang akan menciptakan perbedaan terbesar dalam karier Anda. Dan lakukanlah hal itu.

Tim Smit, dari Eden Project *glory*, percaya bahwa rahasia untuk mencapai hal-hal yang hebat adalah memberitahu semua orang bahwa Anda akan melakukannya sehingga pada akhirnya Anda tidak punya pilihan lain. Jika hal itu berfungsi atau efektif bagi Anda, maka teriakanlah dari puncak wuwungan rumah Anda. Yang penting Anda memutuskan lalu mewujudkannya.

Dengan melakukan hal itu Anda memperoleh kembali kebebasan Anda. Keputusan itu milik Anda dan bukan milik orang lain, dan dampak yang akan diciptakannya akan memungkinkan munculnya lebih banyak kebebasan. Semakin besar kesuksesan yang Anda capai, semakin besar kebebasan yang bisa Anda mainkan, dan kita semua menyukai hal itu.

Kita mudah teralihkan oleh hal-hal yang sepele: suara e-mail yang baru saja masuk ke dalam *inbox* kita; peluang untuk melihat hierarki yang baru di perusahaan; laporan riset yang memberi kita pemahaman akan semua tren baru dalam sepuluh tahun mendatang. Pengalihan seperti itu membuat kita tidak bisa mengelola waktu dan energi kita dengan baik: di Amerika, dalam satu tahun, 60 miliar dolar menguap karena buruknya pengelolaan waktu.

Suatu survei Microsoft di tahun 2013 menemukan bahwa kebanyakan orang menggunakan kurang dari 60 persen jam kerja yang tersedia untuk menjadi produktif. Jadi, sebagian besar orang menghamburkan sedikitnya dua dari setiap lima hari kerja. Memang kita tidak akan pernah 100 persen efisien karena kita bukan mesin, tetapi jika dengan menaikkan fokus sebesar 5 persen saja untuk hal besar yang bisa Anda lakukan, maka Anda akan menang.

Kita semua mengeluh tidak punya cukup waktu untuk melakukan hal-hal yang ingin kita lakukan: saya benar-benar ingin belajar gitar, tetapi saya terlalu sibuk; saya tidak pernah sempat olahraga karena semua perjalanan bisnis yang harus saya lakukan; saya terpojok dari segala arah sehingga berminggu-minggu; saya tidak sempat bertemu teman.

**Cobalah sebuah eksperimen
untuk memahami bagaimana waktu
bisa berada di pihak Anda.**

Tulis daftar empat hal yang Anda harap Anda punya lebih banyak waktu untuk mereka. Hal itu bisa apa saja. Bagi saya, hal-hal itu dapat berupa: berenang di laut, belajar memahat batu, mengerjakan matematika bersama putraku, dan berlatih untuk pertandingan olahraga di hari minggu.

Ketika Anda sudah memiliki daftar Anda, selama empat hari ke depan, bangunlah satu jam lebih pagi daripada biasanya, dan gunakan satu jam ekstra itu untuk melakukan hal-hal yang ada dalam daftar. Mungkin Anda sedikit lebih lelah, tetapi ketika saya telah melakukannya, secara bertahap saya tidur sedikit lebih dini dan jauh lebih bahagia.

Setelah empat hari, Anda bisa memilih untuk meluangkan waktu untuk hal-hal itu karena hal itu dapat membuat Anda sangat bahagia, atau Anda bisa berhenti mengeluh tidak punya waktu untuk melakukannya. Pada kedua hal itu, Anda menang.

Ketika Anda melakukan sesuatu yang benar-benar Anda sukai atau benar-benar ingin Anda lakukan, hal itu mengingatkan Anda bahwa semua peluang itu tersedia bagi Anda jika Anda menjadikannya cukup penting.

Hal yang sama berlaku pada pekerjaan. Jika ada sesuatu yang ingin Anda lakukan dalam pekerjaan Anda, jadikan hal itu sebagai prioritas, ceritakan kepada orang-orang, lalu wujudkan.

Jika hal itu adalah perkara yang besar, bagilah menjadi bagian-bagian kecil yang membuat Anda bersemangat. Jika Anda kehilangan energi ketika memikirkannya, tanyakan pada diri sendiri, apa saja keyakinan yang Anda yakini tentang proyek itu yang melemahkan Anda. Bagaimana Anda bisa mengubahnya 180 derajat dan mendapatkan lonjakan energi?

Kebebasan bukanlah apa-apa kecuali kita melakukan sesuatu dengannya.

Jadi, sekarang kembangkanlah diri Anda dan gapailah kebebasan.

VERGADERZIEKTE

Vergaderziekte, sebuah kata indah yang berasal dari bahasa Belanda untuk "penyakit rapat" dan saya berani bertaruh bahwa kita semua pernah mengalaminya. Dalam soal kebebasan, rapat dapat menghasilkan antitesis: sebuah penjara yang hangat dan nyaman dari mana kita tidak bisa melarikan diri.

Baru-baru ini kami melakukan riset di sebuah perusahaan farmasi yang besar dan menemukan bahwa mereka yang menghadiri rapat percaya bahwa hanya 38 persen dari waktu yang mereka habiskan untuk rapat yang benar-benar produktif. Bayangkan, hal itu bukan hanya pemborosan bagi bisnis, tetapi juga bagi semangat manusia.

Beberapa orang menyukai rapat. Mereka memandangnya sebagai acara sosial di mana sajiannya lebih baik daripada sajian di meja kerja mereka. Sungguh menakjubkan bagaimana hari bisa berlalu dengan cepat ketika ada rapat; akhir pekan mendekat dengan lebih cepat jika kalender Anda dipenuhi dengan rapat.

Tentu saja ada saat-saat ketika kita perlu berkumpul sehubungan dengan pekerjaan kita. Namun, kita harus memilihnya dengan cermat dan memastikan bahwa ketika kita menghadirinya, kita "memiliki" (memahami esensi)-nya. Terlepas dari apakah rapat itu rapat yang Anda pimpin atau bukan, untuk menjadi bebas, Anda perlu "memiliki"-nya. Hal itu berarti memastikan bahwa Anda dan setiap orang lain mengetahui dengan jelas mengapa rapat itu penting dan apa yang akan dihasilkan. Jika tidak ada kejelasan, mintalah kejelasan. Jika orang-orang tidak tahu, ciptakanlah bersama-sama.

Ketika jadwal yang ditentukan sudah habis, tinggalkan rapat. Begitu pula jika Anda sudah melakukan apa yang perlu Anda lakukan, pergilah, terlepas dari waktu. Jika orang-orang tidak mengetahui peran dan perilaku mereka dalam rapat itu, sekali lagi mintalah kejelasan. Jika tidak ada yang memimpin, pimpinlah rapat itu. Jika kelihatannya sesuatu

tidak berjalan dengan baik, katakanlah dan siapkan usulan untuk menjadikannya lebih baik.

Sebelum mengakhiri suatu rapat, perbolehkan orang yang memimpinnya mengetahui apa yang telah ia lakukan dengan hebat dan apa yang bisa diupayakan dengan lebih baik lagi (dengan mengikuti pendekatan *Fakta, Pikir, dan Rasa* dari halaman 89). Yang terpenting, hadirilah hanya rapat di mana Anda memiliki peran tertentu, ketika ada hasil tertentu yang sepertinya bernilai bagi Anda, dan yang kedengarannya menyenangkan. Jika tidak, hindari rapat dan selesaikan saja pekerjaan Anda. Jika ada banyak rapat yang menghamburkan waktu Anda, kirimlah rekan Anda untuk menggantikan Anda.

Jika Anda menghadiri rapat yang sepertinya tidak bermanfaat, tawarkan diri untuk memimpinnya di lain waktu. Dengan melakukan hal itu Anda dapat menguji kelayakannya dengan menyelenggarakannya dengan jelas dan mendapatkan energi yang tepat. Jika rapat selesai lebih dini, Anda dapat melakukan penelaahan dan membahas manfaatnya sehingga bisa diputuskan apakah rapat itu perlu dirancang-ulang atau dihapus.

Terlepas dari apa pun yang diputuskan, segalanya sudah akan bergerak maju dan Anda sudah akan mendapatkan lebih banyak kebebasan.

KABUR DARI PENJARA

Kita telah selalu tahu bahwa *di mana* kita bekerja memiliki dampak yang besar pada *bagaimana* kita bekerja.

Lingkungan di sekitar Anda bukan hanya bertanggung jawab untuk merangsang sebagian besar pemikiran Anda, tetapi juga berdampak sangat besar pada suasana hati Anda. Kajian-kajian yang digunakan oleh Johnson Controls telah menunjukkan bahwa perbaikan cahaya, kenyamanan, udara dan suasana lingkungan di tempat kerja dapat meningkatkan produktivitas sebesar 16 persen dan kepuasan kerja sebesar 24 persen.

Jika di sebagian besar hari kerja Anda terikat di meja kerja, aturlah ruang Anda agar cocok bagi Anda. Semakin banyak Anda bisa menjadikannya sebagai ruang pribadi, dan menambah visualisasi yang beraneka warna, foto dari orang-orang yang Anda kasihi, tekstur, musik, dan salah satu lemari pendingin kecil untuk menyimpan makanan kesukaan Anda (tetapi tidak terlalu banyak), akan semakin cocok bagi Anda.

Namun, kemenangan yang sesungguhnya adalah pergi ke tempat lain. Saya pernah bertemu dua klien secara terpisah yang telah mulai bekerja di tempat ketiga; bukan di kantor, bukan di rumah, tetapi di sebuah kelab privat (sebuah perkumpulan yang para anggotanya harus memenuhi kriteria khusus tertentu). Yang satu bekerja di sana setiap hari Jumat untuk mendapatkan ruang untuk menyelesaikan semua pekerjaan yang belum terselesaikan pada minggu itu; yang lain melakukannya manakala ia mempunyai pekerjaan yang harus dikerjakan dengan serius.

Ketika saya mendirikan Upping Your Elvis, anak-anak saya masih kecil. Namun, saya tidak membutuhkan kantor. Jadi, saya menggunakan gedung klub Soho House. Wi-Fi di sana berjalan dengan baik, ada banyak sudut di mana Anda bisa bersembunyi dan memiliki akses ke stop kontak listrik, Anda bisa mengubah "kantor" Anda setiap hari (mereka memiliki banyak area), larangan penggunaan telepon seluler menjadi-

kan tempat itu tenang, dan tidak ada orang yang mengusir Anda. Anda bisa mendapatkan waktu untuk berpikir.

Hal itu sempurna untuk saya di pagi hari. Di sore hari saya mengganti pengaturan, saya bertemu dengan orang-orang atau menelepon. Jadi, ada irama kerja yang mengalir dengan baik.

Anda tidak harus bergabung dengan klub mewah (meskipun hal itu merupakan pilihan yang menyenangkan). Sekarang ini di mana-mana terdapat Wi-Fi. Gunakan kedai kopi, perpustakaan, hotel, taman atau pub, apa pun yang cocok untuk Anda; dan yang penting, ubahlah terus lokasi Anda. Jika Anda menggunakan tempat yang sama, pada akhirnya mereka tidak terlalu memberi stimulasi lagi, sama seperti duduk menghadap meja kerja yang sama setiap hari.

Tidak ada yang lebih menyenangkan daripada kebebasan untuk memilih di mana Anda ingin bekerja. Saya senang mengubah-ubah lingkungan kerja tergantung pada apa yang sedang saya kerjakan. Jika saya harus merenung, saya membutuhkan banyak ruang, bangku yang luas, dan ruang untuk meregangkan kaki. Namun, jika saya sedang melakukan pekerjaan pemilahan yang rinci, saya akan bekerja lebih baik jika berada di meja kerja dengan layar-layar di sekeliling saya dan tidak banyak gangguan.

Dengan pergi ke tempat lain, kita tetap terstimulasi dan menemukan lingkungan yang tepat untuk pekerjaan yang harus kita lakukan. Dan seperti yang ditemukan oleh sebuah jajak pendapat National Sleep Foundation, berpindah-pindah ketika kita bekerja akan membantu kita tidur dengan lebih baik dan oleh karenanya memelihara kebugaran pada umumnya.

Saya pendukung bekerja dari rumah jika Anda mempunyai lingkungan yang tepat dan mengetahui cara melakukannya. Ketika saya bekerja di rumah, saya berhasil meraih banyak manfaat. Pertama-tama, saya lebih banyak berkumpul dengan keluarga dan hal itu menjadikan saya sebagai manusia yang lebih menyenangkan. Tidak ada yang lebih menyenangkan daripada berada di rumah untuk sarapan ketika biasanya saya sudah meninggalkan rumah sebelum semua orang lain bangun. Hal itu sangat menyenangkan dan saya sangat menyukainya.

Kedua, saya bekerja lebih efisien di rumah. Setelah mengatasi go-daan dan pengalihan perhatian, saya bisa menyelesaikan lebih banyak pekerjaan. Ada sejumlah kajian tentang dampak bekerja di rumah, termasuk sebuah kajian yang banyak dikutip dari Stanford, yang telah menunjukkan berbagai manfaat, termasuk lebih sedikit rehat dan cuti sakit, produktivitas yang lebih tinggi (pada beberapa kasus 22 persen lebih tinggi) dan meningkatnya kepuasan kerja. Bahkan sebuah survei yang skeptis dari California State University yang sepertinya dibuat untuk mengecilkan arti dari cara kerja *laissez-faire* (biarkan terjadi atau biarkan berbuat) itu menemukan bahwa peningkatan produktivitas yang terburuk adalah 10 persen.

Juga ada banyak manfaatnya bagi majikan Anda. Banyak organisasi termasuk Unilever dan sejenisnya yang sekarang menikmati sejenis kerja-lentur. Cisco menemukan bahwa mereka menghemat 277 juta dolar per tahun dengan mendorong pegawainya untuk bekerja dari jarak jauh.

Yang jelas, dengan bekerja di rumah, Anda mendapat sejumlah kebebasan yang tidak akan Anda dapatkan dengan bekerja di kantor. Waktu Anda akan lebih lentur. Anda memilih sendiri "nada" yang ingin Anda masukkan ke dalam sistem diri Anda; dan tidak ada yang lebih membebaskan daripada telekonferensi yang telah menjadi semakin penting yang bisa Anda hadiri dengan hanya mengenakan piyama.

BEBERAPA KIAT YANG BAGUS UNTUK MENGEFEKTIFKAN BEKERJA DARI RUMAH:

Miliki ruang yang berada dalam kendali Anda. Sebaiknya sebuah ruangan di mana Anda bisa menutup pintu dari dunia luar dan bisa menyebutnya sebagai kantor Anda.

Jika Anda harus menggunakan ruang keluarga, pastikan Anda duduk di depan meja. Sofa hanya bagus untuk pekerjaan sesaat. Hindari pengalihan perhatian (*distraction*), tetapi nikmati mereka ketika mereka dibutuhkan. Saya bekerja dengan baik di pagi hari dan memilih untuk memulai lebih dini dengan fokus penuh. Namun, di sore hari saya membutuhkan stimulasi. Jadi, bermain gitar atau berjalan-jalan di luar atau merencanakan liburan akan sangat membantu saya. Ingatlah, Anda bukan mesin!

Pilihlah tempat yang banyak memiliki cahaya alami.

Siapkan semua keperluan Anda di sana. Telepon, printer, Wi-Fi yang lancar. Kertas, pena, semua alat tulis, jika tidak, hal itu akan menjengkelkan.



Dapatkan kontak dengan manusia. Jika tidak Anda akan kehilangan kewarasan.

Di akhir hari, kemas pekerjaan Anda dan jauhkan dari Anda atau pekerjaan itu akan terbawa ke waktu istirahat Anda di malam hari. Bila Anda bisa melihat pekerjaan Anda di malam hari, alam bawah sadar Anda masih akan berada di sana; jadi sembunyikanlah.

Nikmati kebebasan. Tidak ada gunanya bekerja di rumah jika Anda tidak menikmati keunggulannya. Lakukan hal-hal yang tidak bisa Anda lakukan di kantor. (Bukan, bukan yang itu).

Tidak semua orang bisa bekerja dari rumah di sepanjang waktu. Namun, sesekali kita semua akan mendapat manfaat dari bekerja dengan mengenakan kaus kaki tebal bersama cangkir favorit kita di tangan.

Jika kemungkinan Anda untuk bekerja di tempat lain sangatlah terbatas, paling sedikit usahakan untuk mengubah-ubahnya.

Bertukarlah tempat dengan rekan kerja. Bekerja sebentar di kantin. Ubah posisi meja kerja Anda.

Perubahan terkecil sekalipun bisa berdampak besar pada cara kita berpikir dan merasa.

Acak-acaklah, dan rasakan manfaatnya.

MENGURANGI PERJALANAN KE TEMPAT KERJA

Saya punya banyak teman yang menceritakan betapa mereka menyukai perjalanan mereka ke tempat kerja dan bahwa bangun jam 5 pagi memberi mereka lebih banyak waktu untuk merenungkan hidup dan membantu memelihara sudut pandang yang baik. Ada pula orang lain yang percaya bahwa waktu dalam perjalanan ke tempat kerja adalah peluang yang sangat bagus untuk membaca buku-buku yang ingin mereka baca, tetapi tidak pernah sempat melakukannya sampai mereka pindah lebih jauh ke pinggir kota. Saya percaya bahwa semua itu adalah kisah-kisah yang dibuat indah untuk membantu mereka merasa lebih baik tentang penderitaan yang diciptakan oleh perjalanan ke tempat kerja. Saya tidak percaya bahwa kisah itu benar.

Sekarang saya tinggal tiga jam jauhnya dari London dan sangat menikmati perjalanan dengan kereta api karena hal itu memberi saya waktu untuk mengejar pekerjaan yang tertinggal, tidur sejenak dan memanjakan diri dengan membaca. Saya melakukannya satu atau dua kali dalam sebulan. Jika saya harus melakukannya setiap hari, saya akan gila. Perjalanan yang jauh ke tempat kerja tidaklah baik bagi Anda. Ia mencuri waktu yang berharga dari hidup Anda, ia memengaruhi kesehatan dan relasi Anda, dan ia mahal.

Meskipun mungkin sulit untuk mengurangi jam perjalanan, tetapi hal itu bisa berdampak besar pada hidup Anda. Menurut sebuah jajak pendapat Gallup-Healthways, jika Anda mengurangi jam perjalanan

Anda sebanyak dua puluh menit, hal itu akan secara bermakna menurunkan risiko nyeri leher dan punggung, obesitas, dan serangan jantung.

Jika Anda mengamati angka-angka Anda akan takjub melihat biaya yang sesungguhnya dari perjalanan Anda. Orang-orang di lifehacker.com (yang secara teratur memberi tip tentang segala macam perbaikan hidup) telah menghitung bahwa setiap mil yang Anda tempuh dengan mobil ke tempat kerja berbiaya 500 poundsterling per tahun. Jika Anda menggunakan uang itu untuk membayar cicilan rumah dengan bunga 5 persen, maka akan masuk akal untuk mengeluarkan tambahan 10.000 poundsterling untuk mencicil rumah yang satu mil lebih dekat ke tempat kerja.

Angka-angka itu semakin menarik ketika ada dua orang yang melakukan perjalanan jarak jauh; misalnya tiga puluh mil lebih dekat ke tempat kerja bagi sepasang orang akan memungkinkan mereka untuk membayar ekstra cicilan rumah sebesar 600.000 poundsterling. Perjalanan jarak jauh ke tempat kerja itu sangat mahal.

Sebuah kajian Swedia menyimpulkan bahwa perjalanan ke tempat kerja yang lebih lama dari empat puluh lima menit bagi satu orang akan membuat pasangan memiliki kemungkinan 40 persen untuk bercerai. Aduh.

Jika Anda harus melakukan perjalanan cukup jauh ke kantor setiap hari, temukan cara untuk menjadikannya bermanfaat bagi Anda. Bersepeda memiliki banyak manfaat: bersepeda merupakan olahraga yang bagus, Anda bisa mengenakan celana Lycra yang ketat, dan sangat murah sesudah Anda membeli sepeda berkerangka serat karbon yang mahal itu. Namun, bersepeda belum tentu cocok untuk semua orang karena Anda akan berkeringat dan ancaman bahaya berlalu lintas di kota.

Cobalah kemungkinan untuk mengubah jam perjalanan agar Anda tidak harus melakukan perjalanan di jam sibuk karena hal itu akan mengurangi stres dan memberi lebih banyak peluang bagi Anda untuk menikmatinya. Seorang klien di Amerika Serikat harus melakukan dua setengah jam perjalanan ke dan dari kantor dan ia membeli banyak rekaman buku. Perjalanannya seperti neraka, tetapi ia memanfaatkannya sebaik mungkin dan sekarang ia memiliki pengetahuan yang sangat luas tentang segala sesuatu.

Tujuan utamanya adalah mengurangi jam perjalanan ke kantor agar Anda lebih bebas dengan waktu, energi dan kesehatan Anda. Seperti yang ditulis oleh Annie Lowrey di *The Economist*, “Ketika orang berkata ‘perjalanan saya ke kantor membunuh saya,’ mereka tidak berlebihan. Mereka realistis.”

"Saya tidak bisa menjadikan hari-hari saya lebih panjang, oleh karenanya saya berusaha untuk membuatnya lebih baik."

—Henry David Thoreau

DigitalPublishingKG-2/50

WAKTU YANG LENTUR, HIDUP YANG LENTUR

Bersamaan dengan lebih lenturnya hal terkait *di mana* kita bekerja, tumbuh pula kecenderungan untuk lebih melenturkan *kapan* kita bekerja.

Di Belanda, satu dari tiga pria bekerja paruh-waktu dan ada bukti yang menunjukkan bahwa hal itu menolong bagi setiap orang. Sekarang banyak perusahaan yang memperbolehkan orang untuk memilih jam kerja dan jumlah jam kerja. Hal itu membantu orang untuk memiliki lebih banyak kebebasan dalam cara menjalani hidupnya sambil tetap memberi penghasilan bagi dirinya dan keluarganya. Dengan menghabiskan lebih banyak jam kerja pada hari Senin sampai Kamis, banyak orang yang memiliki akhir pekan yang lebih panjang. Sekali lagi, hal itu belum tentu cocok untuk semua orang. Namun, sungguh menyenangkan untuk mempunyai pilihan untuk memutuskan apakah hal itu cocok untuk Anda.

Ada banyak orang yang percaya bahwa penurunan 20 persen pada gaji setara dengan peningkatan 50 persen pada waktu untuk keluarga dan kegemaran mereka. Hal itu adalah pilihan yang telah semakin tersedia di segala jenis profesi. Memang akan dibutuhkan disiplin dan struktur, tetapi hal itu bisa menjadi hal yang indah.

Pembagian tugas juga sedang semakin populer. Pada awalnya hal itu digunakan untuk menjaga agar eksekutif senior wanita bisa tetap bekerja sementara mereka mempunyai keluarga, dan memampukan perusahaan untuk mengurangi pengeluaran ketika mereka diperlukan. Namun, tampaknya sekarang ini bahkan Ratu dan Pangeran Charles pun ikut menjalankannya.

Pada kenyataannya, tidak ada pekerjaan yang benar-benar penuh

waktu. Kita bekerja dengan energi yang kita miliki. Bagi beberapa orang hal itu adalah 24 jam sehari dan 7 hari seminggu dan bagi beberapa lainnya hanya dua jam sehari. Cara yang cerdas untuk menyeimbangkan adalah menyebar beban kerja dengan bermitra dengan orang lain: berbagi tugas bukan hanya menambah kelenturan, tetapi juga mengurangi beban dan stres pekerjaan.

Tren lain yang sedang bertumbuh adalah memiliki lebih dari satu pekerjaan. Kebanyakan orang yang bekerja bersama saya adalah orang yang bekerja sendiri, tetapi pada saat yang sama memiliki kontrak kerja dengan berbagai operasi. Hal itu memberi kelenturan dan kebebasan yang sangat besar. Hal itu membuat Anda tetap segar dan mutakhir, karena tidak ada jaminan dan Anda hanya sebagus pekerjaan terakhir Anda. Kebebasan memang ada harganya, tetapi layak untuk dibayar.

Kepegawaian dalam artian tradisional akan menjadi semakin langka. Kita akan bekerja lebih baik ketika kita mendapat imbalan setiap hari atau setiap minggu untuk pekerjaan yang kita lakukan, dan memiliki kebebasan untuk merencanakan bagaimana kita akan menyelesaikannya. Perusahaan-perusahaan semakin menyadari ini dan semakin memungkinkannya. Ini dapat membantu mengurangi pengeluaran, meningkatkan motivasi, dan menarik bakat-bakat yang lebih bagus.

Di dunia yang ideal, kita semua akan menjadi kontraktor dan bekerja sendiri. Kita akan menawarkan untuk pekerjaan yang kita inginkan dan memiliki transparansi yang mutlak tentang keterampilan dan kemahiran kita sehingga akan mudah bagi majikan untuk memutuskan siapa yang dapat melakukan yang terbaik. Jika kita melakukan pekerjaan dengan baik, nilai kita akan meningkat; jika kita melakukan pekerjaan dengan buruk, nilai kita akan merosot.

