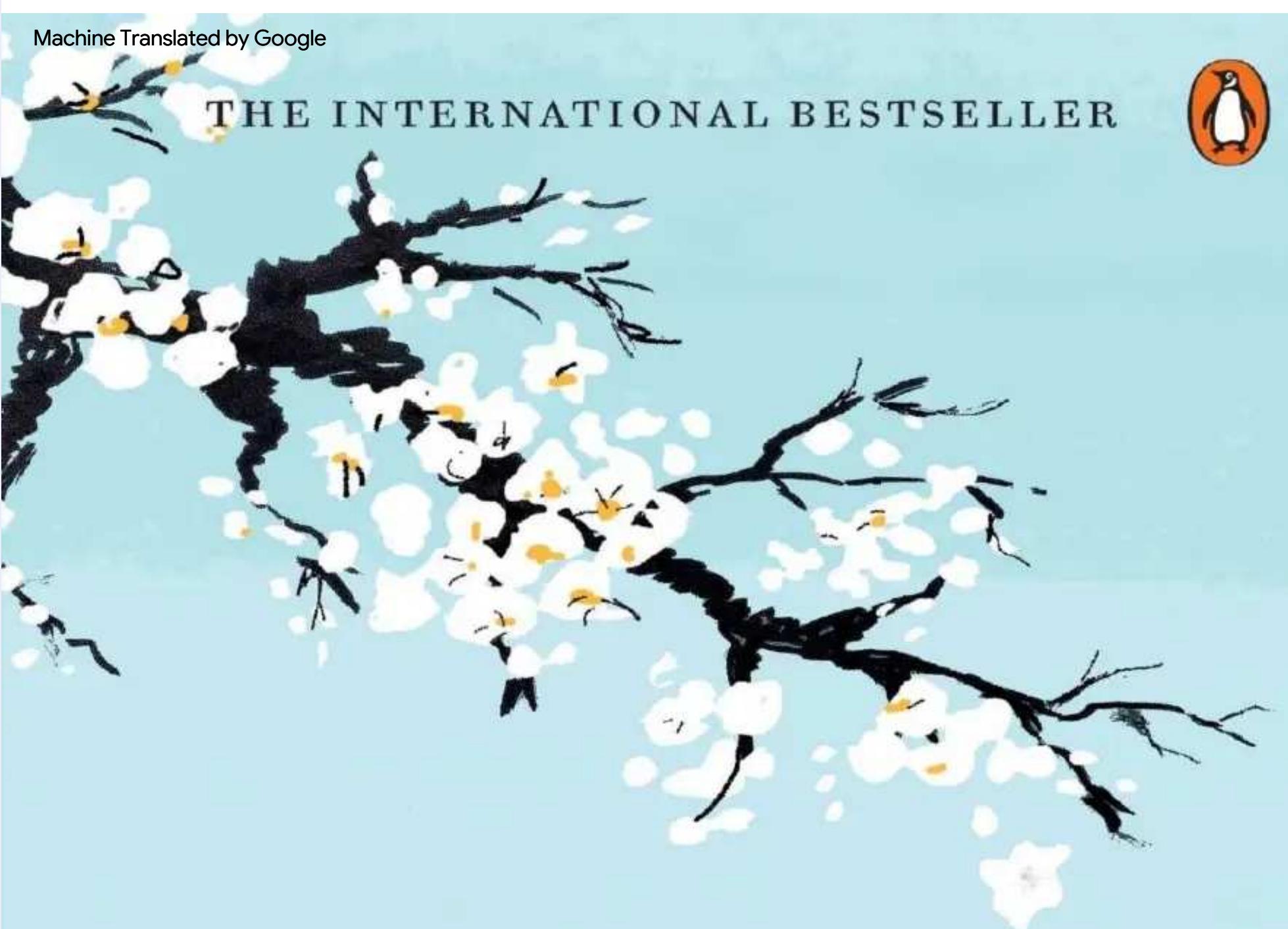




THE INTERNATIONAL BESTSELLER



IKIGAI

The Japanese Secret
to a Long and Happy Life

HÉCTOR GARCÍA AND FRANCESC MIRALLES



IKIGAI

The Japanese Secret to
a Long and Happy Life

Héctor García
and Francesc Miralles

Translated by Heather Cleary



PENGUIN BOOKS

BUKU PENGUIN
Jejak Penguin Random House LLC

375 Jalan Hudson

New York, New York 10014

penguin.com

Hak Cipta © 2016 oleh Héctor García dan Francesc Miralles Hak cipta terjemahan © 2017 oleh Penguin Random House LLC Penguin mendukung hak cipta. Hak cipta memicu kreativitas, mendorong beragam suara, mempromosikan kebebasan berbicara, dan menciptakan budaya yang dinamis. Terima kasih telah membeli edisi resmi buku ini dan karena mematuhi undang-undang hak cipta dengan tidak memperbanyak, memindai, atau mendistribusikan bagian apa pun darinya dalam bentuk apa pun tanpa izin. Anda mendukung penulis dan mengizinkan Penguin untuk terus menerbitkan buku untuk setiap pembaca.

Awalnya diterbitkan dalam bahasa Spanyol sebagai *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz* oleh Ediciones Urano, Barcelona.

Ilustrasi [di sini](#): Abbie/Shutterstock Semua hak cipta ilustrasi lainnya © 2016 oleh Marisa Martínez Hak cipta grafis © 2016 oleh Flora Buki

PERPUSTAKAAN KATALOG KATALOG-IN-PUBLIKASI KONGRES Nama: García, Héctor, 1981– penulis. | Miralles, Francesc, 1968– penulis.
Judul: *Ikigai* : rahasia Jepang untuk panjang umur dan bahagia / Héctor García dan Francesc Miralles ; diterjemahkan oleh Heather Cleary.
Judul lainnya: *Ikigai*. Deskripsi
