

BERUSAHALAH MENEMUKAN

1

Temukan prioritas dan tujuan supaya kamu tidak lagi berusaha mengerjakan “semuanya”.

Mungkin kamu merasa terombang-ambing, agak tersesat dalam ketidakpastian. Kamu sangat haus akan kehidupan, tetapi tidak tahu caranya mewujudkan kehidupan impianmu, yang akan menjadi hidupmu sehari-hari. Inilah titik awal yang tepat.

Penemuan adalah langkah pertama dalam Metode liveWELL, karena produktivitas harus disesuaikan denganmu dan juga kehidupan yang ingin kamu jalani. Masing-masing dari kita menginginkan sesuatu yang unik sehingga dapat menerangi cahaya kita sendiri. Jadi, kita perlu mulai untuk menjawab siapa diri kita sesungguhnya.

Dalam bagian ini, kita akan menggali lebih dalam mengenai diri dan juga prioritas-prioritasmu yang unik itu. Kita akan menguak beberapa prinsip keliru yang mungkin telah menghambatmu dan menjauhkannya dari kehidupan istimewa yang layak kamu jalani. Kita akan bekerja sama untuk menemukan siapa dirimu sebenarnya. Semua yang kita bangun bersama untuk merancang kehidupan produktif ini akan berdasarkan satu hal—kamulah pusatnya.

Bab 1

TEMUKAN DIRI SENDIRI

“Ciptakan visi tertinggi terbesar, untuk hidupmu, sebelum kamu menjadi sesuai yang kamu percaya.”

—OPRAH WINFREY

“Apa yang kamu lakukan hari ini?”

Pertanyaan itu diajukan begitu saja, di sela-sela makan malam. Saya tengah membungkuk ke seberang meja, memotong-motong ayam kecil-kecil untuk Jack, dan saya merasakan pisau berdecit-decitan di piring seperti rekaman yang macet.

Saya mengerti John benar-benar ingin tahu bagaimana saya menjalani hari. Namun, setiap petang ketika ditanya seperti itu, terasa keringat timbul di tangan saya dan jantung berdetak sedikit lebih cepat.

Saya benci pertanyaan itu.

Saya membencinya karena membuat saya merasa kecil. Sehingga membuat saya merasa perlu membela bagaimana saya melalui dua belas jam terakhir—yang bukan untuknya, melainkan pada diri saya sendiri. Saya perlu membuktikan bahwa dalam sehari saya mampu menjadi pekerja terbaik, ibu terbaik, teman terbaik, relawan terbaik, yah ... terbaik dalam segalanya.

Toh, saya selalu merasa kurang. Kurang memadai. Saya yakin kerja saya kurang keras atau kurang lama, masih sedikit poin yang saya coret dari daftar tugas yang terus bertambah, atau saya kurang sabar dan terlalu bawel pada anak-anak.

Tidak masalah jika saya sudah jungkir balik seharian. Tidak masalah jika saya mengisi rutinitas setiap saat, memadatkan tugas yang memakan waktu 36 jam menjadi 24 jam saja. Sejujurnya, sering kali ketika ditanya seperti itu tadi malam, benak saya menjadi kosong total seperti papan tulis yang dihapus bersih. Apa saja yang *sudah* saya kerjakan seharian? Ketika dengan panik saya mengubrak-abrik isi otak, saya mengabaikan limpahan pekerjaan yang saya selesaikan selama hari itu: ibu, pemilik usaha, teman, guru. Daftar pekerjaan pun terus bertambah panjang dan panjang.

Jika saya berhenti sejenak dan menarik napas dalam-dalam, saya akan teringat jika saya sudah membalas setumpuk penuh surel pelanggan, mengantar anak-anak ke perpustakaan, mengejar-ngejar mereka di taman bermain, menggunakan waktu di sela-selanya untuk mencuci baju kotor yang menggunung, dan membuat kemajuan secara serius di situs web milik saya. Saya akan memuji diri sendiri untuk memperlihatkan kesan semua orang di sekitar saya: *seorang wanita yang berusaha maksimal*.

Akan tetapi, saya tidak menyadarinya. Bukannya berbagi semua pencapaian, saya malah menyebut-nyebut apa yang *tidak* saya lakukan. Saya lupa mendaftarkan Jack ke kelas seni, saya tidak sempat mampir ke kantor pos, tidak mampu menyelesaikan postingan blog, dan—

“Wow,” sela John dengan nada bergurau, “memangnya tidak ada yang kamu bereskan hari ini?”

Dalam benak saya, tidak ada. Air mata yang panas bercucuran di wajah saya karena tidak menyadari satu pun yang saya “bereskan”. Selalu kurang. Saya pandai melihat sisi baik orang lain, tetapi saya tidak pernah menghitung pencapaian sendiri.