Sebenarnya, dulu hal itu adalah sistem yang digunakan dalam segala sesuatu mulai dari pembangunan kapal sampai mobil dan sekarangpun masih terjadi di banyak industri di mana pekerjaannya tidak terlalu terampil dan/atau tenaga kerjanya tidak terorganisasi, misalnya pertanian, meskipun sering kali didasarkan pada rasa suka atau senang (*favoritisme*) dan pertimbangan biaya, dan kedua hal itu tidak adil ataupun tidak elok.

Untuk menyusupkan kelenturan seperti itu ke tenaga kerja yang lebih profesional dan teknis, kita akan memerlukan lebih banyak sistem untuk membantu kita mengelola prosesnya, seperti contoh Gild Score sebelum ini. Dan kita perlu mempelajari banyak keterampilan baru. Namun, hal (keterampilan) itu akan menjadi milik kita.

Sekarang ini kita telah memiliki lebih banyak kebebasan dalam soal bagaimana dan di mana kita bekerja. Patahkan paradigma-paradigma lama dan ciptakan kehidupan yang lebih cocok bagi Anda.

Blank lined paper template with a blue border and horizontal ruling lines.

CATATAN

BAJU ASTRONOT

| | |
|----------------------|------------|
| Merasa bugar | <u>116</u> |
| Peregangan | <u>120</u> |
| Bersyukur | <u>123</u> |
| Beri saya makan! | <u>125</u> |
| Racun dan obat | <u>129</u> |
| <i>Sugar rush</i> ** | <u>132</u> |
| Tidur dan istirahat | <u>134</u> |
| Alkohol | <u>137</u> |
| Saat tenang | <u>139</u> |
| Kebijaksanaan tubuh | <u>141</u> |
| Menambah tenaga | <u>146</u> |
| Bermain | <u>150</u> |

MERASA BUGAR

Pandanglah tubuh jasmani Anda sebagai baju astronot. Ia ada bukan sebagai bagian terbesar dari identitas Anda, tetapi hanya agar Anda mempunyai pengalaman jasmaniah sebagai manusia.

Untuk merasa bebas, kita perlu merasa bugar. Salah satu cara yang paling sederhana untuk meningkatkan getaran positif itu adalah memelihara baju astronot kita. Meskipun kita mempunyai banyak energi yang tersedia bagi kita, energi fisik kita sangatlah fundamental. Jika kita memeliharanya dengan benar, segala sesuatu yang lain akan menjadi lebih mudah.

Saya tidak akan mulai berkotbah tentang olahraga kardiovaskuler, lari maraton dan darah, keringat dan air mata; hal itu bukan keahlian saya. Terlalu banyak orang yang berolahraga dan melakukannya secara berlebihan; kemudian menjadi terlalu menyakitkan sehingga mereka menolak berolahraga untuk selamanya, atau mereka begitu terobsesi sehingga malah membahayakan diri mereka sendiri. Saya percaya pada keseimbangan yang sehat antara nutrisi, olahraga dan istirahat.

Setiap beberapa tahun sekali saya memeriksakan kesehatan saya. Pada pemeriksaan yang terakhir akhirnya saya diperiksa oleh seorang pria yang dikenal luas sebagai spesialis jantung terkemuka di Inggris. Ia memiliki beberapa kekhawatiran sehingga melakukan berbagai pemeriksaan yang canggih. Istri saya dan saya dipanggil untuk mendengar keputusan akhir dan dokter yang baik hati itu menjelaskan bahwa saya berada dalam kondisi puncak dan tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Tentu saja saya lega, tetapi istriku tampak terkejut dan protes bahwa saya tidak bisa pergi begitu saja. "Chris sudah berusia empat puluhan, bukankah ia harus mulai latihan lari?"

"Astaga, tidak," katanya dengan tersenyum. "Itu akan menjadi ide yang buruk: pelihara anjing sajalah."

Saya mencintai dokter saya untuk pernyataannya itu.

Jika setiap hari kita bisa memilih pilihan-pilihan sehat yang menarik dan menyenangkan serta menawarkan manfaat kumulatif, kita akan mempunyai peluang yang lebih besar untuk terus mematuhi dan menciptakan perbaikan jangka panjang yang langgeng bagi kesehatan kita. Ada begitu banyak hal sederhana yang bisa lebih kita sadari dan dengan berjalannya waktu akan berdampak besar bagi kesejahteraan kita.

Yang pertama, seperti yang dokter itu katakan, peliharalah anjing.

Bahkan jika Anda mengalami hari yang buruk di tempat kerja, anjing Anda masih akan menganggap diri Anda luar biasa menakjubkan dan harga diri Anda akan dilambungkan setiap kali Anda memasuki pintu rumah. Seperti yang dikatakan oleh seorang teman: "Kalau saja saya hanya setengah manusia, anjing saya tetap menganggap saya sebagai manusia yang utuh!"

Anjing Anda juga akan memastikan Anda berolahraga.

Dengan memastikan Anda keluar rumah, membawa jalan anjing Anda, terlepas dari cuaca, Anda akan merasa lebih bebas dan kulit Anda yang kemerahan yang telah disegarkan oleh udara luar akan membuat Anda tampak lebih hebat. Apa yang bisa tidak menyenangkan dari kegiatan itu? Saya baru saja keluar bersama anjing spaniel saya, dan saya merasa sangat bugar. Sekarang saya memiliki lebih banyak energi untuk dituang ke tulisan selanjutnya. Tentu saja hal itu bukan sesuatu yang baru, tetapi sebuah kebijaksanaan tua yang menjadi tua karena benar.

Tim saya menyelenggarakan retret-retret sepanjang minggu yang intensif. Hal itu sangat menghabiskan energi kami. Namun, ketika saya menyelenggarakan sebuah retret baru-baru ini, retret itu justru membuat saya merasa lebih bugar. Ketika saya memikirkan sebabnya, saya sadar bahwa hal itu karena saya berjalan cukup jauh di hari Senin, bermain tenis pada hari Selasa, berenang di Selat Inggris yang dingin pada hari Rabu dan minum anggur merah yang lezat pada hari Kamis (oops!).

Jadikan olahraga sebagai kegiatan sosial. Kita tidak ingin mengecewakan teman-teman, jadi permainan tenis ganda atau sepakbola lima-pemain-setengah-lapangan akan membantu Anda berkomitmen untuk bermain.

Olahraga yang punya banyak tujuan untuk dicapai akan terasa lebih

mudah. Kesukaan saya untuk memotong kayu bukanlah sekadar soal latihan fisiknya, tetapi kebun saya juga menjadi rapi dan ada persediaan kayu bakar untuk tungku perapian, dan keduanya sangat memuaskan bagi saya.

Lakukan kegiatan bersama keluarga. Putra saya yang berusia delapan tahun melakukan latihan *press-up* dan *sit-up* bersama saya setiap hari. Ia menyukainya, dan hal itu membuat saya mau melakukannya. Berdirilah dari meja kerja Anda dan lakukan sesuatu yang menggerakkan tubuh Anda.

Teman-teman saya yang bersepeda ke kantor adalah orang-orang yang sangat bugar, dan mereka menceritakan bahwa saat bersepeda merupakan pengalaman yang sangat membumi bagi mereka. Olahraga seperti ini tidak perlu dijadwalkan secara khusus dalam kalender harian karena dengan sendirinya sudah terjadi dua kali sehari.

Jika saya melakukan perjalanan udara yang panjang, saya mencari ahli pijat di tempat tujuan untuk membantu melemaskan otot yang kaku dan membugarkan diri. Hal itu adalah rutinitas yang membantu saya melakukan perjalanan dengan lebih baik.

Baru-baru ini saya berada di kantor pusat perusahaan minuman raksasa Diageo dan kagum melihat pusat kebugaran di kantor itu penuh sepanjang hari. Perusahaan itu tidak mempunyai aturan tentang kapan Anda boleh berolahraga, sejauh Anda tetap melakukannya. Saya pernah melihat kebijakan seperti itu di Nike, sebuah perusahaan peralatan olahraga, tetapi sungguh menyenangkan melihat sebuah perusahaan minuman juga mendorong sikap sehat seperti itu.

Beri waktu
kepada tubuh
Anda dengan
cara yang
menyenangkan
dan mudah
maka Anda akan
merasa fantastik.

PEREGANGAN

Seratus tahun yang lalu 1 persen dari populasi pekerja memiliki pekerjaan yang pasif secara fisik; sekarang, angka itu adalah 80 persen. Kita semua menghabiskan terlalu banyak waktu untuk duduk dan tidak cukup waktu untuk bergerak. Akibatnya, tubuh kita menjadi kurang lentur dan mulai membentuk kebiasaan-kebiasaan buruk.

Saya sering melihat orang yang menjadi tua sebelum usianya. Mereka tampak menciut, dan sekarang, di setiap langkah yang mereka lakukan mereka bukan hanya melawan gaya gravitasi bumi, tetapi juga melawan gaya berat mereka sendiri.

Jika kita terus bergerak, tidak ada alasan bagi kita untuk menua secara dini. Penganut yoga mengatakan bahwa usia sejati kita dicerminkan oleh kelenturan tulang punggung kita.

Manfaat lain dari peregangan adalah untuk reaksi-reaksi manusia purba penghuni gua yang kita alami yang menyimpan emosi-emosi dalam tubuh kita. Melalui peregangan dan bernapas, kita dapat melepaskan emosi-emosi itu dan dalam prosesnya, kita berbuat kebaikan kepada diri kita sendiri. Emosi-emosi yang ditekan pada akhirnya akan muncul kembali ke permukaan dengan cara yang tidak baik bagi kebebasan Anda. Jadi, keluarkanlah emosi-emosi yang ada maka Anda akan bebas.

Pada tahun 2012,
di negara-negara
berkembang, lebih
banyak orang yang
meninggal karena
penyakit yang
disebabkan gaya
hidup yang pasif
daripada karena
merokok.

Dalam empat tahun terakhir, jumlah orang Amerika yang berlatih yoga telah meningkat hampir 30 persen. Tampaknya kita semakin menyadari manfaat dari bergerak dengan cara yang benar.

Ada banyak peregangan yang bisa kita pilih, tetapi apa pun yang Anda pilih haruslah terasa cocok bagi Anda. Apakah itu yoga, Pilates, statis, dinamis, balistik atau bahkan metode gerakan kompleks/ PNF=Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (apa pun artinya itu). Cobalah saja dan perhatikan apa yang dikatakan oleh tubuh Anda.

Saya sering merasa kaku di pundak dan punggung bawah, jadi saya mengetahui gerakan-gerakan yang bisa menjaga kebebasan gerak saya dengan mencoba-coba sendiri dan dengan meluangkan waktu di tempat yoga. Dapatkan petunjuk dari fisioterapis, instruktur Pilates, atau instruktur Yoga, dan rancang beberapa gerakan yang cocok untuk Anda.

Jika Anda merasa malas, mintalah bantuan seseorang untuk meregangkan Anda. Pijat Thai akan sangat melemaskan otot-otot Anda.

BERSYUKUR

Akan sangat mudah bagi kita untuk menyelepekan hal-hal yang seharusnya kita syukuri. Bagi banyak orang, ketika mereka "berlari kencang" dalam hidup, perasaan syukur bisa dianggap tidak perlu dan bahkan kuno.

Namun, ketika kita lebih dekat dengan alam dan nasib panen kita bergantung pada kekuatan-kekuatan yang jauh lebih besar daripada kekuatan kita sendiri, perasaan syukur adalah bagian dari diri kita. Saya percaya bahwa seharusnya kita masih seperti itu.

Beberapa karya yang mengguncang dari doktor Michael McCullough dari University of Miami dan Robert Emmons dari University of California, Davis, telah menunjukkan bahwa pengungkapan penghargaan dan syukur yang murni akan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Pada akhir setiap minggu, tulis saja lima hal yang paling Anda syukuri yang dihadirkan selama minggu itu, maka Anda akan terbantu untuk tidur lebih nyenyak, berolahraga lebih banyak, mengalami lebih banyak emosi positif, lebih cepat maju ke arah tujuan-tujuan pribadi dan juga lebih sering menolong orang lain.

Jadi, syukur bukan sekadar sesuatu yang "manis untuk dilakukan", tetapi sesuatu yang berdampak mendalam pada sistem energetik kita, yang pada gilirannya membantu kita menjadi bebas.

Sekarang ini juga, renungkan sejenak hal-hal yang Anda syukuri.

Tuliskanlah dalam daftar singkat.

Di saat makan malam bersama keluarga, biasakan untuk menanyakan hal-hal hebat yang telah terjadi pada hari ini dan itu akan menjadikan Anda semua lebih peka pada getaran yang lebih positif.

Bila Anda menghargai momen-momen istimewa dalam hidup Anda, Anda akan melihat bahwa mereka menjadi lebih sering terjadi.

BERI SAYA MAKAN!

Untuk bisa bekerja dengan baik, kita membutuhkan energi, tenaga. Pada hari-hari tertentu kita merasa bugar dan bersemangat; di beberapa hari lain sepertinya kita jauh lebih lesu. Energi itu akan mendikte seberapa baik kinerja kita dan seberapa enak perasaan kita di tempat kerja.

Ketika mencapai usia dewasa, saya menjadi menyadari perbedaan yang bisa diciptakan oleh makanan kepada keadaan saya. Sampai pada titik itu sepertinya saya bisa memberi makan apa pun kepada diri sendiri—selama hal itu adalah "bahan bakar", saya tidak terkalahkan.

Di usia dua puluhan saya mulai melihat bahwa apa yang saya makan akan memengaruhi perasaan saya. Pada saat itu saya mulai menjauh dari bir dan kari, dan juga menjelajahi Reiki dan shamanisme yang meningkatkan kesadaran saya.

Selama bertahun-tahun saya biasa berpuasa secara teratur. Setelah suatu pengalaman di Thailand di mana saya hanya minum air kelapa selama seminggu dan menjalani ritual pembersihan usus dua kali sehari, saya terheran-heran pada betapa menakjubkannya perasaan saya. Berat tubuh saya turun, bagian putih dari mata saya lebih bersinar dan jernih, kuku-kuku saya lebih kuat, kepekaan saya kepada segala sesuatu di sekitar meningkat, dan saya merasa lebih selaras dengan diri saya sendiri dan dengan dunia. Otak purba saya tidak bertingkah.

Sejak itu setiap enam bulan saya berpuasa selama dua minggu, hanya makan beberapa herba dan minum jus segar. Hal itu memiliki efek hebat yang sama. Satu-satunya masalah adalah efek itu tidak langgeng. Saya telah merancang suatu kegiatan ekstrem ke dalam hidup saya, tetapi tidak menjadikannya sebagai tindakan harian. Selama satu atau dua minggu setelah berpuasa, saya sangat memperhatikan bagaimana saya merawat diri saya sendiri. Namun, tekanan perjalanan dan pengaruh

teman-teman yang nakal akan mengembalikan saya ke cara lama sampai jadwal puasa berikutnya mengetuk pintu saya enam bulan kemudian.

Baru-baru ini saya mencoba diet 5/2. Bagi saya, kata diet mengandung nada negatif. Sekarang ini, tujuan tunggal dari suatu diet hampir selalu adalah menurunkan berat tubuh, dan ketika sebagian besar orang telah menurunkan berat badannya, mereka mengembalikan kembali berat itu, ditambah dengan bunganya. Namun, saya berminat pada diet 5/2 sebagai cara hidup yang berpotensi mendatangkan manfaat kesehatan jangka panjang, meningkatkan energi saya dan membuat saya lebih menyadari apa yang saya masukkan ke dalam tubuh saya sendiri.

Pertama kali saya menemukannya adalah di program Horizon BBC dengan *host* Dr Michael J. Mosley di musim panas tahun 2012. Ia menemukan bahwa dalam periode enam-minggu ia kehilangan 25 persen lemak tubuh, kadar gula darahnya menurun dramatis dan kadar IGF-1-nya berkurang separuh (kehadiran IGF-1 akan mempercepat proses penuaan). Ini sangat mengesankan untuk sebuah program yang sangat mudah untuk dilakukan. Cara kerja diet 5/2 ini sederhana: Anda makan dengan normal dalam lima dari tujuh hari dan pada dua hari lainnya Anda membatasi asupan kalori menjadi 600 kalori untuk pria dan 500 kalori untuk wanita. Ini sederhana untuk dilakukan dan tidak membuat saya merasa lapar atau lemah; malah sebenarnya, saya menanti-nantikan hari-hari pengurangan kalori itu karena saya merasa lebih hidup dan bersemangat.

Yang saya suka dari pendekatan itu adalah karena hal itu adalah sebuah cara hidup—sesuatu yang bisa Anda lakukan setiap minggu, bukan sesuatu yang sesekali saja dilakukan secara khusus. Tentu saja hal itu belum tentu cocok untuk semua orang; jika Anda mempunyai kelainan makan, Anda pasti akan menghindarinya.

Jadi, cobalah diet 5/2 selama enam minggu dan perhatikan perubahannya. Anda tidak akan kehilangan apa pun kecuali beberapa kilogram berat tubuh dan keinginan untuk makan es krim di tengah malam.

Roti. Kita makan terlalu banyak jenis makanan ini. Roti adalah cara yang murah untuk mengisi kekosongan dan cara yang mudah ketika Anda sedang bergegas—malah sebenarnya akan sulit untuk membeli

makanan yang bukan berbahan dasar roti ketika kita sedang bergegas. Namun, roti bisa membuat kita lamban atau bahkan berakibat lebih buruk lagi.

Gandum hibrida modern mengandung 30–40 persen lebih sedikit mineral dibandingkan empat puluh tahun yang lalu. Sebagian besar dari roti lezat yang baru keluar dari panggangan itu telah dibekukan sebagai adonan setengah-matang pada suhu minus sembilan belas derajat Celsius dan bisa sampai satu tahun lamanya. Sekarang ini, yang disebut "memanggang" roti tidaklah lebih dari penekanan tombol oleh seorang staf toko.

Sekarang ini sepertinya setiap orang tidak tahan terhadap gluten, jadi mungkin pengurangan roti juga merupakan eksperimen yang baik bagi Anda.

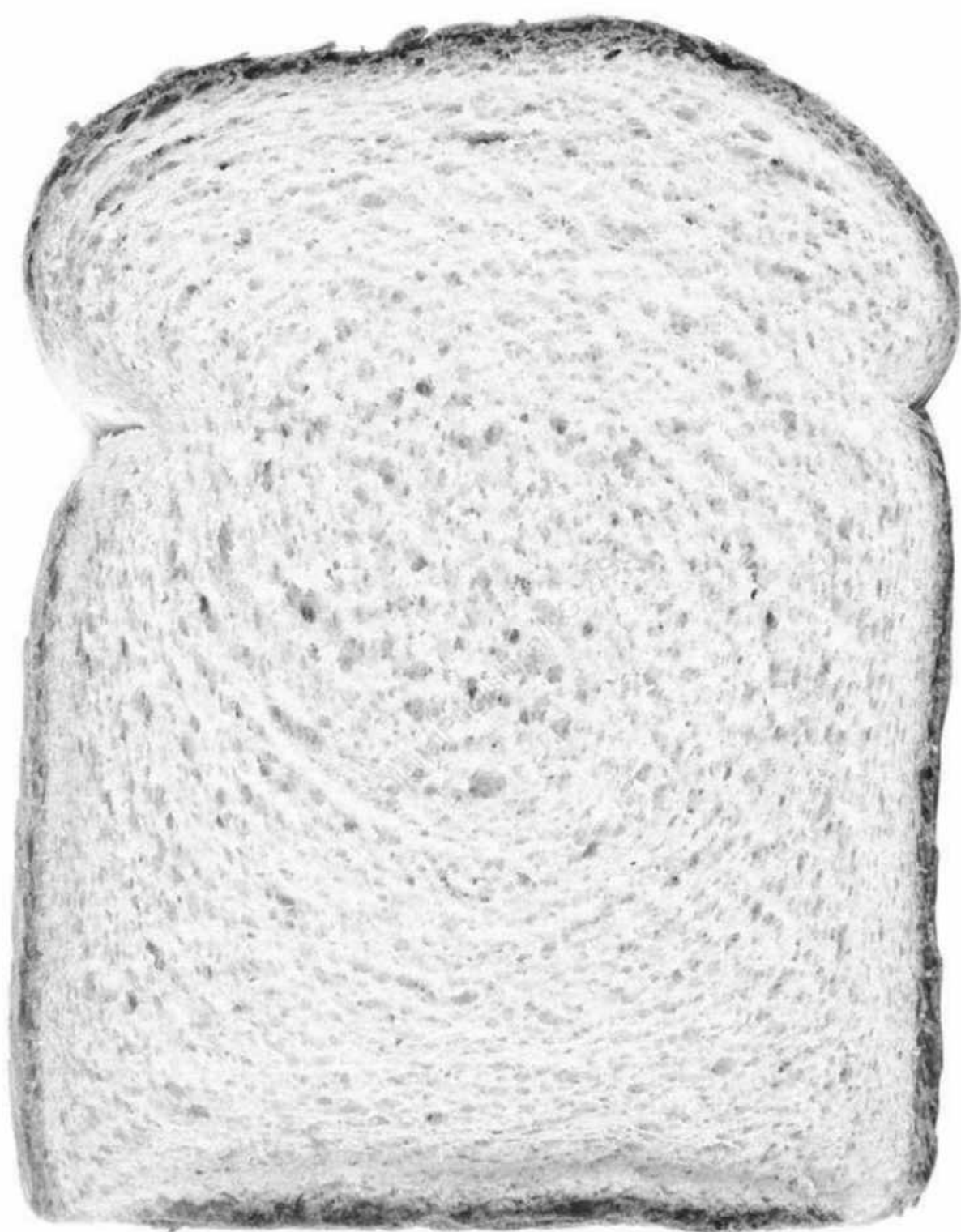
Cobalah puasa roti selama tujuh hari dan perhatikan perbedaan yang Anda alami dalam perasaan Anda.

Saya telah menghapus ragi secara total dari makanan saya dan saya merasa sangat bugar. Hal itu pantas untuk dicoba, terutama jika diet 5/2 terasa agak ambisius bagi Anda.

Saya menemukan bahwa dengan mengubah cara diet, saya merasa lebih mudah untuk berhubungan dengan diri sejati saya. Sampah yang sering kita makan, yang berkaitan dengan rutinitas yang menghibur, bisa membuat kita tanpa sadar terkunci dalam suatu sudut pandang tertentu. Dengan memutus kebiasaan itu, tiba-tiba saja menjadi lebih mudah untuk mengingat siapa diri Anda yang sesungguhnya. Anda akan menemukan sudut-sudut pandang yang segar yang menyediakan lebih banyak kebebasan, lebih banyak energi, dan lebih menyenangkan.

‘Jika ada iklannya, jangan dimakan!’

—Boy George, penyanyi dan pemuda yang sudah insaf



RACUN DAN OBAT

Kita terlalu sering mengandalkan stimulan dan semua hal yang membuat kita merasa lebih baik dengan melenyapkan beberapa penderitaan. Ada beberapa bahan yang tidak terlalu mencolok yang telah diterima dengan baik di masyarakat masa kini, tapi bisa memiliki konsekuensi negatif pada hidup dan perasaan Anda. Menurut rumusannya, adiksi atau ketagihan adalah sesuatu yang tidak bisa Anda kendalikan, dan sebuah kebiasaan yang buruk bisa sama merusaknya; dengan mempertanyakan beberapa perilaku Anda, Anda dapat memperoleh kembali begitu banyak kebebasan Anda.

Marilah kita mulai dengan kopi. Tidak ada yang salah dengan kopi yang kadang-kadang diminum. Saya sungguh menikmati rasa kopi espresso yang enak sesudah makan. Juga ada beberapa riset yang mengatakan bahwa sedikit kopi setiap hari bisa bermanfaat bagi fisik Anda.

Namun, bahaya dari kopi adalah ia merupakan bahan bakar yang terlalu banyak bagi hari kerja kita. Ia adalah "obat" yang paling populer di dunia.

Berikut ini adalah beberapa faktanya:

Di Inggris saja kita membelanjakan lebih dari 120 juta poundsterling per minggu untuk kopi.

Orang Amerika mengonsumsi lebih dari 150.000.000.000 cangkir per tahun.

Starbucks khawatir bahwa pilihan 700 cc kopi tidak akan cukup, jadi mereka meluncurkan Trenta, gelas besar berisi 900 cc minuman.

Sebuah survei pada 10.000 pekerja Amerika menemukan bahwa mereka yang berusia 18–45 tahun rata-rata menghabiskan 25 dolar per minggu untuk kopi di tempat kerja, dibandingkan rata-rata 40 dolar per minggu untuk makan siang.

Apa yang mendorong adiksi itu? Sederhana saja, kita percaya bahwa kita akan berkinerja lebih baik dengan kopi. Ketika ditanya, 40 persen pekerja muda berusia 18–45 tahun mengatakan bahwa mereka tidak bisa memusatkan perhatian dengan baik tanpa kopi. Kajian-kajian telah menunjukkan bahwa para dokter dan perawat termasuk orang-orang yang paling membutuhkan kopi, mungkin karena jam kerja mereka yang panjang. Jadi, jelas bahwa kopi digunakan sebagai obat oleh mereka yang pekerjaannya membuat resep.

Bukan hanya itu, kopi digunakan sebagai hadiah. Ketika diwawancara, 25 persen orang mengaku mentraktir dirinya secangkir kopi sebagai hadiah kecil ketika pekerjaan telah diselesaikan dengan baik. Namun, terlepas dari apakah Anda meminumnya agar Anda tetap berkinerja, untuk sekadar istirahat, untuk menenangkan diri atau untuk menghadiah diri, konsumsi kopi perlu dipantau.

Ketika kita terlalu banyak mengonsumsi kopi, nyaris tidaklah mungkin untuk berhubungan dengan diri sejati kita. Jika kita gelisah atau cemas, kafein melipat-gandakan perasaan itu. Kita menjadi lebih cemas. Otak kita berlomba dan menjadi lebih mudah teralihkan. Sering kali pernapasan kita menjadi lebih pendek, membuat kita kekurangan oksigen yang sangat penting bagi semua fungsi tubuh kita dan mengeruhkan sudut pandang kita.

Yang lebih parah lagi, banyak orang meminum kopi bersama susu dan gula. Kita adalah satu-satunya spesies di bumi ini yang masih minum susu setelah masa bayi. (Kucing hanya menyukainya karena kita membiasakan mereka.) Padahal, kebanyakan orang memiliki beberapa derajat ketidak-tahanan terhadap laktosa—situs web pemerintah Amerika Serikat National Digestive Diseases Information Clearinghouse (<http://digestive.niddk.nih.gov>) mengatakan bahwa 75 persen dari kita mempunyai masalah dalam memecah laktosa. Namun, kita meminumnya seakan-akan hal itu adalah madu dari para malaikat.

Sekali lagi, sedikit susu tidaklah menjadi masalah. Saya suka sedikit keju. Namun, jumlah susu yang terkandung dalam secangkir Venti latte bisa sangat besar. Jika Anda harus minum kopi, minumlah sedikit saja, tanpa susu dan tanpa gula.

“Kebanyakan orang tidak mau memakan hamburger Quarter Pounder dari McDonald’s di antara sarapan dan makan siang. Namun, sangatlah mungkin untuk mendapatkan lebih dari 500 kalori dalam secangkir minuman Starbucks.”

—Jayne Hurley, ahli nutrisi, Center for Science in the Public Interest

Bahan bakar yang kita makan dan kualitasnya akan berdampak sangat besar pada kondisi energi kita secara keseluruhan. Lain waktu ketika Anda terdorong untuk meraih *choca mocha latte* itu, tariklah napas dalam-dalam dan tanya pada diri sendiri: “Apakah hal itu benar-benar saya butuhkan di saat ini?”

Minumlah selalu segelas air sebelum Anda membuat keputusan itu. Sering kali, hal itulah yang benar-benar Anda butuhkan.

SUGAR RUSH**

Untuk menjadi bebas, kita harus merasa nyaman tentang diri kita sendiri. Hal itu berarti merasa sehat, bugar, mampu mengelola energi serta keterhubungan kita dengan diri sejati kita. Gula dapat mengacaukan semua itu. Jika Anda ingin merasa bugar secara fisik dan mental, berhentilah mengonsumsi gula rafinasi.

Bukan tanpa alasan gula dikenal sebagai ”kokain dari industri makanan”. Menurut citra-citra pemindaian otak, gula dan kokain sama-sama menimbulkan ketagihan. Peningkatan kadar gula yang mendadak dalam aliran darah, yang kita dapatkan ketika mengonsumsi sesuatu yang mengandung gula sebenarnya sama dengan keadaan ‘high’: dorongan beta-endorfin yang serupa dengan respons-perasaan-nyaman yang akan Anda dapatkan dari opium. Kabar gembiranya adalah sekarang ini setiap tahunnya kita membeli lebih sedikit gula. Kabar yang sungguh-sungguh buruk adalah peningkatan dalam apa yang dikenal sebagai ”gula tersembunyi” dalam makanan yang kita beli setiap hari. Rata-rata diet orang Barat mengandung paling sedikit dua puluh dua sendok teh gula yang tersembunyi setiap hari, yang berarti kita mengonsumsi 750 gram gula per orang per minggu (peningkatan yang sangat besar yakni sebesar 31 persen sejak 1990).

Robert Lustig, dalam bukunya *Fat Chance*, menyalahkan gula untuk obesitas. Ia percaya bahwa gula harus dianggap sebagai racun karena ia bukan saja menyebabkan penyakit jantung dan kanker, tetapi juga disalahkan untuk peningkatan yang sangat besar pada kasus diabetes tipe II dan obesitas di seluruh dunia. Di antara tahun 1980 dan 2011, populasi diabetik dunia telah berlipat ganda menjadi 366 juta; hal itu adalah 5 persen dari populasi dunia. Gula ada di mana-mana. Ia muncul di roti, yogurt, selai kacang, dan berbagai saus.

Ironisnya, di tahun 1970-an orang Amerika memutuskan bahwa ada

** Peningkatan kadar gula yang mendadak dalam aliran darah.

terlalu banyak lemak yang tidak sehat dalam makanan yang diproduksi sehingga mereka mengeluarkannya. Sayangnya, jika Anda mengeluarkan lemak dari makanan, makanan itu akan terasa seperti kertas karton; jadi mereka menggantinya dengan gula.

Meski secara ilmiah tidaklah akurat untuk menyebut gula sebagai racun, tetapi ia memang seperti racun. Ia merusak organ-organ, ia mengganggu sinyal-sinyal otak, dan ia mendorong perilaku ketagihan.

Pergilah ke lemari dapur Anda dan cermati jumlah gula dalam makanan yang sudah disiapkan sebelumnya (*pre-prepared foods*) yang Anda makan. Sering kali jumlahnya menakutkan: gula ada di mana-mana.

Untuk mendapatkan lebih banyak keseimbangan pada energi Anda dan untuk memelihara agar baju astronot Anda tetap cerah dan cemerlang, periksalah jumlah gula yang Anda konsumsi. Jika Anda mengurangi asupan gula, Anda akan merasa jauh lebih baik, lebih bisa berhubungan dengan diri sejati Anda, dan tampak benar-benar menarik di pantai.

Karena tidak ada hal yang manis yang beracun di alam, maka alam bawah sadar kita mengaitkan manis dengan aman. Sungguh menakutkan apa yang bisa Anda sembunyikan dalam gula.

Manis sudah tidak aman lagi. Manis harus membuat Anda curiga.

TIDUR DAN ISTIRAHAT

Menurut National Sleep Foundation, kurang tidur telah membebani 63.2 miliar dolar per tahun kepada perusahaan-perusahaan di Amerika Serikat. Lima puluh juta orang Amerika menderita masalah tidur, dan banyak di antaranya yang disebabkan oleh jam kerja yang panjang dan stres, dan, ya, mungkin terlalu banyak kopi.

Seperti yang diketahui oleh setiap orangtua dari anak kecil, kurang tidur membuat orang hidup dalam realita yang telah berubah dan ganjil. Kurang tidur akan memengaruhi suasana hati, relasi dan kemampuan untuk memusatkan perhatian.

Di Inggris, 45 persen populasi pekerja tidur kurang dari tujuh jam dalam semalam. Ada kaitan yang sangat erat antara depresi dan kurang tidur. Untuk memiliki relasi yang sehat dengan pekerjaan, Anda perlu mendapatkan cukup tidur.

Beberapa hal yang sangat sederhana akan bisa membantu Anda untuk tidur. Pertama-tama, pastikan bahwa kamar Anda gelap, sejuk, dan tenang. Upayakan untuk pergi tidur di jam yang sama setiap malam. Hindari melihat layar (komputer, televisi atau apa pun) selama satu jam sebelum tidur. Bacalah buku di tempat tidur, karena hal itu terbukti merilekskan. Telepon genggam tidak boleh berada di kamar tidur, titik. Sedikit gairah juga bisa mendatangkan mimpi (bagi pria; sedangkan wanita cenderung terjaga sesudahnya dan diam-diam mengomel).

Yang paling penting untuk tidur malam yang nyenyak adalah tidak bekerja sampai larut malam. Bekerja akan merangsang pikiran Anda dan mempersulit Anda untuk tidur nyenyak.

Untuk membantu memulihkan diri dari kerja keras sepanjang hari, kita juga harus memanfaatkan saat akhir kerja dengan sebaik mungkin; kita harus pulang dan meninggalkan hal-hal terkait dengan pekerjaan. Sering kali kita masih memikirkan pekerjaan dan mengirim surat elek-

tronik di malam hari. Hal itu akan sangat menyusahkan kita untuk "memadamkan diri" dan dengan melakukannya, kita mengurangi kualitas saat istirahat yang kita miliki dan merusak perhatian yang seharusnya kita berikan kepada orang-orang yang kita cintai dengan terus bekerja di malam hari kita menaikkan tingkat stres kita, yang pada gilirannya menaikkan risiko terhadap penyakit kardiovaskuler dan depresi, belum lagi ancamannya terhadap relasi kita.

Jika Anda harus bekerja di luar jam kantor, pergilah dari ruang keluarga dan tutuplah pintu. Dengan menciptakan batas fisik seperti itu kita terbantu untuk memelihara relasi yang sehat dengan pekerjaan.

Namun, tanyakan pada diri sendiri: apa yang lebih penting di saat ini? Satu surat elektronik lain, atau kesehatan dan keluarga saya?

Jadi, bila mungkin, jauhkan jangan berurusan dengan surat elektronik Anda ketika Anda tiba di rumah—dan tinggalkan pekerjaan Anda di kantor.

TINGGALKAN
PEKERJAAN ANDA
DI KANTOR



ALKOHOL

Bagian ini akan terasa menggelikan bagi setiap orang yang pernah pergi malam bersama saya, karena delapan tahun bekerja di industri pembuatan bir telah membuat saya mampu menikmatinya. Namun, dengan sedikit kedewasaan, saya mulai mengerti bahaya dari mencampur alkohol dengan bisnis. Yang saya maksud bukanlah bahaya dari mabuk di pesta Natal dan memaki-maki bos Anda, tetapi sifat tekanan minum alkohol yang lambat laun membuat ketagihan dan membahayakan.

Saya tahu betapa besar tekanan yang bisa kita alami untuk minum alkohol ketika kita biasanya tidak akan menginginkannya. Ketika kita masih muda dan kurang percaya diri, sulit sekali untuk menolak, dan sebagai mata uang sosial, minum alkohol adalah bagian dari pergaulan di tempat kerja dan penting bagi kita untuk tidak dipandang sebagai orang yang tidak menyenangkan. Sebuah kajian yang dilakukan oleh Reason Foundation menemukan bahwa pria yang tidak minum alkohol dibayar 13 persen lebih rendah dibandingkan pria yang minum; yang lebih mengerikan, bagi wanita, angka itu adalah 26 persen. Jadi, tekanan untuk minum alkohol masih terus berlangsung.

Beberapa orang dilahirkan untuk minum bergelas-gelas ale atau rosé setelah kerja dan nyaris tidak ada dampaknya pada kesehatan, energi atau relasi mereka. Namun, beberapa orang lain tidaklah seberuntung itu. Jika Anda adalah salah satunya, jadilah orang dewasa dan menjauhlah dari alkohol.

Memang penting untuk tetap bergaul, jadi tentu saja sesekali Anda perlu pergi ke pub, tetapi jangan minum secara berlebihan.

Jika Anda bukan peminum alkohol, pikirkan bagaimana Anda tetap bisa bergaul tanpa alkohol. Anda bisa membentuk liga *softball*, menyediakan tiket untuk menonton komedi, kursus membuat sushi atau sedikit dansa Bollywood. Jadikan acara itu heboh dan menyenangkan agar al-

kohol tidak lagi menjadi fokus tunggal dan orang-orang akan berterima kasih kepada Anda. Percayalah, Anda bukan satu-satunya orang yang ingin menghindari alkohol yang tidak perlu.

Terlalu banyak alkohol pada akhirnya akan melemahkan energi Anda dan mempersulit Anda untuk bersinar dengan seterang mungkin. Cermati jumlah alkohol yang Anda minum karena hal itu akan dengan cepat berkembang menjadi sebuah kecanduan yang paling sulit untuk dihilangkan. Apa pun racun Anda, mengenal batas Anda bukanlah sekadar soal jumlah yang Anda minum, tetapi soal memelihara energi untuk jangka panjang.

SAAT TENANG

Saya sering bekerja bersama tim-tim kepemimpinan ketika mereka berada di luar kantor. Sering kali mereka harus melakukan perjalanan panjang dari belahan dunia yang lain untuk tiba di sana, dan mereka berada dalam kondisi *jet-lagged* yang berbeda-beda karena perbedaan waktu di tempat tujuan. Yang selalu membuat saya heran adalah, ketika kelompok itu berkumpul, mereka langsung dipaksa untuk "bersenang-senang" padahal seharusnya mereka berada di tempat tidur agar bisa bugar keesokan harinya.

Acara sosial memang penting untuk membangun relasi, tetapi kita bukan mesin. Kita butuh istirahat untuk mengembalikan energi dan untuk menjadi bebas, kita jelas tidak membutuhkan tekanan dari makan malam selama tiga jam.

Jika Anda sudah terbang melewati zona waktu yang berbeda ke suatu konferensi dan telah menghabiskan sepanjang hari bekerja bersama rekan-rekan kerja, lalu Anda dipaksa untuk bersosialisasi di perjamuan makan malam, Anda boleh menolaknya. Siapa pun yang menyelenggarakan acara-acara seperti itu jelas tidak pernah mengalaminya.

Sudah cukup buruk untuk bekerja jauh dari rumah dan harus tinggal di hotel yang sama dengan rekan-rekan kerja Anda; Anda tentu tidak harus makan bersama mereka pula—hal itu bukan kewajiban resmi. Berenanglah, berlarilah, belanjalah, rileks, tidur ... lalu kembali dengan bugar esok pagi. Tentu saja jika Anda tidak terlalu sering berkumpul dan acara malam itu akan sangat menyenangkan, maka hadirilah. Namun, hanya jika Anda menginginkannya.

Salah seorang klien saya mengatur pertemuan tim kepemimpinan secara berkala dua minggu sekali ke pasar-pasar mereka. Para anggota tim yang malang itu bekerja mulai dari saat mereka membuka mata sampai saat mereka memejamkan mata, selama sarapan, makan siang, dan

makan malam. Mereka pulang dalam keadaan letih dan lesu dan mereka serta pasangan hidup mereka mengkhawatirkan dampak buruk hal itu. Apa yang mereka capai dengan cara seperti itu?

Perjalanan bisnis bisa sangat menyenangkan dan produktif jika direncanakan dengan benar, tetapi jangan menjadikannya sebagai siksaan. Jika Anda senang pesta dan memerlukan dua sloki *tequila* sebelum makan malam, hal itu urusan Anda. Namun, jangan memaksa orang lain untuk melakukan hal yang sama. Beri ruang kepada orang-orang.

KEBIJAKSANAAN TUBUH

Tidak ada kebebasan tanpa kesadaran. Jika kita buta terhadap siapa diri kita dan apa yang terjadi pada kita, kita bisa selamanya terperangkap dalam penjara-penjara mental tanpa mengetahui sebabnya.

Jika kiasan itu dibalik, tanpa kesadaran kita adalah seperti perahu kecil yang telah kehilangan kemudi dan layar di tengah samudra. Satu-satunya pilihan hanyalah mengalir bersama arus dan dikoyakkan oleh angin dan badai; tidak berdaya dan mudah diombang-ambingkan.

Semakin besar kesadaran kita, semakin besar pula pilihan kita. Dan semakin besar pilihan, semakin banyak peluang yang kita miliki untuk memilih jenis kebebasan yang kita inginkan, dan bukan kebebasan yang orang lain rancang bagi kita. Untuk menjadi sadar kita perlu lebih peka kepada diri dan energi kita, dan inilah salah satu sebab mengapa saya menekankan bahaya dari bekerja terlalu keras, minum terlalu banyak kopi, menjejali diri dengan gula pasir, mengalihkan perhatian dengan teknologi lalu membilasnya dengan satu galon anggur Chablis.

Semua hal itu mengebalkan kita dan menulikan kita dari pesan-pesan yang seharusnya kita cari dan dengarkan. Bagi beberapa orang, menyelaraskan diri untuk berhubungan dengan diri sejati kita bisa terasa sulit. Hal itu adalah sesuatu yang perlu kita latih setiap hari.

Namun, kita diberkahi dengan sebuah *dashboard* (papan penunjuk) yang sangat mudah untuk dibaca, yang dengan akurat memberitahu bagaimana kinerja mesin kita. *Dashboard* itu adalah tubuh kita. Tubuh kita sangat menakjubkan. Mereka dirancang untuk awet sepanjang usia dan jika mereka dirawat dengan benar, ia akan memungkinkan suatu perjalanan yang menakjubkan.

Mereka juga memberitahu kita ketika ada sesuatu yang tidak beres. Mereka memberi petunjuk ketika energi-energi mental, emosional dan spiritual kita sedang timpang dan perlu diseimbangkan. Banyak penyakit yang kita rasakan secara fisik sebenarnya hanyalah perwakilan dari energi-energi yang sedang timpang itu. Jika kita menemukan ketimpangan itu lebih dini, sering kali kita bisa menghindari cuti sakit dengan menghadapi dan mengelola isunya dan bukan sekadar mengelola gejala fisik.

Dr Robert V. Gerard, seorang psikolog dan penyembuh, percaya bahwa lebih dari 75 persen kunjungan ke klinik kesehatan dapat dihapus jika setiap orang bertanggung jawab untuk pengobatan dan penyembuhannya sendiri. Saya memercayainya, tetapi agar penyembuhan bisa terjadi, kita perlu memahami apa yang menyebabkan penyakit.

Beberapa bulan yang lalu saya bangun dalam keadaan tidak enak. Seluruh tubuh linu dan saya merasa sangat letih. Kepala seakan berkabut dan saya tidak bisa memusatkan perhatian pada apa pun. Bahkan sarapan bersama istri dan anak-anak membuat saya merasa lebih letih, bukan menjadi bersemangat dan bergurau seperti biasanya. Saat itu ada pekerjaan mendesak yang harus saya lakukan, jadi saya menghabiskan beberapa jam untuk menyelesaikannya, berjuang di tengah deraan tubuh yang letih dan perasaan kacau yang kemudian berkembang menjadi flu yang parah.

Menjelang siang, perasaan linu dan nyeri telah berkembang menjadi begitu buruk sehingga saya nyaris tidak bisa menoleh. Yang bisa saya pikirkan hanyalah naik ke tempat tidur, menarik selimut sampai kepala dan tidur. Siang itu ada jadwal pertemuan melalui Skype dengan pelatih saya, David, tetapi saya sedang bersiap untuk membatalkannya. Wah betapa saya mengasihani diri pada hari itu: pelatihan kedengarannya tidak akan menyenangkan.

Yang saya inginkan hanyalah seorang teman yang merangkul saya dan berkata, "Oke, baiklah. Memang berat untuk menjadi dirimu, ya? Tidurlah saja selama beberapa hari dan saya akan mengatur segala sesuatunya dalam hidupmu." Namun, bukan hal itu yang terjadi. David bukanlah jenis orang yang memperbolehkan Anda mudah menyerah. Ia tahu bahwa jika saya merasa buruk, biasanya ada sesuatu yang lebih mendalam yang sedang terjadi. Jadi, tidak ada harapan bahwa ia akan memperbolehkan saya melewati jadwal pertemuan dengannya.

Pertama-tama, ia membantu saya mengembalikan gerakan kepala saya dengan beberapa latihan napas. Setelah saya bisa menoleh, ia menanyakan keyakinan-keyakinan yang saya pegang yang membuat saya merasa seperti akan mati. Hal itu adalah pertanyaan yang cerdas dan saya membutuhkan waktu untuk menjawabnya.

Hal-hal pertama yang muncul dalam benak saya tidaklah memiliki kekuatan atau gema; mereka adalah hal-hal yang nyata, misalnya ada banyak perjalanan yang harus saya lakukan dalam waktu dekat dan akhir-akhir ini saya jarang berada di rumah dan ada tumpukan pekerjaan administrasi yang harus dikerjakan, dan sebagainya.

Kemudian muncul sesuatu yang tidak saya duga. Kami baru saja menyelesaikan pekerjaan bersama seorang klien dan hasilnya sangat bagus; sekarang mereka menginginkan kami untuk melakukan pekerjaan besar yang bersifat global. Hal itu berarti duduk untuk merencanakan program yang tepat, penjadwalan tanggal dan sumber daya, dan mengerjakan semua rincian agar program dapat berjalan. Klien itu juga ingin memastikan bahwa mereka akan mendapatkan hasil yang nyata karena mereka akan mengeluarkan jutaan dolar.

Saya sedikit membicarakan hal itu dengan David dan David melihat bahwa energi saya menurun dan pernapasan menjadi terhambat. Setelah beberapa pemeriksaan menyeluruh akhirnya menjadi jelas bahwa saya menganggap semua hal itu sebagai pekerjaan yang berat dan tidak menyenangkan untuk dilakukan.

Saya telah menjadi seorang anak yang malas.

Banyak pekerjaan yang harus dilakukan.

Banyak rincian yang harus dipilah.

Hal itu akan menghabiskan enam bulan berikutnya dari hidup saya.

Ada begitu banyak yang bisa berantakan.

Bukan saja mereka menginginkan saya melakukan semua pekerjaan itu, saya berani bertaruh mereka juga menginginkan diskon dan kami tidak pernah menyediakan diskon. Jadi, saya akan menghadapi sebuah perbincangan yang sulit.

Semua hal negatif yang berputar-putar dalam benak itu telah meracuni sistem energi saya. Jadi, *dashboard* (tubuh saya) memberitahukan-

nya kepada saya. Saya terkena batuk dan mengeluarkan dahak dan saya terserang flu cukup berat.

Kemudian David dan saya menjelajahi fakta-fakta dari perkara itu:

Bisnis saya sangat sukses.

Saya baru saja mendapatkan salah satu pekerjaan yang paling membangkitkan gairah dalam hidup saya.

Mitra-mitra saya dilahirkan untuk melakukan pekerjaan itu dan merupakan orang-orang terbaik yang bisa melakukannya. Jadi, saya memiliki tim yang hebat untuk mendukung saya.

Pekerjaan itu mengartikan kami tidak perlu mencemaskan penghasilan untuk beberapa waktu.

Pekerjaan itu bisa membuat kami terkenal dan membantu kami mengubah dunia, atau paling sedikit dunia kami.

Jika beruntung, saya akan pergi ke Jepang, salah satu dari sedikit negara yang belum pernah saya kunjungi dan saya begitu ingin mengunjunginya.

Begitu saya mulai membicarakan hal-hal yang positif tersebut, terjadilah sesuatu yang paling menakjubkan. Semua rasa sakit menghilang. Sekarang saya bisa menoleh tanpa merasa kaku di leher. Perasaan yang kacau atau galau memudar. Di awal sesi, yang hanya sepuluh menit lalu, saya merasa sangat letih, sedemikian rupa letihnya sehingga saya nyaris tidak bisa tetap terjaga; tetapi sekarang saya merasa bertenaga, bugar, dan siap untuk beraktivitas lagi. Saya telah menjadi bebas.

Anda perlu memeriksa tubuh Anda secara teratur. Aturlah agar telepon Anda bergetar setiap dua puluh menit di saku Anda. Manakala ia bergetar, tariklah napas dalam-dalam dan perhatikan bagaimana perasaan Anda. Jika Anda melakukan hal itu selama seminggu, kesadaran Anda akan tumbuh sangat besar dan Anda tidak akan memerlukan getaran telepon Anda lagi.

(Dan jika telepon Anda tidak bisa diatur seperti itu, Anda selalu bisa mengunduh aplikasi Upping Your Elvis secara gratis . . .)

Sekarang, tariklah napas dalam-dalam dan ketika melakukannya, regangkan tulang punggung Anda ke arah atas. Saat Anda terus bernapas dengan rileks, perhatikan bagaimana tubuh Anda merasa.

Adakah nyeri dan linu yang seharusnya tidak ada? Seperti apa kualitas energi mental Anda? Apakah jernih, terfokus, dan terbuka kepada peluang, atau apakah terasa lamban, teralihkan, terfiksasi atau agak tidak jelas? Seperti apakah perasaan keterhubungan Anda dengan diri Anda sendiri dan dengan apa yang sedang Anda lakukan?

Apa saja perasaan yang sedang Anda alami?

Dengan memeriksa perasaan Anda secara teratur Anda akan mulai lebih menyadari ketika ada hal yang tidak beres. Ketika Anda menemukan hal yang tidak beres, tanyakan kepada diri sendiri: "Apa saja keyakinan yang saya pegang saat ini yang tidak memberikan dampak positif bagi saya?" Anda akan mengetahuinya karena ketika Anda menemukannya, mereka akan memiliki dampak yang berkelanjutan. Ketika Anda sudah menemukannya, ubahlah agar berdampak positif dengan bertanya: "Apa fakta-fakta sesungguhnya dari hal itu?"