MOMEN STOPLES KELERENG

Kamu tahu stoples berisi kelereng? Ini taktik para guru sejak dahulu kala. Saya pun menggunakannya bertahun-tahun ketika berdiri di depan kelas. Sederhana, sungguh—tiap kali anak-anak melakukan hal baik, kita masukkan sebutir kelereng dalam stoples. Setelah stoples penuh, yah, saat itulah kelas mendapatkan hadiah.

Akan tetapi, bukan hadiahnya yang mengasyikkan. Kelereng baru itu menghasilkan denting nyaring dan memuaskan ketika bergulir di dalam stoples. Mata anak-anak membesar dan membundar ketika memegang kelereng, lalu mereka berdiam diri supaya mendengarnya menggelinding masuk dalam stoples.

Selama bertahun-tahun mengajar, saya sangat meyakini kedahsyatan stoples kelereng, dengan alasan yang sangat kuat—hal itu memotivasi kinerja yang baik. Kita semua ingin upaya kita diakui, bukan? Kita ingin dipuji atas semua kebaikan yang kita lakukan, karena itulah saya percaya kita semua mempunyai sebuah stoples kelereng tak kasatmata, yang memohon-mohon untuk diisi.

Bangun tidur lalu olahraga ... kelereng masuk stoples! Membuatkan makan siang untuk anak-anak ... kelereng masuk stoples—tunggu, makan siangnya *sehat* ... *dua* kelereng masuk stoples! Berlanjutlah sepanjang hari dengan denting kelereng yang mengisi stoples kita.

Masalahnya, stoples imajiner ini muncul apabila sesuatu tidak berjalan lancar. Kita lupa bahan baku penting untuk makan malam atau ada tenggat terlewat di tempat kerja, lalu kita tidak sekadar berkata, “Aduh! Tidak ada kelereng masuk stoples.” Kita merasa sangat lesu sampai pegangan kita mengendur sehingga stoples kita terlepas kemudian jatuh ke lantai.

Kelereng dan kacanya pecah berserakan. Tidak penting lagi meski stoplesnya hampir penuh. Tidak penting lagi walaupun kita sudah sangat berhasil. Sepanjang hari.

Bukannya memunguti kelereng-kelereng yang sudah kita peroleh dengan baik, kita justru tergesa-gesa menambah kelereng lagi. Kita menjejali jadwal dengan tugas dan urusan ini-itu, setengah mati berusaha mengisi kembali stoples kita, yang sepertinya pecah berkali-kali sepanjang hari.

Hari-hari kita terlalu dipenuhi momen stoples kelereng ini, bukan? Saat kelereng kita berserakan ke mana-mana sehingga tak mampu lagi menghitungnya. Ini harus dihentikan.

Akan tetapi, terlalu banyak dari kita yang menghubungkan antara kelayakan diri dan kesibukan. Stres dan kerepotan adalah sebuah tanda kehormatan yang menyatakan kelayakan diri kita. *Kita keliru meyakini bahwa jika kita tidak sibuk, kita gagal.* Dalam usaha keras untuk menemukan keseimbangan, kita berusaha melakukan segalanya, tetapi semakin banyak yang kita kerjakan, semakin sedikit keberhasilannya.

SEPERTI BERSEPEDA

Ide untuk mengerjakan semuanya—dan menyelesaikannya dengan baik—adalah masalah antara saya dan konsep keseimbangan. Keseimbangan terdengar menyenangkan, tetapi tidak lebih dari sekadar jargon produktivitas, janji kosong yang mengarahkan kita untuk salah meyakini bahwa kita harus mampu mengerjakan segalanya dengan porsi yang sama.

Bila keseimbangan hidup berjalan sempurna, sebenarnya kita tidak maju. Malah, kita berputar-putar kalang kabut seperti gasing. Kita dapat memutuskan takdir hanya ketika kita mampu menyeimbangkan diri dan memutuskan arah yang diinginkan untuk menjalani hidup. Ke mana pun gerakan itu membutuhkan pergeseran—harus ada pengimbangannya.

Coba pikirkan keseimbangan seperti bersepeda. Sepeda mampu bergerak ke arah yang ditentukan. Butuh semacam penyeimbang untuk tetap berjalan tegak, tapi pernahkah kamu mencoba menyeimbangkan sepeda yang benar-benar tidak bergerak? Itu hampir mustahil. Kita harus membungkuk sedikit ke depan dan meraih momentum dengan mengayuhnya. Energi yang dihasilkan menahan kita supaya tidak jatuh.

Dengan sepeda, kita bisa memilih untuk berbelok dan menyusuri jalur yang benar-benar kita inginkan. Kita bisa berbelok kiri atau kanan dengan memindahkan keseimbangan—kita tidak bisa berbelok jika terlalu seimbang. Namun, bila kita bertumpu pada satu sisi saja, kita akan terjatuh. Kita perlu pengimbang, menyesuaikan kembali pusat gravitasi agar sepeda tetap tegak dan maju di jalur baru ini.