Dengan berfokus pada kebenaran, kita dapat membebaskan diri dari kecenderungan alami kita untuk mencemaskan hal yang terburuk, dan menjadi bebas untuk mengalami hari yang lebih baik, yang berdampak positif dan menyenangkan. Dan tentunya lebih sedikit hari di mana kita mengasihani diri, terisak di tempat tidur.

Baru-baru ini saya memperhatikan bahwa sepertinya saya tidak punya tenaga, segala sesuatu terasa berat dan istri saya mengatakan bahwa senyum saya menjadi berkurang. Ketika saya menelaah keyakinan-keyakinan yang saya pegang, saya menyadari saya sedang merasa sangat bertanggung jawab untuk pekerjaan, bisnis, orang-orang, keluarga, rumah saya, dan sebagainya, dan merasa semua tekanan itu ditimpakan kepada saya.

Ketika saya membaliknya dan mengingat bahwa saya mempunyai tim yang sangat hebat yang membantu saya menghadapi semua itu dan bahwa kami selalu bertindak lebih baik ketika bersama-sama, seluruh energi saya bergeser dan saya merasakan langkah saya menjadi ringan kembali.

MENAMBAH TENAGA

Jika keseluruhan energi Anda sedang kacau atau terhambat, hal itu akan tampak pada tubuh Anda. Namun, sebaliknya, jika Anda memperbaiki tubuh Anda, hal itu akan membantu energi Anda. Segala sesuatu saling berkaitan dan karenanya, keseluruhan diri Anda bisa ditingkatkan hanya dengan membuat tubuh merasa enak.

Amy Cuddy, seorang ilmuwan sosial di Harvard Business School, mengatakan bahwa jika kita memosisikan tubuh dengan benar, hal itu terbukti berdampak pada kinerja kita.

Hanya dengan duduk dalam pose yang lebih bertenaga—punggung lurus dan agak maju ke depan, bahu ditarik ke belakang dan kepala tegak ke atas—Anda memiliki kemungkinan 26 persen lebih besar untuk mengambil risiko. Pose duduk ini menaikkan kadar testosteron dan menurunkan kadar kortisol, suatu hormon yang berkaitan dengan stres. Hanya dengan menahan pose duduk ini selama dua menit Anda akan menciptakan perbedaan besar pada perasaan dan kinerja Anda.

Saya sering melihat orang-orang yang terbebani oleh pekerjaan mereka yang duduk dalam pose menyerah. Mereka membungkuk, kepala menunduk, dan tampak kecil. Pada posisi seperti itu Anda bahkan tidak bisa bernapas dengan benar, apalagi untuk mengalirkan energi. Jika Anda sengaja membuat tubuh Anda merasa nyaman dengan melakukan peregangan dan menahannya pada suatu pose tertentu, hal itu akan memberi lebih banyak sudut pandang dan mempermudah Anda untuk merasa bebas.

Bebaskan
tubuh Anda
maka benak
akan
mengikutinya

BAGAIMANA KEADAAN ANDA SAAT INI?

Berhentilah dan perhatikan bagaimana keadaan Anda saat ini.

Bagaimana Anda akan menggambarkan energi Anda?

Perhatikan bahwa ada kesibukan dalam benak Anda dan ada beberapa ketegangan pada tubuh Anda.

Arahkanlah energi positif pada benak serta ketegangan itu dan rileks.

Ketika Anda ingat siapa diri Anda yang sesungguhnya, semua ganjalan, kekesalan, dan kecemasan akan pudar.

Bernapaslah dan buatlah semua hal tampak berjalan perlahan.

Ingatlah bahwa esensi sejati Anda adalah sempurna dan bahwa segala sesuatu memang seharusnya begitu.

Duduklah dengan tenang dan damai; biarkan segala sesuatu menyentuh emosi Anda.

Ketika Anda ingat siapa diri Anda,
Anda tidak perlu
melawan atau berjuang, karena
semuanya seimbang.

**Mungkin kita
berada dalam
urusan yang
serius, tetapi
kita tidak harus
memperlakukannya
dengan serius.**

BERMAIN

Ketika bisnis diperlakukan dengan terlalu serius, hal itu akan menjadi perangkap yang sulit untuk dihindari. Ada beberapa perusahaan, yang ketika Anda memasuki ruang penerimaan tamu, Anda sudah dapat merasakan adanya suasana yang menekan atau tegang. Orang-orang berlarian dengan sangat sibuk, mengenakan busana desainer yang hebat, dan tak seorang pun tersenyum atau tertawa. Bisnis itu sangat serius.

Saya merasa ingin berlari dan berteriak untuk melepaskan diri dari kepura-puraan bahwa kita semua ini begitu sempurna, pintar, dan penting. Bekerja adalah soal hidup dan sebagian besar dari hidup adalah soal bergembira. Jika kita menganggap segalanya terlalu serius, kita akan terbelenggu hanya menggunakan pemikiran sadar kita dan tidak memiliki akses menuju bakat kreatif kita.

Kita bukan hanya akan mengurangi kemampuan diri kita sendiri, tetapi juga menularkan keterbatasan ini kepada semua orang lain yang kita hadapi. Meskipun demikian, tidak seorang pun ingin bekerja di sebuah tempat yang bersuasana tegang di mana setiap orang terbebani oleh pekerjaannya. Hal itu menyedihkan. Hal itu terasa seolah-olah harapan telah disedot keluar dari setiap ruang rapat dan bahwa satu-satunya cara untuk menang adalah dengan bekerja lebih keras dan memeras lebih banyak keringat. Baiklah, Anda bisa melupakan hal itu.

Untuk menjadi menakjubkan dan bebas kita perlu lebih banyak bermain. Saya terus bertemu dengan pemimpin yang merasa bertanggung jawab untuk segala sesuatu. Mereka percaya bahwa jika mereka menyelenggarakan rapat dan rapat itu tidak berjalan dengan baik, semua itu adalah kesalahannya. Mereka percaya bahwa jika perusahaan tidak terus memunculkan inovasi baru, semua itu salah mereka. Mereka percaya bahwa jika orang-orangnya kurang memiliki motivasi dan energi, pasti-lah mereka adalah pemimpin yang buruk. Hal itu tidak benar.

Memang bagus jika pemimpin merasa bertanggung jawab atas kinerja perusahaan, tetapi tanggung jawab itu harus dibagi. Sebuah organisasi itu kompleks dan mempunyai banyak bagian kerja. Setiap orang yang berusaha mengendalikan semua aspek dari organisasi akan mati dalam keadaan tidak waras, dengan kecanduan alkohol yang berat dan sedikit teman.

Ya, kita harus ambisius dan tiba di kantor dalam keadaan siap untuk menciptakan dampak yang nyata. Namun, agar kita dapat benar-benar membebaskan kecemerlangan kita, kita harus mengabaikan apa yang terjadi setelah kita melakukannya, entah hasilnya sesuai dengan harapan (baik) atau tidak, kita hanya berfokus untuk menjadikan diri kita sececerlang mungkin. Dengan melakukannya, kita akan mencerahkan bukan hanya suasana hati kita sendiri, tetapi juga orang-orang di sekitar kita, dan hal itu akan mendorong orang lain untuk juga lebih banyak bermain.

"Bermain adalah bentuk tertinggi dari riset."

—Albert Einstein

Bila kita memperlakukan pekerjaan dengan terlalu serius, kita tidak akan pernah melakukan sesuatu yang baru. Mereka yang terlalu serius percaya bahwa segala sesuatu perlu diukur. Namun, bagaimana Anda bisa mengukur kreativitas, energi, komitmen, semangat, kepercayaan diri, dan humor? Semua hal itu akan membuat organisasi, departemen atau tim Anda berbeda dengan yang lain.

Bermain adalah soal eksperimentasi dan hal baru, dan dengan bermain kita bisa lebih mengakses bakat kreatif kita. Dengan lebih senang bermain kita menciptakan lebih banyak energi, yang pada gilirannya menarik orang-orang kepada kita. Kita ingin menjadi orang yang menarik dalam bisnis sehingga kita membuat orang-orang ingin membantu kita dan membagikan bakat serta gagasan mereka. Hal itu membuat kita lebih bebas untuk melakukan pekerjaan yang menakjubkan karena kita meningkatkan sumber daya kita hanya dengan menjadi lebih gembira.

Bahkan Harvard Business Review yang sangat serius, sebuah jurnal yang memiliki banyak kualifikasi riset dan mempekerjakan otak-otak tercerdas di planet ini, menemukan bahwa "manajer yang memiliki selera humor dianggap lebih disukai". Siapa yang menyangka?

Stres adalah salah satu penyebab yang paling umum dari penyakit jangka panjang—menurut Chartered Institute of Personnel and Development (cipd.co.uk), stres membebani ekonomi Inggris sebesar 8,4 miliar poundsterling per tahun. Sebuah kajian pada lebih dari 2.500 pegawai menemukan bahwa 93 persen percaya bahwa tertawa membantu mereka mengurangi kadar stres. (Saya duga 7 persen lainnya bekerja di bagian hukum.)

Groupon adalah suatu bisnis berbasis internet yang menciptakan laba besar dengan menawarkan diskon pada pembelian barang keperluan sehari-hari. Ketika pendirinya, Andrew Mason, dipecat oleh dewan direksi setelah kerugian 80 juta dolar dalam tiga bulan, ia mengirim surat elektronik kepada orang-orang di Groupon:

Saya telah memutuskan bahwa saya ingin meluangkan lebih banyak waktu bersama keluarga. Ah, saya tidak serius—hari ini saya dipecat. Jika kalian bertanya mengapa ... kalian pasti belum memperhatikan. Saya baik-baik saja dengan kegagalan di bagian perjalanan yang satu ini. Jika Groupon adalah Battletoads, hal itu seperti saya yang berhasil mencapai Terra Tubes tanpa mengalami kegagalan (mati) pada permainan pertama saya.

Battletoads adalah sebuah permainan Nintendo yang sangat sulit. Yang saya suka dari surat elektronik itu adalah nuansa bermainnya dan kepribadiannya terpancar di seluruh surat itu. Ia bisa melenturkan sudut pandangnya dan menjadikan situasi yang sebenarnya bisa menyakitkan itu sebagai situasi yang bisa dirayakan. Kebanyakan eksekutif senior tidak akan menulis surat perpisahan seperti itu.

Bermain dengan menyuntikkan beberapa humor akan membantu kita menjaga sudut pandang ketika situasi menjadi agak sulit, dan humor akan menjadikan tempat kerja kita sebagai tempat yang kita inginkan. Seorang teman dan klien saya, Simon Daglish, adalah seorang petualang. Tidak ada yang lebih ia sukai daripada menjelajahi dunia bersalju untuk

kegiatan amal. Baru-baru ini ia berada di Esladia, melatih dua puluh tentara yang pernah terluka dari seluruh dunia untuk upaya mencapai Kutub Selatan tanpa bantuan. Ia bercerita:

Kami berada di atas gunung es di utara pulau. Suhu saat itu adalah minus dua puluh derajat Celsius dan angin berkecepatan lima puluh knot. Kondisinya sangat berbahaya.

Sebagian besar tim telah kehilangan salah satu anggota tubuhnya ketika melayani negara. Salah satu anggota tim sama sekali tidak bisa melihat karena telah kehilangan kedua matanya. Ia telah mengalami hari yang berat, ia terus terbanting oleh angin atau papan skinya terus tersandung. Ia belum pernah berski. Di akhir hari kami mengambil keputusan untuk meninggalkan gunung es dan dijemput oleh beberapa jip kutub (Arctic trucks/sejenis jip yang didesain khusus untuk medan berat, misalnya medan bersalju, berpasir, dan pegunungan).

Setelah semua orang berada dalam jip dengan aman, pengemudi yang menjemput kami berkata, "Paling tidak kalian kembali dalam keadaan utuh." Dengan secepat kilat, pria yang buta itu berkata dengan senyum nakal, "Kamu tidak bisa lihat bahwa kami semua sudah kehilangan satu bagian tubuh? Apa kamu buta?"

Genius. Jika terkena serangan hawa dingin membeku yang merusak tubuh dan letih seperti itu, saya ingin pria itu ada bersama saya.

Ketakutan untuk melakukan kesalahan akan membuat kita ciut dan terperangkap. Jika segala sesuatu harus berjalan dengan mulus, kita tidak akan pernah melakukan hal yang baru. Risiko adalah bagian yang terkandung dalam bisnis dan hal itulah yang membuatnya menarik. Jika Anda tidak pernah mengambil risiko, bisnis Anda akan mati. Saya adalah seorang yang meyakini pentingnya pengambilan banyak risiko kecil setiap hari dalam bentuk eksperimen yang dilakukan dalam suasana bermain atau bersenang-senang. Jika secara teratur kita melanggar aturan, kita akan semakin banyak belajar dari eksperimen itu. Jika kita mengekang diri hanya bereksperimen untuk acara-acara khusus, kita akan menjadi tidak becus dalam melakukannya.

Bill Hewlett, pendiri bersama dari Hewlett-Packard, sungguh-sungguh percaya pada apa yang ia sebut "inovasi bertaruhan kecil". Ia menemukan bahwa HP perlu membuat seratus taruhan kecil untuk menemukan enam terobosan besar.

Coba pikirkan apa yang bisa Anda lakukan hari ini.

Eksperimen apa yang bisa memunculkan sedikit kejeniusan?

MENCINTAI MANUSIA PURBA ANDA

Otak purba 156

Perasaan takut 159

Paranoia sedang mengintai Anda! 163

Kritik 166

Bermainlah dengan baik, jangan berbohong 171

Penguin atau burung cuckoo? 173

Tidak bisa dipekerjakan 175

Tekan tombol "refresh" 177

(Jangan) kehilangan kendali 181

Kreatiflah 186

OTAK PURBA

Dalam lima puluh tahun terakhir, kecepatan perubahan dalam teknologi, masyarakat dan inovasi telah bertambah. Sebagian besar hidup kita dioperasikan oleh konsep-konsep yang berusia kurang dari sepuluh tahun—pikirkan saja telepon pintar beserta semua aplikasinya.

Terlepas dari kecepatan itu, kita sama sekali belum berubah. Selama 50.000 tahun terakhir, secara fisik maupun mental, kita yang sekarang masih sangat mirip dengan kita yang dulu. Hal itu berarti otak kita pada dasarnya purba, dan dirancang dengan buruk untuk banyak tantangan masa kini dan dunia di mana kita sekarang hidup. Otak purba paling cocok untuk memindai bahaya di lingkungan, menemukan makanan, dan melawan harimau bertaring belati. Otak kita memiliki "bias negatif" yang membiasakan kita untuk secara naluriah melawan, lari atau diam, tergantung pada mana yang akan memaksimalkan peluang kita untuk tetap hidup.

Jadi, otak kita selalu mencari kabar buruk. Ketika mereka menemukannya, mereka menciptakan reaksi-reaksi emosional dan fisik yang kuat dan menancapkannya langsung ke dalam ingatan kita sebagai sebuah jangkar yang kukuh untuk lain waktu ketika kita mengalaminya kembali.

Hal itu adalah desain yang bagus untuk ketahanan hidup. Bahkan sekarang pun, jika saya berhadapan dengan harimau bertaring belati, saya akan langsung tahu apa yang harus dilakukan berdasarkan pengalaman masa lalu; saya bahkan tidak harus berpikir lagi. Tubuh kita merespons penglihatan dalam waktu tiga puluh tiga milidetik—jauh lebih cepat dari yang bisa kita pahami secara sadar—jadi kita digerakkan oleh alam bawah sadar kita. Jika kita melihat hal-hal yang tidak kita sukai, reaksi kita akan langsung, naluriah dan hewaniah.

Meski ancaman seperti itu sudah tidak ada lagi, otak kita masih

mencarinya, dan jika tidak ada bahaya yang nyata, sering kali kita membayangkannya dan bereaksi terhadap apa yang bahkan tidak ada di sana. Coba pikir berapa kali Anda mencemaskan sesuatu yang tidak pernah terjadi. Apa yang dulu merupakan kunci bagi ketahanan hidup sekarang adalah hambatan bagi kebebasan. Kita dikuasai oleh ketakutan kita dan budak dari imajinasi kita.

Seperti yang dijelaskan oleh Dan Gardner dalam bukunya *The Science of Fear*,

Dalam soal evolusi psikologi, kita harus membayangkan perkembangan otak manusia dengan menyetarakan perkembangan manusia selama 2 juta tahun terakhir dengan sebuah buku yang berisi 201 halaman. Dua ratus halaman dari buku itu akan meliputi seluruh periode ketika spesies kita adalah kaum pemburu-pemungut yang nomadik di Zaman Batu. Halaman terakhir akan meliputi periode kita sebagai masyarakat agraris. Paragraf terakhir dari halaman terakhir itu akan meliputi dua abad terakhir dari dunia di mana kita hidup sekarang ini. Jadi, kita adalah manusia purba yang tinggal dalam gua.

Efek dari memiliki otak berdesain purba seperti itu membuat kita menghabiskan sebagian besar waktu kita dalam perilaku reaktif yang dipicu oleh rangsangan luar. Perilaku reaktif itu bisa digambarkan sebagai suatu keadaan tunawisma internal. Kita bisa merasa tidak terhubung, tidak dihargai, tidak dicintai, tidak dipandang. Hal itu adalah perilaku di mana kita akan sulit berhubungan dengan orang lain, berempati, berbelarasa, dan ramah.

Hal itu adalah tempat di mana kita tidak merasa bebas karena situasi di mana kita berada bukanlah situasi yang kita pilih. Hal itu adalah tempat yang reaktif, yang membuat bulu kita berdiri, siap untuk melawan. Hal itu adalah tempat yang digerakkan oleh perasaan takut, dan menurut rumusannya, menjauhkan kita dari kesadaran serta kemampuan untuk menemukan sudut pandang yang bisa membuat kita merasa nyaman, berkembang, dan cemerlang. Coba pikir sejenak, saat-saat ketika Anda keliru mengartikan sebuah situasi yang tidak berbahaya sebagai ancaman.

Keliru mengartikan sebuah surat elektronik adalah sebuah contoh yang klasik. Bahasa sangat terbuka terhadap interpretasi sehingga otak

purba kita sering melihat yang negatif meskipun sebenarnya niatnya positif. Saya yakin Anda pernah melihat perang *keyboard* yang sengit tanpa ada alasannya sama sekali. Kapan Anda pernah bereaksi berlebihan karena otak purba Anda mengendus adanya bahaya dan mengirim Anda keluar dari gua untuk berperang?

Untuk mengatasi sikap sensitif itu, kita perlu menahan diri dengan melambatkan segala sesuatunya.

Ketika kita bereaksi terhadap ancaman, jantung kita berdenyut lebih cepat serta kencang dan pikiran kita berkecamuk. Kondisi itu sangat bagus untuk berkelahi, karena lebih banyak adrenalin mengalir dalam tubuh, dan fokus pun menjadi tajam. Masalahnya, pada saat seperti itu kita mustahil bisa melihat sudut pandang yang lain. Jadi, pertama-tama kita harus melambatkan segala sesuatunya dengan menarik napas dalam-dalam dan tersenyum. Hal itu membantu kita melepaskan diri dari respons melawan. Kemudian kita perlu menemukan bahwa semua itu lucu; jika kita bisa menertawakan situasi kita, kemarahan irasional kita akan melemah.

Kemudian kita dapat mencoba melihat situasi dari sudut pandang yang lain. Jika sebuah surat elektronik membuat Anda marah, coba pikirkan kemungkinan niat di baliknya. Bagaimana mitra Anda akan membacanya? Istri saya, yang berasal dari Jerman, sering mengartikan sesuatu dengan cara yang lain dibandingkan saya, yang bisa menjadi kerangka pikir yang bermanfaat untuk membebaskan saya. Jika ia atau saya terjebak oleh suatu reaksi negatif, kami saling membantu dengan bertukar sudut pandang.

Ketika Anda melakukan hal itu, penghuni gua itu akan menjadi teman, bukan kelemahan Anda, yang menyediakan dorongan energi tanpa memaksa Anda untuk berkelahi.

PERASAAN TAKUT

Takut adalah perasaan yang berguna. Hal itu menghentikan kita untuk melakukan hal-hal yang bodoh. Tanpa perasaan takut kita akan memelihara harimau atau *juggling* dengan gergaji mesin.

Namun, takut adalah salah satu perangkat terbesar yang akan kita hadapi dalam bisnis. Takut akan membuat kita menjadi orang lain, ia akan merenggut kecemerlangan kita dan membuat hidup menjadi tidak menyenangkan—jika kita membiarkannya.

Sir Ben Kingsley, salah satu aktor terbesar Inggris, sering duduk di area perekaman gambar bahkan ketika ia tidak harus berperan. Hal itu tidak biasanya karena sebagian besar aktor akan pergi bersantai dan beristirahat. Ketika ditanya mengapa ia melakukannya, ia menjelaskan bahwa ia ingin hadir seandainya ada orang menyadari bahwa sebenarnya ia tidak terlalu bagus dan dibayar terlalu tinggi.

Terlepas dari apakah ia sedang bergurau atau tidak, memang benar bahwa kita semua mempunyai perasaan takut. Hal itu adalah salah satu ciri khas manusia. Pertanyaannya, apakah perasaan takut bermanfaat?

Sekarang ini kita hidup dalam masyarakat yang penuh ketakutan. Media senang membesar-besarkan perasaan takut, dan politisi tahu bahwa tanpa perasaan takut mereka akan memiliki sedikit kendali pada rakyat. Jika bukan karena perang Falklands, akankah Margaret Thatcher menjadi perdana menteri Inggris selama lebih dari satu dekade? Jika bukan karena Axis of Evil, akankah orang mendengarkan George W. Bush?

Orang-orang dimanipulasi dengan menggunakan perasaan takut dan saya khawatir hal itu mulai mengacaukan jiwa kita.

Musim panas tahun 2001 dinamai sebagai "*The summer of the shark*" (Musim panasnya para hiu) oleh majalah *Time*. Terdapat tujuh puluh sembilan serangan hiu di seluruh dunia dan media menjadi heboh. Mereka menceritakan kisah-kisah tragis dari anak-anak yang dimangsa dan peselancar yang dicabik-cabik. Pelaporan itu begitu nyata dan menakut-

kan sehingga semua orang keluar dari air, karena publik menjadi percaya bahwa lautan dipenuhi hiu dan sangat berbahaya.

Sebenarnya, tidak ada yang telah berubah.

Setiap tahun terdapat sekitar seratus serangan hiu. Di New York saja Anda memiliki kemungkinan sepuluh kali lebih besar untuk digigit oleh manusia daripada digigit oleh hiu di mana pun di dunia.

Di tahun yang sama, setiap hari 115 orang meninggal karena kecelakaan mobil, tetapi hal itu tidak menjadi berita atau membuat orang berhenti mengemudi mobil.

Media mempermainkan kita seperti boneka wayang dan kita senang menari untuk mereka. Kita takut terlalu gemuk, terlalu kurus, terlalu pintar, terlalu bodoh, tidak menyenangkan, terlalu dangkal, bangkrut, kaya, sibuk, diam, pucat, hitam, pendek, tinggi, tua, muda... dan seterusnya.

Semua itu adalah obsesi kita. Otak purba kita, yang selalu memindai bahaya, tidak perlu dibujuk untuk memasuki perasaan takut. Jika sebuah majalah bisa membuat kita berdebar karena kita tidak memiliki baju model terbaru, pengalaman yang nyata di tempat kerja bisa menjungkirbalikkan kita setiap hari.

Kita semua membutuhkan pengesahan eksternal untuk menguatkan identitas-diri, tetapi pengaruhnya telah menjadi terlalu besar dan timpang.

Jika kita menghabiskan waktu untuk mencemaskan apa yang orang pikir tentang kita, kita tidak akan pernah sempat menjalani hidup kita. Di tempat kerja, persepsi tentang apa yang kita yakini dan kelebihan yang kita miliki telah menjadi bobot penilaian diri kita (*career currency*). Kita berusaha menyadari bahwa jenama diri kita tetap eksis dan kita perlu memastikan bahwa kita telah mengangkat bagian-bagian yang kita sukai.

Martabat diri kita tidak boleh didikte oleh pendapat orang lain. Kita tidak bisa menjalani hidup kita untuk orang lain. Kita harus melakukan apa yang benar bagi kita, lalu biarkan saja.

Martabat
diri kita tidak
pernah boleh
didikte oleh
pendapat
orang lain.



Kita tidak bisa sepenuhnya meramalkan reaksi orang lain terhadap apa yang kita lakukan, kita katakan, cara kita berpakaian atau cara kita bicara. Pembawaan yang menyenangkan dan keganjilan orang-orang adalah sedemikian rupa sehingga kita akan terus dikejutkan oleh reaksi orang lain. Hal itulah yang membuat hidup ini menarik dan terkadang sangat ganjil. Tidak ada gunanya untuk mencoba menyenangkan semua orang, karena kita tidak akan berhasil melakukannya.

Selama Anda terus berusaha hidup sejalan dengan nilai-nilai Anda, dengan niat yang baik, dan dengan cara yang Anda yakini positif, Anda tidak bisa berbuat lebih banyak daripada itu.

Berikut adalah sebuah daftar pemeriksaan singkat untuk diacu jika Anda pernah mencemaskan tindakan yang perlu Anda pilih:

APA YANG AKAN ANDA LAKUKAN JIKA ANDA TAHU BAHWA ANDA TIDAK BISA GAGAL?

APAKAH HAL ITU TINDAKAN YANG SIAP ANDA PERTAHANKAN DAN JELASKAN DENGAN GEMBIRA KEPADA ORANGTUA ANDA?

APAKAH HAL ITU MENJADIKAN DUNIA SEBAGAI TEMPAT YANG LEBIH BAIK?

KETIKA ANDA MEMIKIRKANNYA DENGAN TENANG, APAKAH HAL ITU TERASA SEPERTI SESUATU YANG BENAR UNTUK DILAKUKAN?

APAKAH HAL ITU MENJADIKAN ANDA SEBAGAI ORANG YANG LEBIH BAIK?

APAKAH HAL ITU JUGA AKAN MEMPERKAYA HIDUP ORANG LAIN?

Jika apa yang Anda rencanakan itu sesuai dengan banyak poin di atas, maka lakukanlah.

Jadilah diri Anda sendiri, berdirilah dengan bangga, jujur, dan gagah. Jika orang lain tidak menyukainya, tetaplah cintai mereka.

PARANOIA SEDANG MENGINTAI ANDA!

Di lingkungan kota besar, paranoia sedang meningkat. Di area metropolitan, penderita psikosis dua kali lebih besar daripada di pedesaan. Lebih banyak orang dan lebih banyak interaksi berarti lebih banyak kekeliruan pemahaman terhadap niat.

Lingkungan bisnis bisa terasa seperti sebuah kota yang kecil. Tidaklah mengherankan bahwa menurut Profesor Daniel Freeman dari King's College London, 40 persen pegawai percaya bahwa "rekan-rekan kerja mereka bergosip di belakang mereka" dan bahwa 10 persen percaya "seorang sedang mengintai, berusaha mencelakai mereka".

Jika Anda menghubungkan hal itu dengan kecenderungan alami manusia untuk terlalu mencemaskan pendapat orang lain, dengan meningkatnya jejaring sosial akan mudah untuk mengerti mengapa orang menjadi semakin peka kepada suara-suara dalam kepala mereka. Paranoia Facebook adalah sebuah fenomena yang sangat nyata yang menumbuhkan keraguan diri dan tidak stabilnya penghargaan diri.

"Orang yang menggunakan situs-situs media sosial menyadari bahwa orang-orang terus saling membicarakan diri mereka, jadi akan wajar untuk beranggapan bahwa mereka juga membicarakan dirinya."

—Philip Corr, Profesor Psikologi

"Rileks. Anda bukan paranoid. Saya hanya membersihkan noda-noda di belakang Anda."

—Ricky Gervais di Twitter

Tujuh puluh persen dari orang yang sukses mengalami perasaan-perasaan sebagai orang yang memberikan kesan palsu (angka statistik yang dikutip di *The Impostor Phenomenon* oleh Pauline Rose Clance). Perasaan takut akan diselidiki (kekurangannya/belangnya) sangatlah menonjol di semua bidang bisnis, dan akhir-akhir ini telah dikaitkan dengan orang-orang yang memiliki pencapaian yang tinggi.

Prinsipnya sederhana saja: jika Anda percaya bahwa sebentar lagi Anda akan diselidiki, Anda akan bekerja lebih keras. Dan ketika Anda memang berhasil, Anda mengaitkannya dengan kerja keras, bukan dengan bakat-bakat alami Anda. Oleh karenanya, Anda terus bekerja lebih keras, mendatangkan kesuksesan melalui lebih banyak keringat daripada yang mungkin diperlukan. Saya telah bertemu dengan banyak orang berbakat yang didorong oleh keyakinan bahwa sebentar lagi mereka akan diselidiki. Orang-orang tersebut bekerja keras, tetapi energi mereka tidak terkendali dan sering kali mereka kehabisan energi.

Hal itu adalah sebuah siklus yang berbahaya dan melelahkan.

Profesor Karl Aquino dari Sauder School of Business University of British Columbia percaya bahwa paranoia di tempat kerja hanya akan mengarah kepada sesuatu yang negatif. "Memang wajar jika orang bertanya-tanya bagaimana orang lain memandang mereka, terutama ketika penerimaan sosial di tempat kerja sering kali diimbali dengan kekuasaan dan kompensasi keuangan," katanya. "Namun, riset kami menunjukkan bahwa untuk memelihara interaksi yang positif dan mengacuhkan yang negatif, pegawai harus melakukan yang terbaik dari dirinya."

Hal itu akan masuk akal jika kita urai. Jika Anda mencari bukti bahwa orang-orang tidak menyukai Anda, maka hal itulah yang akan Anda dapati. Otak kita akan membantu mengumpulkan apa pun bukti yang kita minta darinya: jika Anda mencari bukti bahwa Anda buruk, maka hal itulah yang akan Anda dapati. Begitu pula jika Anda menebar sesuatu yang positif, belarasa dan cinta kasih, maka Anda akan menerimanya kembali.

Paranoia dikobarkan oleh kepercayaan bahwa kita ini adalah pribadi yang saling terpisah, sendiri-sendiri, dan saling bersaing. Ketika kita ingat bahwa esensi sejati diri kita bukanlah pengalaman yang sedang kita

alami, tetapi diri sejati yang energik, maka kita tidak akan mencemas-kan apa yang orang pikir, atau apa yang menggerakkan pikiran-pikiran orang lain itu.

Ketika Anda bernapas dengan baik dan tersenyum, semua paranoia dan politik itu tak akan berdampak negatif pada diri Anda. Ketika Anda sungguh-sungguh terhubung dengan diri sejati Anda, setiap hari akan terasa benar dan pas.

**Coba pikirkan sesuatu yang sedang
mengesalkan atau membuat
Anda frustrasi di saat ini.**

Perhatikan emosi yang diciptakan olehnya dalam diri Anda.

Sekarang bermainlah dengannya.

Tarik napas dalam-dalam, duduk tegak dan tersenyumlah.

Temukan sudut pandang lain dari persoalan itu yang akan bisa memberi lebih banyak daya, lebih menyenangkan, dan membantu Anda untuk bergerak maju dan gembira.

Bisakah Anda menemukan sesuatu yang berharga dalam situasi itu?

Apa saja pelajaran yang bisa Anda temukan?

Bagaimana situasi itu bisa membuat Anda merasa bersyukur?

Apakah situasi ini memunculkan belarasa tertentu?

Apa yang lucu dari situasi ini?

Teruslah bermain dengan persoalan itu sampai Anda merasa bebas dari kejengkelan; maka Anda akan memiliki kepercayaan diri bahwa Anda bisa membebaskan diri dari setiap perasaan negatif, jika Anda menghendaknya.

KRITIK

Dengan adanya jejaring sosial dan komunikasi di sepanjang waktu, di planet ini belum pernah ada begitu banyak kritikus seperti sekarang ini. Saya bisa memahami keinginan untuk berbagi pendapat, dan pendapat tentu bisa bermanfaat jika ia dipandang sebagai stimulus yang positif. Namun, menurut saya sangatlah luar biasa jika satu pendapat kritikus bisa membentuk perilaku masa depan seseorang.

Orang-orang yang menciptakan nilai bukanlah orang-orang yang berkomentar, tetapi orang-orang yang bertindak. Mereka bukanlah penonton di tepi lapangan, tetapi orang-orang yang jatuh terjerembap dan lututnya lecet, mengacaukan keadaan dan tetap berupaya bangun dan berusaha lagi. Jangan takut pada kritikus.

Ya, apa yang mereka katakan bisa melukai dan bahasa yang mereka gunakan mungkin dirancang untuk mencederai; tetapi ingat, kritikus tidak mengubah apa pun. Mereka tidak menciptakan apa pun. Mereka hanya menjual dan mencari nafkah dari hal-hal negatif dan oleh karenanya mereka menghabiskan seluruh hidup mereka untuk melihat hal-hal itu. Mereka adalah parasit yang mencoba melemahkan tindakan orang-orang yang berani, tidak lebih daripada itu.

Saya merasa kasihan pada mereka. Cara kerja perhatian-selektif adalah sedemikian rupa sehingga jika Anda berusaha melihat hal-hal yang buruk di sekitar Anda, selalu bertanya mengapa segalanya tidak berjalan dengan baik, dan mengapa orang-orang itu buruk, maka hanya hal itu yang Anda lihat dalam hidup Anda. Saya tahu bahwa sesekali kritikus juga membuat ulasan yang bagus, tetapi sesuatu yang positif tidak membuat koran laku, tidak menarik pendengar, atau tidak menciptakan kehebohan. Menyedihkan, tetapi seperti itulah kenyataannya.

Kebanyakan kritikus menjalani hidup yang hitam-putih di mana hal-hal yang indah telah dibuat tawar dan emosi mereka hanya dapat tergugah oleh hal-hal yang buruk. Sungguh berat untuk menjadi seorang kritikus, tinggal di tempat di mana matahari tidak pernah cukup hangat.

The background of the image is a white circle with numerous teal-colored rays emanating from its center, creating a sunburst or starburst effect. The rays are of varying lengths and angles, filling the entire frame around the central text.

JANGAN
TAKUT PADA
KRITIKUS

Menurut saya, ada dua jenis kritikus. Yang pertama adalah mereka yang cukup berani untuk berkata, "Hal itu buruk" dengan bangga dan keras, dan menatap mata Anda ketika mengatakannya. Saya cukup mengagumi mereka karena mereka berani membela apa yang mereka yakini. Mereka mudah untuk dihadapi: setelah mereka berpendapat, Anda dapat bertanya kepada mereka: bagaimana Anda bisa melakukan segalanya dengan lebih baik. Dalam sesi-sesi kreatif, jika seseorang terus menghakimi gagasan-gagasan yang diketengahkan dan mengatakan bahwa gagasan itu tidak akan berhasil, sering kali saya bertanya kepadanya, "Kalau begitu, beritahu bagaimana caranya agar berhasil." Hal itu akan langsung membuat ia terlibat atau menutup mulut: membantu menyelesaikan masalah atau berhenti menghalangi.

Yang lebih sinis adalah kritikus yang pengecut; kritikus yang berbisik di telinga orang-orang, tetapi tidak pernah berani mengatakannya secara langsung kepada Anda. Hal itu adalah perilaku yang sinis dan beracun. Sinisme itu sendiri tidaklah buruk; selama ia disuarakan, ia akan bisa dihadapi. Namun, obrolan negatif di lorong kantor—tentang seseorang, tetapi tidak di hadapan orang yang bersangkutan—adalah sesuatu yang harus dibersihkan. Jika Anda tidak bisa mengatakan sesuatu di hadapan seseorang dan tidak bersedia menghadapi konsekuensinya dan tidak berkomitmen untuk memperbaiki segalanya, maka simpanlah saja dan tutup mulut Anda. Dunia akan berterima kasih kepada Anda.

Jika Anda pikir orang-orang melakukan hal itu terhadap Anda, hadapilah mereka dengan baik-baik; utarakanlah pikiran Anda dan tanya apa gagasan mereka. Letakkan masalahnya di meja dan bicarakan dengan baik-baik (lihat halaman 97 tentang cara melakukannya).

Di lain waktu ketika Anda mencemaskan pendapat atau kritik orang lain, pertama-tama berlakukannya aturan untuk tindakan Anda sendiri. Pastikan Anda percaya pada diri Anda sendiri dan apa yang sedang Anda lakukan. Jika Anda melakukan hal itu, maka Anda bebas: bebas untuk mengungkapkan diri, menjadi diri sendiri dan menjalani hidup yang luar biasa.

Jika apa yang telah Anda lakukan dengan percaya diri itu tetap membangkitkan semangat seorang kritikus, janganlah menjadi defensif atau merasa terluka. Kirimlah cinta kasih kepadanya dan bermain-mainlah

dengan sudut pandang Anda sampai Anda bisa menghargai sudut pandangnya. Akan selalu ada nilai yang bisa didapatkan dengan melihat sesuatu melalui mata orang lain, bahkan jika mata itu tampak sinis. Namun, wajib diingat bahwa tidak ada kritik yang bisa membuat Anda buruk, salah, kecil atau konyol. Kritik hanyalah sebuah penilaian, pendapat satu orang, dan tidak lebih dari itu.

Banyak orang yang memutuskan bahwa akan lebih aman untuk bersembunyi agar tidak menarik perhatian kritikus. Mereka mengecilkan dirinya sebagai cara untuk berlindung.

Saya pernah bertemu dengan seorang pria, yang sangat cemerlang dan sukses, yang bergurau mengatakan bahwa satu-satunya cara untuk bertahan hidup adalah menjadi “kecoa perusahaan”—pegawai seperti itu nyaris tak terlihat dan mustahil untuk dibunuh. Sayangnya, bagi banyak orang, hal itu bukanlah gurauan: hal itu adalah realita sehari-hari.

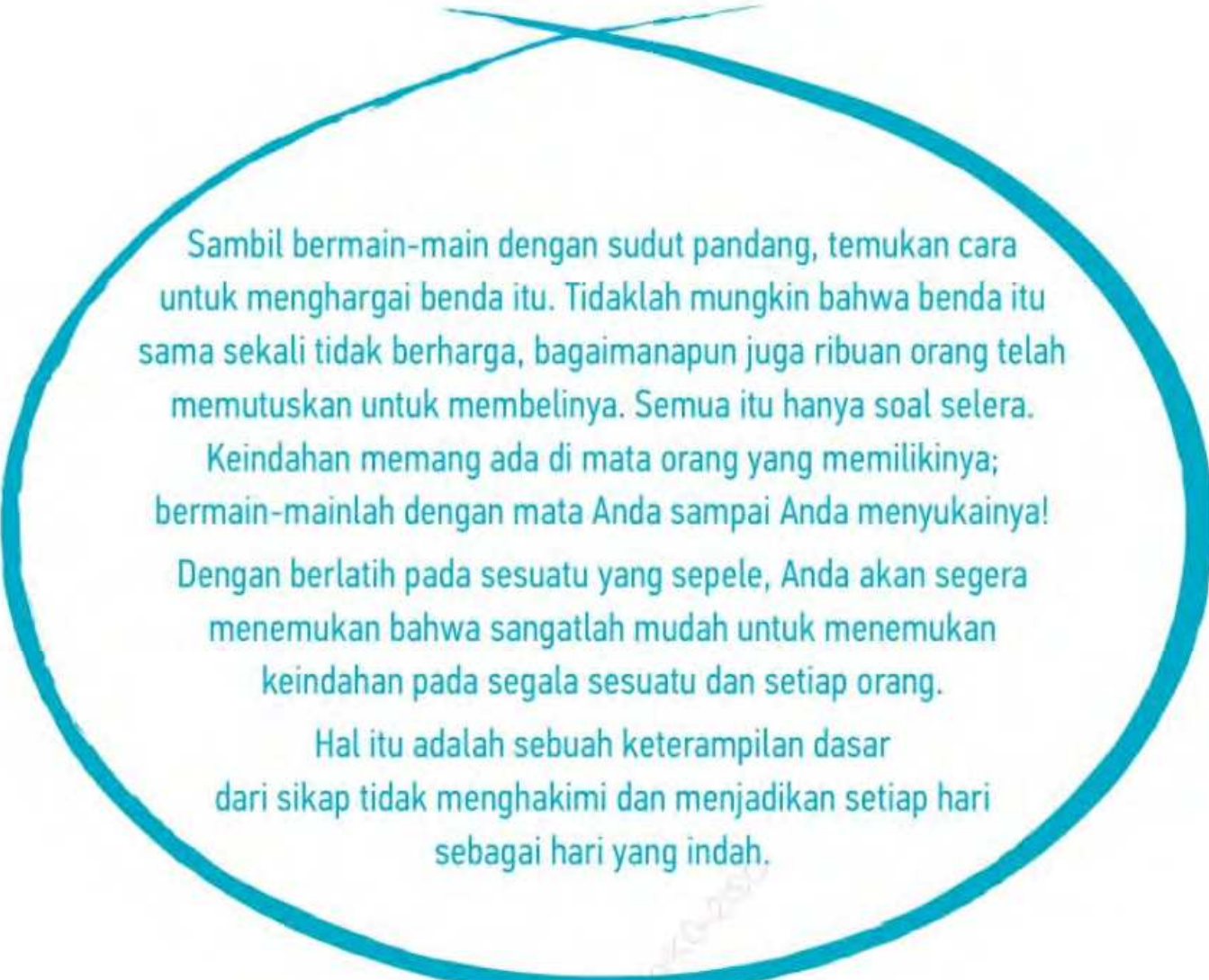
Dalam soal ini, saya agak menyesali pilihan subjudul untuk buku saya sebelumnya *SHINE: How to Survive and Thrive at Work*. Hal itu kedengarannya bagus, dan kata *Thrive* (tumbuh subur) itu sudah oke, tetapi kata *Survive* (bertahan hidup) tidaklah pas bagi bisnis.

Love the Unlovable, Cintailah yang Tidak Bisa Dicintai.

Kalimat yang satu ini adalah favorit dari sahabat saya, David Pearl.

Saya minta Anda membayangkan sesuatu yang tidak akan pernah Anda perbolehkan untuk masuk ke rumah Anda, sesuatu yang sungguh memuakkan Anda. Mungkin hal itu adalah boneka dengan rok rajutan yang duduk dengan anggun di atas gulungan tisu cadangan di kamar mandi, atau poster yang meminta Anda tetap tenang dan melanjutkan hidup... apa saja yang membuat Anda jijik.

Sekarang, setelah Anda memilih sesuatu yang menurut Anda menjijikkan, Anda perlu belajar menyukainya.



Sambil bermain-main dengan sudut pandang, temukan cara untuk menghargai benda itu. Tidaklah mungkin bahwa benda itu sama sekali tidak berharga, bagaimanapun juga ribuan orang telah memutuskan untuk membelinya. Semua itu hanya soal selera.

Keindahan memang ada di mata orang yang memilikinya; bermain-mainlah dengan mata Anda sampai Anda menyukainya!

Dengan berlatih pada sesuatu yang sepele, Anda akan segera menemukan bahwa sangatlah mudah untuk menemukan keindahan pada segala sesuatu dan setiap orang.

Hal itu adalah sebuah keterampilan dasar dari sikap tidak menghakimi dan menjadikan setiap hari sebagai hari yang indah.

Kita semua memiliki bakat yang menakjubkan dan setiap orang memiliki cara uniknya sendiri-sendiri dalam menciptakan nilai di dunia ini. Jika kita tidak menghidupi semua itu setiap hari, maka kita tidak memberikan kecemerlangan yang sangat dibutuhkan oleh planet ini dan tidak memberikan pengalaman manusiawi yang utuh yang seharusnya kita nikmati di bumi ini.

Berdirilah tegak dan bersinarlah dengan kebebasan.

BERMAINLAH DENGAN BAIK, JANGAN BERBOHONG

Sebuah cara sederhana untuk mengurangi ketakutan dan kecemasan Anda adalah dengan selalu bermain dengan baik dan tidak pernah berbohong.

Jangan pernah melakukan sesuatu yang tidak ingin diketahui oleh orang lain. Karena sekarang ini, seseorang akan mengetahuinya. Segala sesuatu semakin transparan, jadi semakin sulitlah untuk menyembunyikan kesalahan. Akan jauh lebih baik untuk jujur dan melanjutkan hidup.

Yang lebih baik lagi, pastikan segala sesuatu yang Anda lakukan selaras dengan bagaimana Anda ingin dikenang. Kita sering diberi peluang untuk melakukan hal-hal yang tidak selaras dengan keinginan kita untuk dikenang. Jangan ambil peluang itu.

Suatu kali saya bepergian ke Hong Kong bersama seorang rekan kerja untuk keperluan bisnis. Perjalanan itu adalah penerbangan semalam suntuk dari London dan bandar udara sedang penuh sesak. Ketika mendaftarkan diri, kami ditawarkan uang tunai 2.000 poundsterling untuk turun ke kelas ekonomi—kelas bisnisnya sudah terlalu penuh. Uang tunai selalu menyenangkan, tetapi juga berbahaya. Klien kami telah membelikan tiket kelas bisnis karena hal itulah yang kami perlukan, kami perlu istirahat dan berada dalam kondisi puncak keesokan harinya untuk bekerja bagi mereka. Jadi, jika kami menerima tawaran itu, praktisnya kami akan mencuri dari mereka.

Jika saya menerima tawaran itu, saya akan menghabiskan berbulan-bulan mencemaskan bahwa orang akan mengetahuinya, dan pelanggaran integritas saya akan menjadi kejatuhan saya. Jauh lebih mudah un-

tuk menjawab "tidak" dan tidak pernah harus memikirkannya kembali. Dengan melakukan hal itu, kepala saya jernih dan tidak ada perasaan bersalah yang akan terus membuntuti saya. Sungguh melegakan.

Jika Anda selalu bermain dengan baik, tidak akan ada konsekuensi buruk dari tindakan Anda. Tidak ada hidung yang tertinju, tidak ada pertengkaran yang menghadang, hati nurani Anda akan bersih dan tidak akan ada alasan untuk cemas. Jika Anda selalu mengatakan kebenaran, Anda tidak pernah harus cemas mengingat kebohongan yang telah Anda katakan atau khawatir diketahui orang. Bermain dengan jujur akan menghilangkan stres dari pekerjaan.

Anda tidak akan pernah bisa menjamin respons orang terhadap Anda. Hal itu adalah salah satu kegembiraan hidup. Setiap orang memandang Anda dengan caranya yang unik dan khusus dan karenanya akan memiliki pandangan yang unik dan khusus tentang Anda. Anda tidak bisa mengendalikan pandangan-pandangan itu, dan Anda tidak perlu mencobanya. Namun, jika Anda menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai Anda dan bertindak dengan cara yang tidak akan Anda sesali, terlepas dari bagaimanapun Anda dipandang, maka Anda akan setia kepada diri Anda sendiri. Hanya itu yang penting.

Hal itu bukan berarti Anda boleh tidak peka atau kejam dengan mengebalkan diri dari efek-efek tindakan Anda. Namun, jika tindakan-tindakan itu dituntun oleh hati Anda dan dengan niat yang luhur, maka pendapat orang lain tidaklah relevan. (Omong-omong, kebanyakan orang akan menganggap Anda sangat istimewa).

PENGUIN ATAU BURUNG CUCKOO?

Di alam bebas, hewan menghabiskan lebih banyak waktu untuk bekerja sama daripada berkelahi. Kelelawar membagi makanan kepada teman-temannya yang kekurangan gizi, sementara penguin berkelompok untuk mempertahankan kehangatan. Beberapa jenis burung akan membentuk tim untuk melindungi diri dari serangan. Bersikap baik adalah kecenderungan besar dari perilaku normal dari banyak spesies.

Namun, ada beberapa spesies yang bermain kasar. Anak hiu memakan saudara-saudara kandungnya selagi mereka masih dalam peranakan atau burung cuckoo yang mendepak kakak-adik adopsinya dari sarang mereka agar mereka mendapat makanan yang mereka perlukan untuk tumbuh. Apakah Anda ingin menjadi penguin atau burung cuckoo?

Jika Anda mendapat kekuasaan melalui manipulasi dan penipuan, Anda akan selalu takut bahwa orang lain akan melakukan hal yang sama kepada Anda. Kadang-kadang Anda akan tergoda untuk memainkan peran penjahat, untuk mengalahkan pesaing Anda, untuk sekadar menang. Keunggulan yang kita dapatkan dari dorongan untuk sukses memang bermanfaat—tetapi, jangan melakukannya dengan merugikan orang lain.

Setiap orang ingin menjadi pahlawan. Kenaikan jabatan terbatas, kenaikan gaji penuh persaingan, anggaran terbatas dan perlu diperebutkan. Namun, Anda dapat melakukannya dengan hanya menjadi orang baik; Anda tidak harus membunuh pesaing Anda. Ketika kita memasuki modus seperti itu, otak purba kitalah yang bekerja. Otak purba ini dirancang untuk berkelahi dan oleh karenanya membuat kita bertindak responsif dan tanpa sadar. Kita kehilangan kemampuan untuk melihat kemungkinan dan akhirnya melakukan pekerjaan dengan kurang baik.

Tenanglah, tersenyumlah, dan sadari bahwa hal itu hanya sebuah permainan. Kita semua bisa menang bersama. Bisnis sering kali memunculkan sisi gelap dari orang-orang: lawanlah tren ini dan jadilah cahaya yang menerangi. Bermainlah dengan baik, maka kemungkinan besar orang-orang lain juga akan melakukannya. (Dan jika tidak, mungkin hal itu bukanlah budaya di mana Anda ingin berada dan bekerja).