Kamu lihat, *keajaiban tidak terjadi ketika hidup terpusat dan seimbang—yang justru muncul saat kita mencondongkan diri pada prioritas*. Bila kita mulai berkonsentrasi pada hal-hal yang memang penting, kita akan goyah.

Mari menggali ide ini bersama dan menerapkannya dalam kehidupan nyata. Walaupun kita semua berbeda, kehidupan kita disusun dalam tiga wadah yang perlu diisi: kerja, rumah, dan kehidupan pribadi.

KERJA: bidang ini yang kita anggap pekerjaan. Bentuknya bisa saja mengelola usaha sendiri, bekerja di perusahaan kecil, atau di perusahaan yang masuk daftar Fortune 500. Pekerjaan kita tidak mesti menjadi nafkah—bisa saja pekerjaanmu adalah CEO rumah karena kamu orang tua yang tinggal di rumah atau pelajar yang tengah bersekolah.

KEHIDUPAN PRIBADI: bagian hidup kita ini berkaitan dengan hubungan dan interaksi. Termasuk kedekatan kita

dengan orang-orang seperti pasangan, keluarga, teman-teman, dan dunia sekitar kita. Tujuan hidup, hobi, dan kesehatan kita masuk dalam wadah ini karena semua itu adalah bagian hubungan kita dengan diri sendiri.

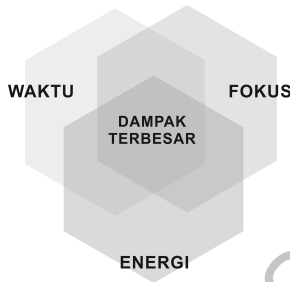
RUMAH: bagian ini mencakup tugas dan proyek yang mendukung kelancaran jalan hidup. Wadah pribadi kita berisi kebutuhan emosional sehingga di rumahlah kebutuhan dasar itu dipenuhi. Wadah ini berisi tugas rumah tangga dan pekerjaan, seperti membersihkan rumah, mengantar anak-anak beraktivitas, dan mengikuti peristiwa yang terjadi sehari-hari. Rumah adalah wadah yang penting karena membantu kita merasa aman dan terlindungi.

Setiap wilayah ini penting, tetapi keseimbangan menuntut ketiga-tiganya sama rata. Kita yakin kita perlu membagi waktu, energi, dan fokus pada ketiga bidang ini dalam porsi yang sama. Saya ingin menyampaikan sebuah kebenaran: tidak mungkin semua wadah ini terisi sama banyaknya, selalu seimbang. Pokoknya tidak mungkin!

Menciptakan suatu kehidupan yang luar biasa bagi diri sendiri mengharuskan kita sedikit limbung karena ketika kita mendekatkan diri pada suatu prioritas—ketika kita mengerahkan waktu untuk hal-hal terpenting—kita harus mengambil waktu tersebut dari urusan lain. Kita tidak bisa meluangkan waktu sama banyaknya untuk semua tugas dalam daftar kita.

Mari saya jelaskan. Kita semua memiliki tiga sumber daya utama untuk dibagi dengan dunia—*waktu*, *energi*, dan *fokus*. Namun, masing-masing unsur ini adalah produk yang mudah menyurut, begitu diinvestasikan, lenyap selamanya. Kamu tidak dapat memperolehnya kembali. Bahkan, inilah sumber

daya paling berharga yang harus kita berikan. Namun, alih-alih menjadikan wadah-wadah kita terasa sebanding, kita justru membagikan sumber-sumber daya ini terlalu luas dan jauh sehingga dampaknya sedikit, bahkan nihil. Akhirnya, kita sendiri kehabisan, kelelahan.



Akan tetapi, jika ketiga unsur ini digabungkan, kita justru melihat kebalikannya—kita akan menemukan hasil yang istimewa. Hal tersebut nyata dalam semua bidang kehidupan kita, termasuk hubungan, kerja, dan ya, produktivitas kita. Kita membutuhkan ketiganya untuk digabungkan dalam menghasilkan dampak besar yang mungkin muncul dalam keseharian kita. Kita akan menggali jauh setiap unsur ini pada Bagian 2, tetapi penting untuk memahami kekuatan ketiganya.

Sewaktu kita terjebak dalam hal keseimbangan, kita sibuk menjadikan segalanya setara. Kita tidak memusatkan waktu, energi, dan fokus untuk bergerak menuju arah yang *memang* kita inginkan. Saat mengejar ilusi keseimbangan itu, akhirnya kita menciptakan kehidupan yang terasa sibuk—bukan bermakna. Kita harus mau keluar dari keseimbangan. Kita perlu *menolak* keharusan melakukan segalanya karena itulah keajaiban yang sesungguhnya.