TIDAK BISA DIPEKERJAKAN

Sudah sejak lama saya tidak bisa dipekerjakan. Bos-bos terdini saya mendapat kesulitan untuk mengelola saya dan dengan berjalannya waktu, perilaku dan sikap saya semakin teguh. Saya tidak bisa dipekerjakan.

Tak apa, karena setelah mencicipi kebebasan dari menjalankan bisnis sendiri, saya merasa sulit untuk bekerja pada orang lain.

Mendirikan bisnis Anda sendiri bisa tampak menakutkan. Namun, hal itu adalah salah satu hal yang paling membebaskan yang bisa Anda lakukan. Kita sering menganggapnya mengandung risiko yang jauh lebih besar daripada yang sesungguhnya. Saya menemukan bahwa memiliki bisnis sendiri akan mendatangkan lebih banyak keamanan daripada bekerja untuk orang lain. Ketika Anda bekerja untuk orang lain, Anda bisa dipecat; tidak demikian halnya jika Anda menjalankan bisnis Anda sendiri. Ketika Anda bekerja untuk orang lain, penghasilan Anda akan tetap; ketika bekerja sendiri, Anda bisa mengarahkannya ke atas atau ke bawah, tergantung pada kebutuhan Anda.

Planet ini dijalankan oleh bisnis-bisnis kecil: 96 persen bisnis di Inggris mempekerjakan kurang dari sepuluh orang. Selama lima tahun terakhir, jumlah bisnis yang mempekerjakan satu atau dua orang telah meledak lebih dari 50 persen menjadi lebih dari 400.000. Perusahaan-perusahaan itu terbukti sangat kuat selama krisis ekonomi, memiliki angka likuidasi yang terendah, dan mencapai nilai keuangan tersehat kedua dibandingkan jenis-jenis bisnis lainnya.

Sebenarnya, mendirikan bisnis kecil sendiri tidaklah berisiko. Dibandingkan sektor-sektor bisnis lain, perusahaan mikro menyediakan lebih banyak lapangan kerja, lebih banyak inovasi dan kreativitas, berbuat lebih banyak bagi masyarakat, dan membuat pegawainya lebih bahagia.

Menjalankan bisnis Anda sendiri mengandung energi tersendiri, karena Anda bertanggung jawab untuk penghasilan Anda. Tentu saja, jika Anda termasuk orang yang terlalu cemas, mungkin hal itu akan terasa sebagai beban. Bekerja sendiri belum tentu cocok bagi semua orang, tetapi kebebasan yang terkandung di dalamnya sangatlah luar biasa. Kalau saja saya menemukannya lebih dini dalam hidup.

TEKAN TOMBOL "REFRESH"

Di sepanjang perjalanan hidup, kita mulai terperangkap oleh visi kita terhadap dunia. Hal-hal yang tidak kita pertanyakan setiap hari akan mulai dianggap wajar dan benar. Dunia menjadi tak berubah.

"Segala sesuatu yang kita dengar adalah pendapat, bukan fakta. Segala sesuatu yang kita lihat adalah sudut pandang, bukan kebenaran."

—Marcus Aurelius, Kaisar Roma

Kita mulai percaya bahwa kita adalah Jed Bowerman yang penjual itu, yang memiliki kehidupan biasa-biasa saja yang terdiri atas cicilan rumah, anak-anak, beberapa liburan yang menyenangkan, dan beberapa keberhasilan yang masih dibicarakan dengan bangga.

Kita mulai percaya bahwa meskipun kita memiliki beberapa kendali atas hidup kita, kemampuan kita untuk melakukan sesuatu dengan berbeda atau sedikit gila sangatlah dibatasi oleh beberapa parameter yang baku. Kepercayaan kita tentang siapa diri kita, dunia yang kita tinggali, dan apa yang penting akan membentuk setiap aspek dari tindakan kita.

Secara teratur kita harus berlatih menantang kepercayaan-kepercayaan itu untuk memastikan bahwa mereka tidak membatasi kita dan merenggut kebebasan kita tanpa kita sadari. Jika kita mulai menerima konsepsi-konsepsi kita tentang dunia sebagai fakta, dan bukan sebagai sekadar pendapat, maka kita tidak akan pernah maju.

"Kepercayaan akan pandangan kita terhadap realita sebagai satu-satunya realita adalah jenis delusi yang paling berbahaya."

—Paul Watzlawick, terapis keluarga

Fyodor Dostoevsky adalah seorang pria belia yang murung dan paranoik. Ia sangat peka dan sulit melihat kecemerlangan dalam hidup. Pada tahun 1849 ia ditahan bersama sekelompok temannya yang dikenal sebagai Petrashevsky Circle yang menentang kekuasaan Kaisar. Dianggap sebagai kaum revolusioner, mereka dihukum mati oleh regu penembak.

Ketika berdiri di depan senapan, ia merenungkan hidup masa lalu, kini, dan depannya. Tepat sebelum pelatuk senapan ditarik dan hidupnya yang singkat itu diakhiri, seorang pembawa pesan datang dengan membawa pengampunan. Meskipun ia dihukum kerja paksa di Siberia, momen itu berdampak besar pada sisa hidupnya:

Ketika saya melihat kembali masa lalu dan memikirkan berapa banyak waktu yang saya sia-siakan, betapa banyak waktu yang telah hilang dalam kesia-siaan, kesalahan, kemalasan, ketidak-mampuan untuk hidup; betapa sedikit saya menghargainya ...

Hidup adalah karunia, hidup adalah kebahagiaan, dan setiap menit bisa menjadi suatu kebahagiaan abadi ...

Hidup ada di mana-mana, hidup ada dalam diri sendiri, bukan di luar.

APA YANG AKAN
MENJADI ALARM YANG
MEMBANGUNKAN ANDA?



Visi ini tercipta oleh suatu krisis yang ekstrem yang nyaris secara harfiah membangkitkan kembali Dostoevsky dari kematian.

Apa yang akan menjadi alarm yang membangunkan Anda? Apa yang Anda perlukan untuk menata-ulang keyakinan-keyakinan Anda tentang siapa diri Anda serta persepsi Anda tentang hidup ini, untuk memastikan Anda tidak menyia-nyiakan satu detik lagi?

Cobalah pikirkan.

Pejamkan mata dan embuskan napas ke dalam pertanyaan itu. Hal itu bisa menjadi pertanyaan terbesar yang pernah Anda tanyakan.

Setiap momen yang membangunkan kita untuk mempertanyakan realita kita memiliki potensi untuk mengubah kita. Momen-momen itu dapat menggeser kesadaran dan membantu kita mengingat apa yang penting bagi kita dan kita ingin menjadi apa.

Dalam konteks eksistensi kita sebagai spesies, barulah kemarin kita semua percaya bahwa Bumi adalah pusat dari sistem tata surya, dan bahwa materi itu padat.

Kepercayaan hanyalah persepsi dan bersifat sementara.

Saya tidak sabar menunggu pesawat-pesawat angkasa luar itu mendarat agar orang-orang pintar di luar sana yang menganggap dirinya mengetahui semua jawaban harus berpikir ulang.

Hehehe

(JANGAN) KEHILANGAN KENDALI

Belum lama berselang saya sungguh-sungguh marah.

Pemicunya adalah sebuah surat elektronik dari seseorang yang telah mengundang saya untuk berbicara. Saya tinggal tiga jam jauhnya dari London dan saya harus tiba di tempat kegiatan pada jam 9 pagi. Jadi, saya datang semalam sebelumnya dan menginap di hotel Town. Ketika saya mengirim tagihan honor dan pengeluaran saya untuk kereta api dan hotel, klien saya merespons dengan mengatakan bahwa ia akan membayar semua pengeluaran yang masuk akal. Namun, menurutnya, semua hal itu tidak masuk akal dan oleh karenanya saya dinilai tidak etis karena menagihnya.

Saya kehilangan kendali. Pikiran saya berkecamuk dan tidak habis-habisnya menghakimi dirinya, bisnisnya, dan komentarnya. Saya begitu kacau. Saya memasuki modus lawan-atau-lari, dan sejujurnya saya memilih untuk melawan.

Reaksi seperti itu sangatlah umum ketika kita merasa diperlakukan secara salah atau tidak adil. Kita menjadi menghakimi dan segera kehilangan semua sudut pandang tentang apa yang penting.

Untungnya, sebagai seorang ninja emosional, saya memperhatikan bahwa ada sesuatu yang sedang terjadi dan saya berhenti. Jika tidak mendapatkan kembali sudut pandang saya, saya akan terperangkap dalam situasi emosional itu, merasa kesal dan sulit untuk melangkah maju. Saya menemukan bahwa cara yang paling cepat untuk mendapatkan kembali sudut pandang itu adalah duduk tegak, menarik napas dalam-dalam, tersenyum dan mengingat siapa diri saya yang sesungguhnya.

Jadi, hal itulah yang saya lakukan, dan segera saja saya mulai memahami klien saya dan melihat segalanya dari sudut pandangnya. Meskipun pilihan kata "tidak etis" adalah pilihan yang kurang tepat dan membang-

kitkan reaksi yang kuat dalam diri saya, pastilah ada alasan mengapa kata itu ia gunakan. Dengan sudut pandang yang lebih positif saya mulai menghargai bahwa untuk klien yang satu ini, biaya tiket kereta api dan hotel itu terasa sangat besar.

Sebagian besar klien saya adalah perusahaan multinasional yang sudah biasa menerbangkan orang ke seluruh dunia; jenis pengeluaran seperti itu adalah bagian dari bisnis. Klien yang satu ini adalah perusahaan kecil yang telah cukup berani mengeluarkan modal untuk honor bicara dari saya dengan risiko yang cukup besar bagi mereka sendiri. Pengeluaran ekstra itu cukup menciutkan laba mereka. Jadi, dari sudut pandang itu saya mengerti mengapa ia bereaksi seperti itu dan memunculkan kata-kata yang cukup menyinggung. Setelah saya memahami masalahnya, saya bisa melihat jalan keluar. Kami memutuskan bahwa rencana yang terbaik adalah membagi dua pengeluaran itu dan memastikan bahwa di masa depan, semua pengeluaran harus disepakati terlebih dulu. Sekali lagi, keharmonisan terjaga.

Ketika kita dibebani oleh emosi-emosi negatif yang tidak berdampak positif bagi kita, kita tidak bebas lagi. Hanya dengan menghadapi dan menganalisis merekalah kita dapat melepaskan diri dari beban emosional.

Jika Anda mengalami kesulitan dalam membebaskan diri dari emosi-emosi negatif, berikut adalah beberapa kiat yang bisa membantu.

Di lain waktu, ketika Anda merasa sebuah awan negatif yang besar sedang muncul di cakrawala, perhatikan apa yang sedang terjadi dalam benak Anda serta semua penilaian dan interpretasi yang berputar-putar di dalamnya. Dalam kasus ini, yang terjadi dalam benak saya adalah:

Jika ia menganggap pengeluaran saya itu tidak masuk akal, ia pasti berpikir bahwa nilai diri saya tidak sepadan dengan apa yang saya tagih atau bahwa saya tidak jujur.

Ia tidak bisa menganggap saya tidak jujur, karena semua pengeluaran saya sah, ada notanya, dan sesuai dengan ketentuan dan syarat saya, jadi hal itu pasti soal diri saya.

Jika ia menganggap saya tidak sepadan dengan jumlah uang itu, pasti pekerjaan saya buruk karena jika pekerjaan saya bagus, pengeluaran saya tidak akan dipertanyakan.

Jadi, pekerjaan saya itu pekerjaan yang sangat buruk, padahal saya pikir pekerjaan itu hebat.

Jadi, saya dua kali buruknya: pertama, buruk pada apa yang saya kerjakan, dan kedua, pada cara saya mengukur dampak saya pada dunia.

Jika saya buruk pada apa yang saya kerjakan, saya telah menyia-nyikan waktu saya dan waktu orang lain.

Jika begitu, saya ini pecundang dan tidak akan pernah cukup baik.

Dan tidak seorang pun yang akan mencintai saya.

Jadi, saya akan mati di selokan, berbau alkohol.

Kita semua memiliki pemrosesan mental seperti itu. Penilaian dan tuduhan bisa dimulai dengan rasional dan dengan fokus eksternal, tetapi dengan cepat beralih menjadi keraguan diri dan dari sana beralih ke kritik diri. Walaupun ketika ditilik kembali dengan kepala dingin semua pikiran itu tampak konyol, tetapi penting untuk diingat bahwa banyak dari penilaian itu dibuat di bawah sadar: kita merasakan dampak emosional dari pikiran-pikiran itu, bahkan tanpa menyadari bahwa kita sedang memikirkannya.

Semua penilaian itu dirancang untuk melindungi kita. Anda ingat akan prasangka negatif otak purba kita, bagaimana ia berfokus pada ancaman dan bahaya? Hal itu membuat kita mudah terperosok ke dalam celah yang dalam dan gelap. Seluruh proses ini, dari membaca surat elektronik sampai ke reaksi-reaksi negatif yang berlebihan, membutuhkan waktu kurang dari satu detik.

Setelah kita terperosok dalam situasi emosional seperti itu, kita perlu merangkak kembali ke luar dan melihat apa yang bisa kita pelajari. Ingatlah, hal pertama yang perlu dilakukan adalah duduk tegak, menarik napas dalam-dalam dan tersenyum. (Saya tidak akan meminta maaf karena terlalu sering mengulangnya; hal itu memang perlu menjadi sesuatu yang Anda lakukan secara naluriah.)

Ketika Anda mulai dapat berpikir lagi, cermati penilaian dan tuduhan yang telah Anda buat dan tanyakan kepada diri sendiri apakah semua itu sah.

Dengan melakukan hal itu, Anda akan bisa memisahkan fakta yang

nyata dari penilaian dan anggapan. Pada kasus di atas, kita telah memandang pengeluaran saya secara berbeda: saya pikir pengeluaran itu masuk akal, klien saya tidak beranggapan seperti itu. Hal-hal lain yang benar adalah (1) saya telah bekerja untuk mereka dan telah menghasilkan umpan balik yang positif; (2) saya telah menagih pengeluaran, yang belum disepakati sebelumnya; (3) mereka menjalankan bisnis kecil dengan anggaran yang terbatas.

Semua hal lain yang berada dalam benak saya dan merangsang reaksi keras dari saya hanyalah fantasi. Dengan hanya berfokus pada apa yang kita ketahui sebagai kebenaran mutlaklah kita bisa mendapatkan sudut pandang yang rasional dan sehat tentang apa yang sebenarnya sedang terjadi.

Ketika saya menelaah apa yang benar, menjadi lebih mudah bagi saya untuk memutuskan rencana tindakan yang sederhana, yang menghindari bencana besar. Saya bisa menghindari berhari-hari, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun kemarahan.

Dengan sering memperhatikan apa yang ada dalam benak yang menciptakan keadaan negatif, Anda akan mulai melihat pola-pola tertentu. Misalnya, hal-hal yang paling memicu diri saya berkisar pada keraguan diri, baik pada kemampuan maupun nilai dari nilai-nilai saya. Saya menemukan bahwa setelah pemicu-pemicu itu dikenali, mereka mulai pudar dan lebih mudah ditangani dengan peningkatan kesadaran. Apa pemicu-pemicu Anda?

Kita akan selalu memiliki reaksi emosional, dan 'horeee' untuk hal itu. Di tahun-tahun mendatang, hal itulah yang akan memisahkan kita dari para robot. Pertanyaannya, bagaimana menggunakan emosi-emosi itu untuk membantu membebaskan kita.

Jika ada sesuatu di masa lalu yang masih sulit untuk Anda hadapi, dan masih menciptakan emosi-emosi negatif, cobalah teknik sederhana ini:

Tuliskanlah hal apa pun yang masih mengesalkan Anda, berikut semua rinciannya, semua tuduhan dan penilaian, kepahitan, dan kebencian.

Keluarkan semua kekesalan Anda dengan cara yang benar. Lipatlah kertas itu, masukkan ke dalam amplop, dan rekatlah. Untuk lebih mendramatisasi, bakarlah dan perhatikan amplop terbakar habis. Bersamaan dengan itu, sirnalah semua hal negatif.

Mungkin hal itu terdengar terlalu sederhana, tetapi ada banyak riset yang menunjukkan bahwa teknik seperti itu membuat kita merasa lebih baik tentang masa lalu dan membantu kita untuk melanjutkan hidup.

KREATIFLAH

Sebuah hambatan besar yang menghalangi kita untuk bebas adalah pengalaman masa lalu. Setiap kali kita menatap ke masa depan, kita mau tak mau menilainya berdasarkan masa lalu, jadi nyaris mustahil untuk melihat peluang yang sesungguhnya.

Otak kita adalah mesin pembelajaran yang menakjubkan; sayangnya, ketika ia belajar, ia menciptakan model-model untuk menilai semua pengalaman baru. Hal itulah penyebabnya kita sering tak mampu menemukan solusi dan terperangkap dalam satu cara kerja saja.

Untuk benar-benar membebaskan diri, kita membutuhkan keajaiban kreatif kecil yang akan membangkitkan beberapa pemikiran segar.

Saya telah menghabiskan sebagian besar dari kehidupan kerja untuk membantu organisasi semakin pandai dalam soal kepemimpinan kreatif, dan saya telah belajar bahwa teknik-teknik yang kreatif dan proses-proses yang cerdas tidaklah terlalu berguna.

Untuk berpikir secara lain, Anda harus berusaha untuk menjadi lain. Jika Anda bertindak secara lain, Anda akan memandang dunia dengan cara yang lain dan keluar dari pola-pola yang sudah tertanam.

Kebanyakan bisnis memiliki rutinitas, dan saya bayangkan begitu pula bisnis Anda. Coba pikirkan hal-hal yang telah ditetapkan selama beberapa waktu, yang telah menjadi biasa dan telah menjadi kebiasaan. Pilih salah satu yang menurut Anda sangat mendasar bagi pekerjaan yang Anda dan tim Anda lakukan, dan pertimbangkan bagaimana Anda bisa menyegarkannya.

Misalnya, jika Anda memiliki rapat mingguan bersama orang-orang yang sama di tempat yang sama, mengikuti agenda rapat yang sama dan bahkan duduk di kursi yang sama, cobalah sedikit mengubahnya. Ubahlah jam rapat, undang orang-orang baru, mintalah orang lain yang memimpin, ubahlah agenda rapat, laksanakanlah di tempat lain. Atau mulailah rapat dengan bertanya: "Mengapa rapat ini penting?"

**Jika Anda memiliki selembar kertas kosong,
bagaimana Anda akan merancang pekerjaan Anda?**

DigitalPublishing/KG-2JSC



Mungkin ada artikel atau pandangan yang harus Anda serahkan secara teratur. Jika demikian, ubahlah sedikit. Ubahlah formatnya sebanyak 10 persen dan perhatikan apakah ada orang lain yang memperhatikannya; jika tidak, lain kali ubahlah sebanyak 50 persen.

Seorang teman saya harus membuat laporan bulanan yang melelahkan, dengan sepuluh halaman tabel serta kesimpulannya. Setelah enam bulan melakukannya dengan patuh, ia mulai mempertanyakan apakah orang benar-benar menggunakannya. Sejak saat itu, ia hanya mengganti halaman terdepan dengan mengganti tanggal dan bermain-main dengan kata-kata dalam ringkasan manajemen, tetapi tidak pernah benar-benar mengubah isinya. Ia mengakuinya kepada saya setelah dua belas bulan melakukannya dan menerima kenaikan jabatan.

Tantanglah norma yang berlaku dan ujilah batasan-batasan. Mungkin Anda akan menemukan bahwa hal-hal yang Anda anggap penting dan telah Anda pahat di batu, ternyata tidak ada artinya.

Cobalah sedikit variasi. Berbusana secara berbeda, pergi makan bersama orang-orang keuangan itu, singkirkan arsip-arsip lama dan mulailah arsip yang baru, duduklah di tempat yang lain.

Jika Anda memiliki selembar kertas kosong, bagaimana Anda akan merancang pekerjaan Anda?

Terlepas dari apa pun peran Anda di pekerjaan, akan selalu ada cara untuk menjadikannya unik dan istimewa.

Dalam bisnis ada terlalu banyak diskusi dan perdebatan. Jika Anda ingin membebaskan diri dari perbincangan intelektual yang tidak penting itu, lakukan sesuatu hal yang lain.

Seorang teman dekat saya, Jo Foster—pendiri agensi Boom Innovation—baru-baru ini secara tak sengaja menemukan hal baru saat ia berada di sebuah taksi di London. Seperti biasanya, ia mengobrol dengan pengemudi taksi, seorang pria yang ribut dan hangat yang keluarganya berasal dari Karibia; suaranya keras dan ia terus tertawa.

Pada suatu saat mereka terjebak kemacetan lalu lintas dan satu-satunya cara agar taksi bisa melaju adalah jika seseorang memperbolehkan mereka keluar dari jalur di mana mereka terperangkap. Yang mengejutkan, sebuah mobil Mercedes S-Class yang mewah memberi mereka ja-

lan. Saat pengemudi membelokkan taksinya keluar jalur, ia mengacungkan sebuah lembaran kertas yang telah dilaminasi ke jendela mobil dan tersenyum.

Jo bertanya apa yang ada pada lembaran kertas itu. Pengemudi itu menunjukkan kertasnya, yang bertuliskan Terima Kasih. Sebuah gagasan yang sederhana tetapi berdampak besar karena gagasan itu mengejutkan. Pria yang berada dalam Mercedes itu tersenyum, tertawa dan melambaikan tangannya merespons sikap seorang pengemudi taksi yang membedakan dirinya dari semua pengemudi taksi lainnya.

Kita semua bisa melakukan sesuatu yang membantu membedakan kita dari kebanyakan orang lain, yang menunjukkan kebebasan kita, dan yang membuat kita istimewa, bahkan di pekerjaan yang sangat terbatas sekalipun.

Kemudian Jo menanyakan apa yang tertulis di sisi lain dari lembaran kertas itu, membayangkan sesuatu yang lebih heboh, tetapi tidak ada tulisan apa pun selain Terima Kasih. Ternyata ia ingin menyesuaikan pesannya dengan sasarannya: Terima Kasih kepada Tuan Mercedes atau Terima Kasih kepada Tuan Van Putih. Luar biasa.

Temukan satu hal yang mengesalkan Anda di tempat kerja, dan cobalah melakukannya dengan cara yang baru dan berbeda (sejauh kesehatan dan keamanan mengizinkannya).

Jika Anda adalah seorang aktivis gerilya yang ingin mengguncang bisnis Anda, apa yang akan Anda lakukan?

Apa yang selama ini dikenal dari organisasi Anda?

Dan Anda ingin dikenang sebagai apa?

Apa yang perlu Anda lakukan untuk menciptakan kenangan itu?

Apa yang bisa Anda lakukan yang kelak akan Anda ceritakan dengan bangga?

Kita memandang dunia yang asing dan otak-otak purba kita melihat bahaya. Menjadikan lompatan itu terasa menakutkan, tetapi ketika kita melakukannya, kita segera menyadari bahwa kita tidak jatuh mati, tetapi belajar terbang.

Jadi, melompatlah.

Digitized by srujanika@gmail.com

6

JADILAH!

Akal dan intuisi 192

Kontrol 195

Mencintai kesulitan 198

Terhubung dengan diri sejati 201

Mencintai Bisnis 204

Bebaskan semangat Anda 209

Kebebasan untuk apa? 213

AKAL DAN INTUISI

Seperti yang telah kita lihat, dikendalikan oleh otak purba kita adalah hal yang paling berbahaya—otak purba hanya menawarkan lawan atau lari atau diam. Namun, kita juga perlu berhati-hati untuk tidak terlalu logis. Salah satu perangkap dalam pekerjaan adalah terlalu mengandalkan intelek (akal) untuk menyelesaikan segalanya. Selama bertahun-tahun bisnis adalah soal perang otak.

Ketika kita hanya mengandalkan pemrosesan rasional dan analitikal, kita melewatkan begitu banyak potensi kegeniusan kita. Logika memang penting bagi keberhasilan bisnis, tetapi ia hanya membawa kita ke atas meja perundingan atau bahkan berujung pada penundaan. Akhir-akhir ini telah muncul sebuah tren yang membesarkan intuisi (hati) untuk menyeimbangkannya.

"Anda tidak dapat seratus persen menganalisis cara Anda. Paling-paling Anda bisa mencapai enam atau tujuh puluh persen, tetapi hal itu tidak cukup bagus. Satu-satunya untuk yakin seratus persen adalah melakukan lompatan kreatif."

—Andy Fennell, Presiden dan COO Diageo Africa

Tantangan bagi kita dalam bisnis adalah menjadi lebih nyaman bekerja dari akal kita *dan intuisi kita*. Jika kita mendengarkan intuisi kita, kita akan membuat keputusan yang lebih baik dan berdampak lebih besar. Yang sama pentingnya, ketika kita belajar melakukannya kita mulai mendapatkan kembali keseimbangan dalam cara kerja kita dan membebaskan kita dari otak kita yang terlalu mendominasi.

Belajarlah
untuk sungguh-
sungguh
mendengarkan
apa yang
dikatakan oleh
hati Anda.

Luangkan sejenak untuk memikirkan keputusan-keputusan terbesar yang telah Anda buat dalam kehidupan pribadi Anda, keputusan-keputusan yang telah berdampak besar. Ketika Anda merenungkan saat-saat itu, berapa banyak dari proses pengambilan keputusan itu yang bersifat akal dan berapa banyak yang emosional? Pada kasus saya, meskipun logika cukup kukuh dalam keputusan-keputusan itu, tetapi dorongan yang paling mendasar ketika melakukan lompatan itu adalah apa yang saya rasakan dan bukan apa yang saya pikir. Dan ada keputusan-keputusan yang saya buat ketika otak benar-benar buntu, tetapi secara intuisi (hati) saya tahu bahwa keputusan itu benar.

Sekarang luangkan sejenak untuk memikirkan keputusan-keputusan yang paling berdampak dalam kehidupan kerja Anda. Bagaimana susunan keputusan-keputusan itu?

Saya senang bekerja bersama para pemimpin yang mengikuti intuisinya dan mendengarkan intuisi orang lain. Hal itu kurang ilmiah, kurang akurat, dan kurang bisa dibuktikan dibandingkan jika Anda melakukannya sesuai dengan petunjuk di buku. Namun, jika Anda belajar sungguh-sungguh mendengarkan apa yang dikatakan oleh hati Anda, hal itu seharusnya mendapat lebih banyak perhatian dari Anda. Bahkan seorang guru keuangan, George Soros menghentikan perdagangannya ketika ia merasakan nyeri punggung yang sudah dikenalnya. Hal itu adalah versi Soros dari mendengarkan intuisi (hati) dan tampaknya hal itu telah berfungsi dengan baik.

Setelah beberapa waktu berlatih, Anda akan melihat bahwa lama kelamaan Anda semakin nyaman dengan kadar keyakinan yang tuju-kan kepada hati dibandingkan pemikian Anda. Banyak pemimpin yang senang berpikir dengan keras sebesar 80 persen dan memberikan 20 persen sisanya kepada hati untuk mendapatkan validasi. Jika Anda menyelaraskan diri dengan diri sejati Anda, Anda akan menyadari bahwa persentase yang terbaik adalah yang sebaliknya, karena sebagian besar kebijaksanaan tidak akan tersedia bagi Anda sampai Anda sudah memasuki dan menjelajahnya secara energik. Ya, konsep-konsep *hippie* sedang naik daun.

KONTROL

Saya benar-benar tidak menyukai kata "kontrol". Ada sesuatu dari kata ini yang sepertinya sia-sia, karena kontrol yang sepenuhnya tidaklah pernah ada untuk soal apa pun. Namun, sejumlah kontrol atau kendali yang terukur akan penting bagi kebebasan. Untuk menjadi bahagia, kita perlu merasa seakan-akan kita mempunyai sejumlah kendali pada apa yang terjadi dalam pekerjaan dan hidup kita. Bahkan jika yang berada dalam kendali kita itu hanyalah hal-hal kecil, hal itu akan memberi kita tujuan dan sebuah tempat untuk mengekspresikan kebebasan kita.

Daniel Gilbert, seorang profesor Harvard, menceritakan sebuah kisah yang indah dari riset psikologis:

Sepuluh dari penghuni rumah lansia diberi sebuah pot tanaman beserta tanamannya dan diminta untuk merawatnya. Sementara itu, sepuluh yang lain diberi tanaman yang sama, tetapi diberitahu bahwa staf akan bertanggung jawab terhadap tanaman itu. Enam bulan kemudian, penghuni yang tidak diberi kendali kecil atas hidupnya ini merasa kurang bahagia, kurang sehat dan kurang aktif dibandingkan sepuluh lainnya. Yang lebih menyedihkan lagi, 30 persen dari penghuni yang tidak merawat sendiri tanamannya telah meninggal, dibandingkan 15 persen dari mereka yang diberi sejumlah kontrol.

Riset serupa telah dilakukan dalam bisnis. Sebuah kajian tahun 2004 pada bisnis-bisnis kecil dan menengah di Inggris menemukan bahwa perusahaan yang menawarkan kendali kepada para stafnya untuk mengendalikan pekerjaan mereka sendiri, bertumbuh dengan kecepatan empat kali lipat dibandingkan perusahaan yang tidak menawarkan kendali, dan hanya mengalami sepertiga pergantian staf.

Beberapa dari kita cukup beruntung untuk mempunyai peran, kepribadian atau dukungan kepemimpinan seperti itu sehingga kita bisa

mengendalikan sebagian besar dari waktu dan pekerjaan kita. Beberapa orang lainnya harus berjuang keras untuk mendapatkannya.

Dalam peran Anda di pekerjaan, temukan satu hal saja yang bisa memberi kendali kepada Anda. Hal itu bisa apa saja, besar atau kecil; yang penting hal itu adalah sesuatu yang bisa Anda rangkul dan membuat Anda merasa senang ketika melakukannya.

"Kita kehilangan tiga belas pilot dalam enam bulan. Dan hampir di setiap kasus, pilot-pilot yang terburuk meninggal karena kebodohnya sendiri."

—Chuck Yeager, pilot penguji

Kutipan dari Chuck Yeager ini menggambarkan bagaimana pentingnya kita merasa memiliki sejumlah kendali. Bahkan ketika terjadi kegagalan mekanis, kesepakatan umum di antara sesama pilot mengatakan bahwa kesalahan terletak pada pilot dan bukan pada pesawat: mereka harus memeriksa pesawatnya terlebih dulu.

Mungkin hal itu kedengarannya kejam. Namun, jika Anda pergi ke pemakaman dan memakamkan orang-orang yang pekerjaannya sama dengan Anda, Anda harus percaya bahwa Anda memiliki 100 persen kendali atas hidup Anda. Jika tidak, Anda tidak akan pernah berani kembali ke dalam kokpit.

Mungkin kita tidak menerbangkan pesawat, tetapi kita semua dapat mengambil sejumlah kendali dan dengan melakukannya, kita merasa lebih bebas. Jika kita tidak memiliki kendali, kita bisa menjadi tidak bahagia, tidak berdaya, tidak berpengharapan, dan depresif, dan terkadang mati, kata Daniel Gilbert dalam *Stumbling on Happiness*.

Rekan kerja saya, Andy, pernah bertanya apakah ia boleh pergi dan mengembangkan bisnis di Dubai. Saya tahu ia agak gelisah dengan perannya dan memerlukan sedikit peregangan, jadi saya menyetujuinya dengan dua syarat. Yang pertama, hal itu tidak mengeluarkan biaya apa pun, dan kedua, ia membawa pulang tiga gagasan besar.

Ia mencapai kedua tujuan itu, tetapi yang lebih penting, karena ia memiliki kebebasan untuk melakukan sesuatu yang menyemangatnya, seluruh sikapnya berubah. Proyek itu membantu menumbuhkan sayapnya.

"Jika kesuksesan Anda tidak sesuai dengan keinginan Anda, jika hal itu tampak bagus bagi dunia, tetapi tidak terasa menyenangkan di hati, maka hal itu bukanlah kesuksesan."

—Anna Quindlen, jurnalis

Bahkan jika Anda hanya menyelenggarakan pesta Natal di kantor, Anda perlu memiliki beberapa area kendali di mana Anda dapat mengekspresikan diri dan hal itu akan memberi Anda kebebasan. Temukan satu hal itu, milikilah sepenuhnya, dan lakukanlah dengan cara yang hanya bisa dilakukan oleh Anda.

MENCINTAI KESULITAN

Michael Caine sedang melakukan latihan suatu pertunjukan ketika, tepat sebelum ia harus muncul ke tengah panggung, sebuah kursi tidak sengaja menghalangi pintu yang harus ia lewati.

Ketika muncul tanda untuk memasuki panggung, ia berteriak, “Saya tidak bisa masuk. Ada kursi yang menghalangi.”

Tanpa ragu, produser berkata kepada Caine: “Manfaatkan saja kesulitan itu.”

Bingung, Caine bertanya apa yang ia maksud.

”Jika hal itu drama, hancurkan kursi itu. Jika komedi, jatuhkan diri di atasnya.”

Hidup tidak pernah selalu indah dan mulus. Ada banyak ganjalan atau rintangan di jalan, dan hal itulah yang membuat hidup menarik.

Rintangan itu bisa terasa sangat menjengkelkan—jujur saja, kita sering merasa bahwa kita bisa hidup tanpa mereka. Namun, mereka adalah bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman manusia.

Kita memerlukan kecemasan atau ketegangan seperti itu agar kita menyadari siapa diri kita yang sesungguhnya. Jika perjalanan selalu mulus, kita tidak akan pernah menyadari dan menjelajahi kesadaran utuh kita; kita hanya menjalani hidup ini tanpa makna. Ketika muncul kesulitan—dan percayalah, mereka akan muncul—sangatlah penting untuk merangkulnya, bukan melawannya. Kita tidak punya energi atau kemampuan untuk mengubah segala sesuatu. Kita hanya punya kemampuan untuk mengubah diri kita sendiri.

Dengan merangkul kesulitan dan belajar menyadari manfaatnya serta menjadikan situasi itu sebagai sesuatu yang positif, kita membebaskan diri dari ketakutan akan apa yang terjadi di masa depan: setelah itu, perasaan takut yang ditimbulkan oleh kesulitan akan mereda.

KESULITAN

MENANG

KETIKA KITA

MEMBIARKANNYA

Giles Duley adalah seorang fotografer dokumenter dan jurnalis foto Inggris. Pekerjaannya berfokus pada semangat manusia dan akibat dari konflik. Pada tahun 2011, ketika menyertai tentara Amerika berpatroli dengan berjalan kaki di Afghanistan, ia tak sengaja menginjak ranjau dan kehilangan kedua kaki serta lengan kirinya. Pengalaman yang mengerikan seperti itu nyaris tak terbayangkan bagi kita. Dalam sepersekian detik ia terjerembap dari kehidupan dan pekerjaannya yang sangat menyenangkan dan membanggakan menjadi menjadi seseorang yang kehilangan tiga anggota tubuhnya serta hanya dapat bertahan hidup.

Dalam situasi seperti itu, bagaimana seseorang bisa "memanfaatkan kesulitan"?

Seperti yang ia jelaskan di sebuah wawancara *New York Times*, bahkan di saat ia sedang dirawat oleh tentara-tentara Amerika segera setelah ledakan, Duley melakukan pemeriksaan mental: "Tangan kanan? Mata? Saya menyadari semua ini masih utuh—lalu saya berpikir, saya bisa bekerja."

Ia percaya bahwa karena peristiwa traumatik itu, sekarang ia lebih memahami dan berempati pada penderitaan orang-orang, dan karenanya bisa menjadi seorang pencerita yang lebih baik.

Kesulitan menang ketika kita membiarkannya. Ketika kita berharap hal itu tidak terjadi pada kita dan ketika kita pikir hal itu tidak adil, maka kita kalah. Ketika kita berani menghadapinya dan menghargai bahwa kesulitan itu ada agar kita bisa tumbuh, kita membebaskan diri kita dan kita menemukan bahwa pembebasan akan semakin mudah setiap hari.

"Dalam karier saya, saya telah melakukan lebih dari 9.000 tembakan meleset. Saya telah kalah di hampir 300 pertandingan. Pada dua puluh enam peristiwa, saya dipercaya untuk melakukan tembakan yang akan memenangkan pertandingan dan saya gagal. Saya telah berulang kali gagal dalam hidup saya. Dan itulah sebabnya saya sukses."

—Michael Jordan

TERHUBUNG DENGAN DIRI SEJATI

Ketika duduk di depan meja kerja, melakukan berbagai tugas sekaligus, dan di bawah tekanan tenggat waktu serta target, mungkin akan terasa sulit untuk berhubungan dengan diri sejati kita. Namun, jika kita tidak melakukannya, kita tidak pernah akan bebas. Kita akan selalu terombang-ambing oleh apa yang sedang terjadi di sekitar kita dan oleh otak purba reaktif kita. Ketika kita benar-benar terhubung, kita memberi pilihan, sudut pandang, dan perasaan bebas kepada diri kita.

Ada banyak cara untuk terhubung dengan diri sejati kita. Saya telah mencoba begitu banyak pendekatan, termasuk berbagai teknik meditasi, shamanisme, halusinogen, serta praktik esoterik, dan banyak di antaranya yang mungkin tidak akan pernah saya coba lagi.

Dari semua eksperimen itu saya belajar bahwa kita semua memiliki cara yang berbeda-beda untuk terhubung—apa yang efektif bagi satu orang belum tentu sama halnya bagi orang lain. Namun, ada satu hal yang pasti: diperlukan latihan untuk memutus kebiasaan lama. Anda tidak akan menjadi seorang *programmer* hebat kecuali jika Anda menulis banyak program komputer. Begitu pula, untuk terhubung dengan mudah setiap hari, sebagian besar dari kita harus mengupayakannya sepanjang hidup.

Terlepas dari hal itu, kita dapat memulainya dengan cukup cepat.

Hal itu bisa Anda lakukan dalam rapat, ketika duduk di depan meja kerja, atau selama istirahat. Hal itu perlu menjadi bagian dari kehidupan kerja Anda sehari-hari dan bukan sesuatu yang hanya bisa Anda lakukan dengan menyepi atau bersemedi di lereng atau puncak gunung.

Banyak nasihat yang diberikan dalam praktik meditasi yang nyaris

mustahil untuk diterapkan. Kita tidak bisa mengosongkan benak kita; tidak ada tombol "stop berpikir" di *keyboard* kita.

Pikiran dan gambaran akan memasuki benak ketika Anda rileks, karena alam bawah sadar Anda akan mulai mengalir bersama sejumlah besar stimulus untuk diproses. Tidak ada gunanya untuk berusaha mengendalikan hal itu. Untuk saya, satu petunjuk yang paling penting yang menunjukkan bahwa saya sedang terhubung dengan diri sejati saya adalah sebuah perasaan sejahtera: merasa tenang, tetapi sadar. Kesadaran merentang lebih jauh dari rasionalitas dan memasuki suatu "keadaan yang lain". Ketika hal itu tercapai, semua terasa ringan.

Ketika Anda baru mulai, memang cukup sulit untuk bertahan dalam keadaan itu karena Anda akan tergoda untuk mengalihkan aktivitas Anda ke tempat lebih menyenangkan, tetapi boleh dibilang tidak bermanfaat. Pikiran kita tidak hanya mudah teralihkan oleh kecemasan dan gambar-gambar yang terus-menerus kita ciptakan. Pikiran juga senang berkelana ke suatu tempat yang menyenangkan tanpa keterlibatan emosi atau kepentingan pribadi. Meskipun keadaan seperti itu terasa menarik dan sangat menyenangkan untuk menenangkan diri, kita tetap harus berpijak pada realita dan mengembangkan diri, terutama mengenal diri sejati, jika ingin bermanfaat.

Baru-baru ini salah satu klien saya menghadapi kesulitan dengan beberapa isu dalam bisnisnya. Dalam suatu rapat diumumkan bahwa akan dilakukan beberapa pemecatan dan ia tidak bisa memahaminya atau memutuskan bagaimana harus bersikap. Rasanya dunia sedang runtuh dan otaknya berteriak bahwa ia harus pergi sekarang juga.

Berusaha menenangkan diri, ia duduk di bangku di luar dan mulai berhubungan dengan diri sejatinya. Dalam lima menit ia tahu apa yang ingin ia lakukan dan menjadi bersemangat memikirkan berbagai kemungkinan hasilnya; ia merasa ia tidak bisa kalah. Hal itu adalah peralihan yang sangat cepat dari perasaan tidak berpengharapan dan lepas kendali.

Dengan berjalannya waktu, Anda dapat melakukan latihan ini sedemikian rupa sehingga latihan ini menjadi bagian dari diri Anda.

Cobalah latihan berikut ini dan lihat bagaimana hasilnya. Anggap saja Anda sedang bermain-main dengan sebuah eksperimen. Eksperimen yang hanya bisa membantu Anda untuk menjadi lebih bebas.

1. Temukan tempat yang nyaman dan tenang di mana Anda bisa duduk dengan nyaman dengan punggung lurus dan kaki menjejak lantai.
2. Duduklah, nyamankan diri dan padamkan semua kemungkinan godaan.
3. Duduklah dengan tegak agar Anda bisa bernapas dengan baik dan energi bisa mengalir naik-turun di tulang punggung.
4. Tetap buka mata Anda—hal itu akan memberi fokus kepada Anda dan menghentikan pikiran yang akan menciptakan film Hollywood di balik kelopak mata.
5. Hirup napas dalam-dalam dan, ketika Anda melakukannya, tersenyumlah. Ketika Anda tersenyum, perhatikan betapa enak rasanya untuk melakukan hal ini, di sini, dan sekarang ini.
6. Sekarang tiba saatnya untuk memusatkan perhatian pada pernapasan Anda dan menjadikannya semudah mungkin. Jika napas Anda tersendat, tariklah lagi napas panjang untuk melepaskannya dan tersenyumlah lagi.
7. Setelah Anda mulai menggerakkan energi Anda, rasakan tanah di bawah kaki Anda dan pada saat yang sama rasakan seakan-akan Anda jatuh ke belakang. Beri perhatian pada cahaya di atas kepala Anda sambil terus bernapas dan tersenyum.
8. Teruslah melakukan ini sampai Anda merasa sudah cukup.

MENCINTAI BISNIS

Di Bagian 2 kita telah melihat betapa pentingnya cinta. Dalam pekerjaan, kita memiliki peluang untuk bertindak sebagai mesin cinta setiap hari. Tindakan-tindakan yang berlandaskan cinta kasih adalah sebuah pilihan yang disadari: kita bisa memutuskan untuk menjadi fungsional tanpa tindakan-tindakan yang mencintai dan hanya melakukan apa yang perlu kita lakukan; atau kita dapat menyentuh hidup orang-orang dengan kepedulian yang murni terhadap diri mereka yang sesungguhnya dan mendukung mereka untuk menjadi diri yang seutuhnya.

Saya menyukai bisnis. Saya menyukai tantangan dan dorongan. Saya menyukai strategi, pengembangan diri, bahkan angka-angka yang rinci itu. Semuanya menyenangkan bagi saya. Setelah mengatakan semua hal itu, saya juga ingin mengatakan bahwa memang menyenangkan untuk melihat produk yang telah saya kerjakan bisa menjadi produk yang lebih baik, tetapi bagi saya, kegembiraan yang sesungguhnya adalah mengetahui bahwa orang-orang melompat bangun dari tempat tidurnya di pagi hari, mencintai apa yang mereka kerjakan dan mencurahkan yang terbaik dari dirinya ke dalam pekerjaan itu. Jika Anda menginginkan rekan kerja, tim atau seluruh tenaga kerja Anda sebagai orang-orang yang luar biasa, cintailah mereka.

Jane Dutton, dari University of Michigan, meneliti hal berikut: "Kami telah menemukan bahwa pegawai yang telah mengalami belarasa di tempat kerja memandang dirinya, rekan kerjanya, dan organisasinya dengan cara yang lebih positif. Secara statistik, mereka menunjukkan emosi-emosi yang lebih positif, seperti kegembiraan dan kepuasan, dan lebih banyak komitmen kepada organisasi." Hasil penelitian itu konsisten terlepas dari apakah pegawai itu menerima belarasa atau sekadar menyaksikannya.

Cinta adalah perasaan yang paling dicari karena ia adalah esensi dari

diri kita dan apa yang kita butuhkan untuk bertumbuh dan bahagia. Kita semua ingin diperhatikan dan dihargai, jadi hal-hal yang sangat sederhana bisa memiliki dampak yang sangat besar.

Seorang teman saya mendapat telepon dari mantan kepala sekolahnya di setiap hari ulang tahunnya selama tiga puluh sembilan tahun. Dampak dari telepon, pengarahan dan dorongan mantan kepala sekolahnya itu telah menciptakan perbedaan yang sangat besar dalam hidupnya, hanya dengan membagikan sedikit cinta dan kemanusiaan. Jika cinta hanya terjadi di luar pekerjaan, di malam hari, di akhir pekan dan hari libur, maka hal itu adalah kesiasiaan yang sangat menyedihkan.

Ambillah selembar kertas dan tulis semua alasan mengapa Anda mencintai rekan-rekan kerja Anda. Lakukanlah orang per orang dan luangkan waktu untuk memastikan Anda mencakup semua hal yang sungguh-sungguh Anda hargai dari mereka. Latihan itu bukan saja akan menyelaraskan diri Anda dengan aspek-aspek yang bisa dicintai dari rekan-rekan kerja Anda, tetapi juga terbukti membuat Anda lebih rileks dan gembira dan bahkan dapat menurunkan kadar kolesterol.

Jo Foster pernah pergi berlibur ke gurun di Tunisia. Ia adalah salah satu dari delapan orang yang berada di sebuah *land cruiser*, sebagian besar dari mereka adalah orang Prancis atau Jerman; hanya Jo dan pacarnya yang orang Inggris. Sebagian besar dari tur itu adalah kunjungan ke tempat-tempat bersejarah dan banyak kisah tentang perang masa lalu antara Jerman, Prancis, dan Inggris. Pembimbing tur hanya menjelaskannya dengan bahasa Jerman dan Prancis, walaupun ia fasih berbahasa Inggris. Walaupun hal itu terasa lucu di awal hari pertama, tetapi di malam harinya hal itu mulai tampak seperti disengaja. Dengan berjalannya

hari, Jo dan pacarnya semakin dikesalkan oleh apa yang mereka anggap sebagai kesombongan publik.

Ada beberapa pilihan yang terbuka bagi mereka untuk menghadapi situasi itu. Mereka bisa semakin kesal dan tidak berbuat apa-apa kecuali marah. Mereka bisa protes dan menuntut layanan yang berhak mereka dapatkan. Namun, mereka memutuskan untuk menunjukkan cinta dan menerima perlakuan itu dengan tersenyum.

Di perhentian berikutnya mereka turun dan membeli tiga es krim yang paling enak yang bisa mereka temukan dan memberikan satu es krim itu kepada pembimbing tur. Pada mulanya ia tampak sangat bingung, tetapi kemudian menyadari bahwa tindakannya sudah sangat menyedihkan—ia pikir akan lucu jika ia berperilaku buruk seperti itu, tetapi hal negatif seperti itu sebenarnya sia-sia dan kekanak-kanakan. Perilakunya langsung berubah dan sejak itu ia melakukan apa pun yang bisa ia lakukan untuk melibatkan Jo dan pacarnya di seluruh sisa tur.

Satu tindakan cinta yang sederhana telah mengubah segalanya.

Bagikan cinta maka ia akan membalas Anda seratus kali lipat.

Dan jika Anda membutuhkan lebih banyak cinta, ingatlah: peliharalah anjing.

Hidup Anda, Tim Anda

Ambillah selembar kertas dan tulis orang-orang yang berada dalam tim kehidupan Anda.

Berapa banyak yang Anda miliki? Enam; sepuluh; dua belas?

Bagaimana dengan tukang cukur Anda?

Bagaimana dengan keluarga besar Anda?

Bagaimana dengan teman-teman Anda?

Bagaimana dengan tukang pipa Anda?

Saatnya untuk memulai lagi: tulis setiap orang dalam tim Anda, dan jangan berhenti sampai Anda mencapai 1.000 nama.

Setelah tangan Anda terlalu sakit untuk menulis lebih banyak, pandangi daftar itu dan hargai tim yang Anda miliki di sekitar Anda, yang ada untuk menolong Anda setiap hari. Tim itu sangat besar dan mereka ada untuk Anda.

Kirimlah cinta dan syukur kepada mereka, dan ketika hidup menjadi sulit, ingatlah berapa banyak orang di belakang Anda, membantu Anda untuk menjadi luar biasa.

A black and white photograph of a large, mature tree with a thick trunk and a wide, spreading canopy of leaves. The tree stands in a grassy field. In the background, there are rolling hills and a cloudy sky. The text "Kita Harus Menemukan Saatnya" is overlaid on the image, with "Kita Harus" on one line and "Menemukan Saatnya" on the line below it. Both lines of text are underlined.

Kita Harus
Menemukan Saatnya

BEBASKAN SEMANGAT ANDA

Pengalaman-pengalaman tertentu dalam hidup kita membangkitkan lebih banyak energi dibandingkan beberapa pengalaman lainnya. Pengalaman-pengalaman itu merupakan hasil terbesar dari waktu dan upaya yang sudah kita korbankan, meskipun sering kali mereka sama sekali tidak terasa sebagai upaya.

"Kebahagiaan bukan mengalir dari kesuksesan, kebahagiaan adalah penyebab kesuksesan."

—Richard Wiseman, psikolog

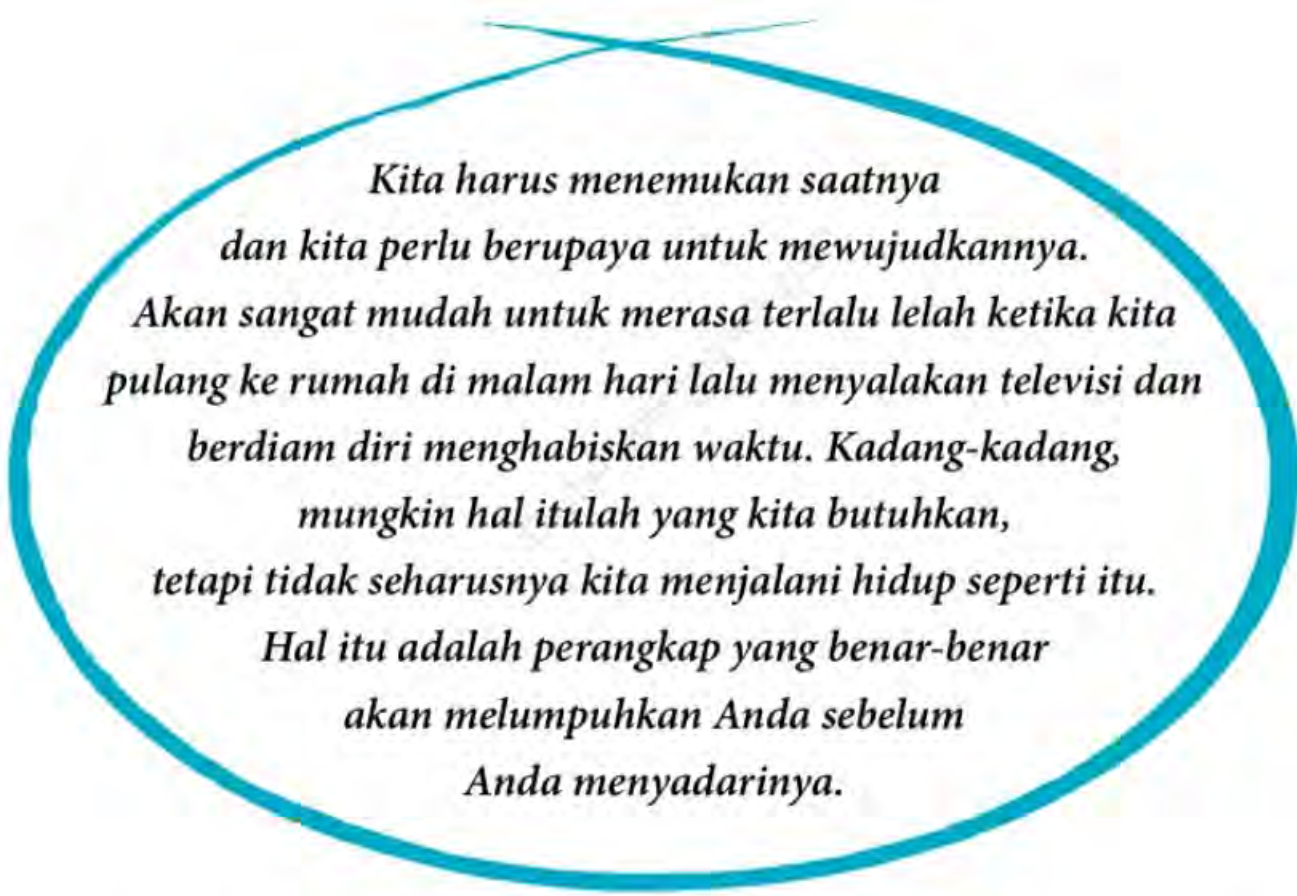
Tahun lalu saya pergi ke festival *Burning Man* di Nevada. Empat hari itu memberi saya lebih banyak energi, kenangan dan tawa dibandingkan semua empat hari lain di tahun itu.

Salah satu bahaya dari kehidupan kita yang sibuk adalah terdesaknya saat-saat yang menyenangkan, dianggap tidak perlu atau dianggap sebagai kemewahan yang berlebih-lebihan. Hal itu tidak benar. Mereka sangat penting jika kita ingin menjalani hidup secara utuh dan merupakan sebuah tindakan sederhana yang mengungkapkan kebebasan kita, yang sehat bagi kita dan perlu kita lakukan secara teratur. Melakukan sesuatu hanya demi kenikmatannya sering kali tidak kita wujudkan ketika kita menghabiskan terlalu banyak waktu untuk melakukan sesuatu demi fungsinya.

Ketika sedang bekerja bersama klien dan melihat bahwa mereka agak bosan, saya menanyakan apa yang bisa membuat mereka sangat

senang: apa yang benar-benar ingin mereka lakukan? Ketika mereka mulai menulis hal-hal itu, mereka seakan-akan baru saja bangun. Mereka menjadi sangat aktif ketika menceritakan apa yang membuat mereka bersemangat.

Daftar itu termasuk bermain ski, melukis, berkebun, menjadi DJ, menjelajahi tempat-tempat bersejarah, memperbaiki mobil, menghidupkan pelajaran sains anak-anak mereka dengan cara yang tidak akan pernah mereka lupakan, menonton film, dan lain sebagainya. Ketika saya menanyakan seberapa sering mereka melakukannya, energi mereka berubah kembali dan menurun 50 persen. Saya jarang menemukan orang yang melakukan cukup banyak kegiatan yang mereka sukai.



*Kita harus menemukan saatnya
dan kita perlu berupaya untuk mewujudkannya.
Akan sangat mudah untuk merasa terlalu lelah ketika kita
pulang ke rumah di malam hari lalu menyalakan televisi dan
berdiam diri menghabiskan waktu. Kadang-kadang,
mungkin hal itulah yang kita butuhkan,
tetapi tidak seharusnya kita menjalani hidup seperti itu.
Hal itu adalah perangkap yang benar-benar
akan melumpuhkan Anda sebelum
Anda menyadarinya.*

Suatu ketika saya berada di sebuah pesta bersama ratusan orang. Pesta itu penuh minuman keras dan di suatu saat saya terlibat perbincangan dengan seorang pria yang dua kali lebih tua daripada saya di toilet. Sepertinya ia lebih mabuk daripada saya, dan sedang agak emosional serta filosofis. Ia merasa terdorong untuk membagikan pembelajaran terbesar dalam hidupnya kepada saya. Dengan menyesal ia menceritakan bahwa ia telah menyia-nyiakan hidupnya dengan menonton televisi.

Ia mempunyai pekerjaan penuh-waktu dan bekerja keras, ia telah jatuh ke dalam kebiasaan pulang ke rumah, membuka botol bir dan menyala-kan televisi terlepas dari apa pun yang disiarkan di sana. Ia telah menyerahkan dirinya sebagai budak dari sofanya dan hiburan seadanya dan tidak menjalani hidupnya serta mengisi jiwanya dengan pengalaman yang kaya serta bermakna. Sekarang ini mungkin kita menggantikan televisi dengan jejaring sosial atau permainan video.

Saya tidak mengatakan bahwa kita tidak pernah boleh menonton televisi atau bermain permainan video atau berjejaring sosial, tetapi kita harus selektif dan dengan sadar memilih untuk melakukannya ketika memang diperlukan; dan pada umumnya hal itu jauh lebih jarang daripada yang biasa kita lakukan.

Lakukanlah hal-hal yang Anda sukai maka itu akan memberi lebih banyak energi untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan yang hebat. Ketika kita gembira di luar pekerjaan, hal itu akan membantu kita untuk menjadi bebas di pekerjaan karena kita lebih seimbang. Riset yang dilakukan oleh Albert Einstein College of Medicine di NYC telah menunjukkan bahwa membaca akan mengurangi risiko demensia sebesar 35 persen, mengerjakan *puzzle* mengurangi risiko sebesar 47 persen. Menurut saya, pahlawan dari riset itu adalah 76 persen, yaitu dengan menari.

Suatu saat saya pernah mengalami perekrutan yang menakjubkan: saya menerima beberapa orang yang hebat. Mereka sangat berbeda dari satu sama lain, tetapi semuanya menghasilkan energi ke segala sesuatu yang mereka sentuh. Tiba-tiba saya menyadari bahwa mereka memiliki satu faktor kesamaan yang menyatukan mereka. Mereka senang menari.

Saya tidak terlalu luwes menari, tetapi ada sesuatu yang sangat bagus dari tenggelam dalam musik dan mengekspresikan diri dengan berbagai gerakan. Hal itu bukan soal pandai menari, tetapi soal melepaskan.

Hal-hal yang benar-benar mengisi hidup saya dengan kebahagiaan adalah bermain bersama anak-anak saya, mengobrol sampai larut malam dengan istri saya, memasak makanan yang menakjubkan, bermain gitar, berjalan bersama anjing saya dan melakukan sesuatu di dekat atau di atas laut atau di dalam laut.

Ketika saya tidak melakukan hal-hal itu, saya dapat merasakannya.

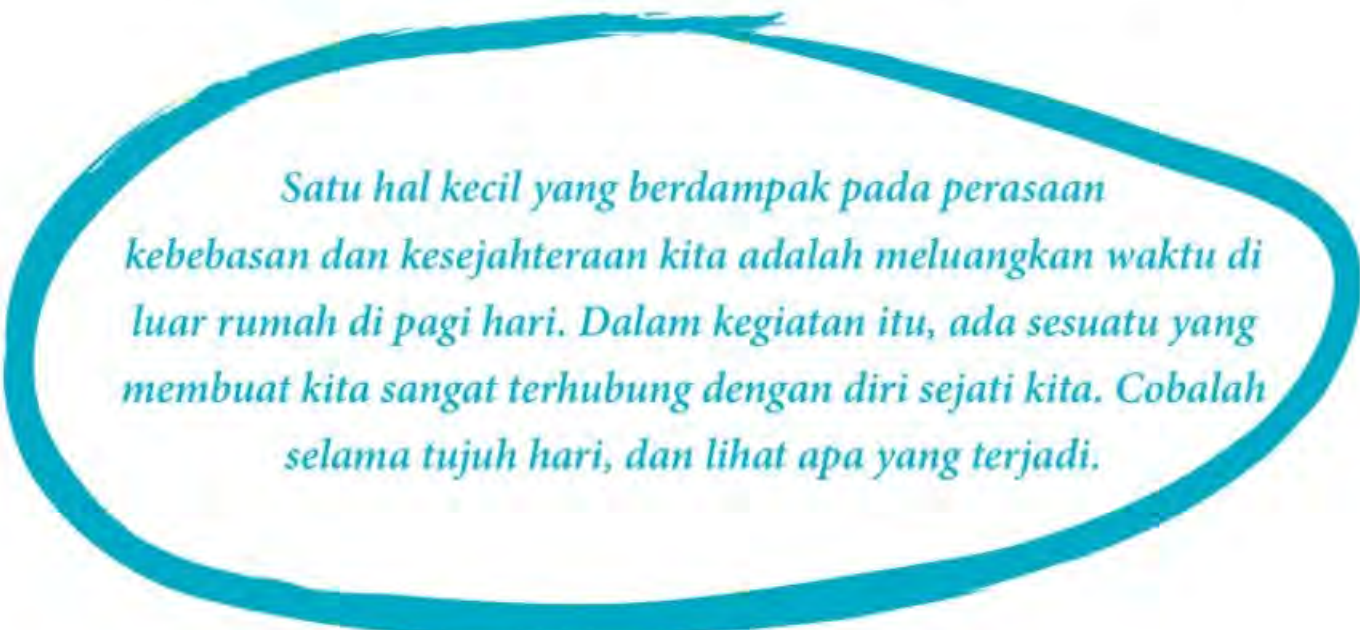
Semangat saya berkurang dan saya merasa lebih sulit untuk merasa bebas dan karenanya tidak bisa membantu orang-orang agar mereka bertumbuh atau beraktivitas dalam hal-hal yang positif. Hal itu bukanlah soal egoisme untuk dilakukan karena jika Anda tidak melakukannya, Anda tidak bisa menolong orang lain untuk menemukan kebebasan mereka sendiri.

Survei Kebahagiaan saat Bekerja (www.happinessatworksurvey.com) menemukan bahwa kebahagiaan meningkatkan kreativitas tiga kali lipat. Ia juga meningkatkan produktivitas sebesar sekitar 30 persen. Jadi, patutlah untuk menanam modal bagi kegembiraan dan kebahagiaan.

Pada tahun 2008 perdana menteri Bhutan menerbitkan Gross National Happiness Index negaranya. Ia percaya bahwa paradigma perkembangan konvensional "tidak bisa dipertahankan lagi, murni materialistik dan sangat sempit".

Ia menjelaskan bahwa, "pada akhirnya, perkembangan haruslah soal memajukan peradaban manusia ... meningkatkan dan memperbaiki jenjang kesejahteraan dan kebahagiaan manusia. Kita bukan hanya membicarakan kebahagiaan jenis sensorik, tetapi juga kebutuhan-kebutuhan material, emosional, psikologikal, dan spiritual."

Hal itu adalah inovasi yang hebat. Mengukur hal-hal yang penting dan menggunakannya untuk menuntun kebijakan. Apa yang akan terjadi jika Anda mempunyai Indeks Kebahagiaan yang sesungguhnya di tempat kerja Anda jika dibandingkan hanya skor keterlibatan?



Satu hal kecil yang berdampak pada perasaan kebebasan dan kesejahteraan kita adalah meluangkan waktu di luar rumah di pagi hari. Dalam kegiatan itu, ada sesuatu yang membuat kita sangat terhubung dengan diri sejati kita. Cobalah selama tujuh hari, dan lihat apa yang terjadi.

KEBEBASAN UNTUK APA?

Tidak ada orang yang mengharuskan Anda bekerja. Pilihan ada di tangan Anda. Kita juga mempunyai pilihan tentang cara kita menjalani hidup kita. Kita bisa melakukan yang biasa-biasa saja, atau kita bisa melakukan yang luar biasa.

Kehidupan yang biasa-biasa saja dijalani dengan kepercayaan bahwa apa yang kita miliki adalah begitu adanya. Bahwa hidup berjalan seperti ini:

Kita lahir, kita sekolah, kita bekerja, kita jatuh cinta, kita bekerja keras dan membelirumah, kita punya keluarga, kita bekerja lebih keras lagi untuk membayar rumah yang lebih besar dan untuk pendidikan anak-anak dan untuk mobil yang lebih besar yang sekarang kita perlukan dan untuk liburan yang lebih mahal. Kita perlu menjadi ambisius karena kita membutuhkan lebih banyak karena bersamaan dengan tanggung jawab datang pula tekanan keuangan dan satu-satunya cara untuk menghadapi hal itu adalah terus meningkat dalam karier, memberikan hasil kerja yang lebih banyak, dan lebih sukses lagi. Ketika pada akhirnya anak-anak meninggalkan rumah, kita dapat berhenti sejenak serta menikmati tahun-tahun pensiun dan tiba-tiba kita punya banyak sekali waktu luang (sebaiknya mulailah menekuni hobi atau akan ada perceraian). Lalu kita mati.

Bagi banyak orang, itulah siklus kehidupan, dan pasang surut yang kita nikmati dalam siklus itu sudahlah cukup.

Namun, bagi saya, semua itu bukanlah alasan bagi hidup kita. Hal seperti itu bukanlah kehidupan luar biasa yang bisa kita hidupi jika kita bebas. Kehidupan yang luar biasa itu kira-kira berjalan seperti ini:

Kita hidup untuk cinta. Kita hidup untuk petualangan. Kita hidup untuk tawa. Kita hidup untuk keindahan.

Kita hidup untuk saat-saat ketika kita tergugah, tergugah oleh apa saja dan untuk alasan apa saja.

Kita hidup untuk pertumbuhan. Kita hidup untuk keterhubungan. Kita hidup untuk ekspresi diri dan untuk membuat pernyataan unik kita sendiri tentang apa arti hidup bagi kita.

Saat-saat itu adalah kebebasan kita.

Tidak ada gunanya membebaskan diri kecuali jika Anda melakukan sesuatu dengan kebebasan itu.

Hari ini Anda bisa memilih.

Anda bisa melanjutkan kehidupan Anda dengan kepala tertunduk, bekerja menjalani siklus kehidupan, dan tidak ada orang yang akan menganggap Anda buruk karena melakukannya. Malah sebenarnya, masyarakat akan berterima kasih kepada Anda.

Atau Anda dapat menengadah ke langit dan menyadari bahwa setiap menit di planet ini sangatlah berharga. Satu-satunya hal yang eksis adalah saat ini juga—bukan apa yang telah Anda lakukan atau apa yang ingin Anda lakukan.

Ketika Anda menengadah dan menarik napas dalam-dalam, sungguhlah luar biasa untuk menjadi Anda di saat ini. Bersumpahlah dengan khidmat bahwa setiap hari Anda akan berhubungan kembali dengan diri sejati Anda dan mengungkapkan kebebasan dengan menjadi diri Anda.

Saya merasa paling bebas ketika saya menjadi diri saya sendiri.

Jadi, jadilah diri Anda, sepenuh-penuhnya diri Anda.

Jadilah BEBAS.

UCAPAN TERIMA KASIH

Hidup saya adalah hidup yang sungguh terberkati. Saya tinggal di Surga, yaitu Lyme Regis, dan sejak berada di sana saya telah dilahirkan kembali.

Saya ingin berterima kasih kepada setiap orang yang tinggal di sana yang telah berperan besar dalam membuat saya merasa bebas setiap hari dan dalam membantu seluruh keluarga saya untuk tetap menghindari kehidupan yang paling konyol. Anda semua menakjubkan dan saya bersulang untuk Anda semua.

Upping Your Elvis telah melakukan pekerjaan yang hebat dalam membantu orang-orang untuk bersinar lebih cemerlang setiap hari dengan mencintai diri mereka yang sejati dan apa yang mereka lakukan. Kami sungguh beruntung karena bisa melakukan hal itu, karena di mata saya, tidak ada yang bisa lebih memuaskan daripada hal itu. Namun, ada begitu banyak orang kepada siapa saya ingin berterima kasih karena telah menciptakan gelombang cinta yang mendukung pekerjaan kami dan saya bersyukur untuk Anda semua.

Tim ini termasuk Alex Heaton, Glynn, Clare, Heidi, Stuart, James Cloote, Jon Kilby yang menakjubkan dan banyak orang lain yang turun tangan ketika diperlukan. (Neil, sering kali Andalah yang membuat rumah sekali lagi berantakan!)

Jika makanan adalah cinta maka kami mendapatkan jauh lebih banyak dari jatah kami. Kursus-kursus kami menjadi lebih baik karena bakat-bakat Anda, salam hormat untuk para chef dan master kuliner kami, terutama Tim Maddams, Gelf, Steve, Gill dan semua dari River Cottage; Mark Hix dan semua timnya, terutama Jo Harris dan Fran; dan tentu saja Alastair, Mr Spice and Rice (kari terbaik yang pernah saya makan!). Saya menjadi lebih gemuk dan gembira karena Anda, dan saya menyukainya.

Kami semua buntu tanpa ilham. Ilham saya berlimpah dan datang dalam bentuk David McCready, guru dari para guru, David Pearl, ko-konspirator dan makhluk yang telah tercerahkan (lihat www.streetwisdom.org tentang proyek bersama kami), Bodil Mjoelkalid, yang te-

lah mengubah hidup saya melalui nutrisi, Kevin Jackson untuk menjaga kejujuran saya (jujur?), Emma May Morley untuk kreativitasnya. Terima kasih banyak.

Kepada jiwa-jiwa yang berani yang telah bertahun-tahun bermain dengan Upping Your Elvis, termasuk ITV, Mediacom, Diageo, Unilever, Roche, Coca-Cola, The Nike Foundation, Gild, OMD, terima kasih karena telah melakukan lompatan itu.

Dalam soal upaya-upaya kreatif, saya telah mendapat begitu banyak dukungan. Teman-teman saya telah begitu bermurah hati dengan nasihat, kisah, gagasan, umpan balik, pelukan, tawa, dan dukungan lain yang telah membantu mewujudkan *Free*. Terima kasih kepada Jo Foster, Shilen Patel, Ben White, Mark Fowlestone, Stuart Hogue, Guy Escolme, Virginia Rustique-Petteni, Brad Warga, David Best, Andy Reid, Andy Fennell, Alex Dobbin, Richard Bravery, Paul Pethick, Simon Daglish, Andy Reid, Jethro Marshall, Maria Eitel, Archie (dari Black Cow), Trevor Horwood, Julian Alexander, Joel Rickett dan saudaraku yang sangat berbakat, Mark.

Penghargaan kontributor yang paling menakjubkan diberikan kepada Vanessa Barlow yang telah bekerja tanpa lelah untuk membuat hebat buku ini dan menjaga kewarasan saya. Saya sungguh berharap Anda menyukainya karena begitu banyak kejeniusan Anda ada dalam buku ini.

Terima kasih terakhir saya adalah kepada mitra-mitra saya di Elvis, Jim Lusty dan Matt Bolton. Tanpa Anda semua, saya tidak bisa menghidupi impian saya dan menjalani hidup yang paling luar biasa. Terima kasih untuk segalanya, terutama untuk mengingatkan saya bahwa semuanya hanyalah permainan.

Lalu kepada mitra hidup saya, Anna. Saya selalu takjub padanya. Terima kasih karena memercayai saya dan membagikan lebih banyak cinta daripada yang pernah bisa saya bayangkan. Saya sungguh manusia yang beruntung.



TENTANG PENULIS



Misi Chris Baréz-Brown: mendatangkan kepemimpinan kreatif ke dunia bisnis dan lebih jauh lagi.

Setelah membantu mewujudkan Carling Black Label sebagai merek miliaran-poundsterling Inggris yang pertama, dia bergabung dengan ?What If!, suatu agensi inovasi dan ide. Di sana dia membantu beberapa bisnis terbesar di dunia untuk berinovasi.

Pada tahun 2009 dia mendirikan Upping Your Elvis, sebuah bisnis yang fokus tunggalnya adalah membebaskan kegeniusan organisasi dengan membantu orang-orangnya bersinar dengan lebih cemerlang. Dia bekerja bersama organisasi-organisasi seperti Coca-Cola, Nike, Diageo dan WPP untuk membantu tim mereka menciptakan dampak yang luar biasa.

Buku Chris sebelumnya, *SHINE: HOW TO SURVIVE AND THRIVE AT WORK*, dibaca oleh pembaca di seluruh dunia. Seperti dikatakan oleh Seth Godin, “Buku ini bukan untuk sekedar dibaca; buku ini ‘nendang.’”

www.uppingyourelvis.com

“PERKENANKAN CHRIS BARÉZ-BROWN
MENJADI GURU IDE ANDA.”

—KEN BLANCHARD

PENULIS BUKU TERLARIS THE ONE-MINUTE MANAGER

“CHRIS BARÉZ-BROWN MEMILIKI KEMAMPUAN
YANG CERDIK UNTUK MENGILHAMI.”

—KEITH WILMOT, CEO, LEADERCAST

Digambar dan Berisi Kertas

CATATAN

PADA DASARNYA, HIDUP DAN PEKERJAAN SALING TERKAIT.
KEDUANYA TIDAK TERPISAH; KEDUANYA ADALAH SATU.

JIKA KITA MENGINGINKAN HIDUP YANG LUAR BIASA,
KITA JUGA HARUS MEMBUAT PEKERJAAN KITA MENJADI SAMA
LUAR BIASANYA.

Ketika pekerjaan Anda memiliki tujuan, setiap pagi Anda akan melompat bangun dari tempat tidur, disemangati oleh berbagai kemungkinan yang akan ditawarkan oleh hari itu. Segala sesuatu yang lain dalam hidup Anda sepertinya juga menjadi cerah, dan pancaran pribadi Anda juga menjadi lebih cemerlang.

Tujuan saya menulis buku ini adalah untuk membantu Anda merasa seperti itu setiap hari. Membantu Anda menjadikan pekerjaan Anda cocok untuk Anda. Membantu Anda untuk merasa benar-benar bebas.

Dengan membaca buku ini:

Anda akan diingatkan bahwa Anda fantastis, hebat, dan memiliki kemampuan untuk melakukan hal-hal yang menakjubkan.

Anda akan dibantu untuk menjadikan pekerjaan Anda sebagai tiket bagi masa depan yang luar biasa.

Anda akan ditempatkan di kursi pengemudi dan ditunjukkan rute menuju kebebasan.

**"ORANG-ORANG YANG SUKSES MENCINTAI APA YANG MEREKA KERJAKAN.
BACALAH BUKU INI MAKA ANDA JUGA BISA MELAKUKANNYA."**

—MARSHALL GOLDSMITH

PENULIS BUKU TERLARIS WHAT GOT YOU HERE WON'T GET YOU THERE

"SUATU LEDAKAN ENERGI DALAM BENTUK BUKU. . . SANGAT LEZAT!"

—MARK HIX

CHEF, PEMILIK RESTORAN DAN PENULIS TENTANG MAKANAN

"BUKU INI AKAN MEMBANTU MENJADIKAN ANDA LEBIH ISTIMEWA SETIAP HARI."

—MARIA EITEL

PRESIDEN DAN CEO, NIKE FOUNDATION

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gramediapustakautama.com