Bahasa Inggris: New York : Penguin Books, [2017] | Awalnya diterbitkan dalam bahasa Spanyol sebagai "Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz" oleh Ediciones Urano pada tahun 2016." | Termasuk referensi bibliografi. | Deskripsi berdasarkan catatan versi cetak dan data CIP yang disediakan oleh penerbit; sumber daya tidak dilihat.
Pengenal: LCCN 2017005811 (cetak) | LCCN 2017022599 (ebook) | ISBN 9781524704551 (buku elektronik) | ISBN 9780143130727
(sampul keras) Subjek: LCSH: Umur Panjang—Jepang. | Umur panjang. | Kebahagiaan. | Klasifikasi Kualitas Hidup: LCC RA776.75 (ebook) | LCC RA776.75 .G3713 2017 (cetak) | DDC 613—catatan LC dc23 tersedia di <https://lccn.loc.gov/2017005811>

Baik penerbit maupun penulis tidak terlibat dalam memberikan saran atau layanan profesional kepada pembaca individu. Ide, prosedur, dan saran yang terkandung dalam buku ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti konsultasi dengan dokter Anda. Semua hal mengenai kesehatan Anda memerlukan pengawasan medis. Baik penulis maupun penerbit tidak bertanggung jawab atau bertanggung jawab atas kehilangan atau kerusakan yang diduga timbul dari informasi atau saran apa pun dalam buku ini.

Sementara penulis telah melakukan segala upaya untuk memberikan nomor telepon yang akurat, alamat Internet, dan informasi kontak lainnya pada saat publikasi, baik penerbit maupun penulis tidak bertanggung jawab atas kesalahan atau perubahan yang terjadi setelah publikasi. Selanjutnya, penerbit tidak memiliki kendali atas dan tidak bertanggung jawab atas penulis atau situs Web pihak ketiga atau mereka isi.

Ilustrasi sampul oleh Olga Grlic
Sampul arahan seni oleh Roseanne Serra

[Versi_2](#)

*Untuk saudara laki-laki saya,
Aitor, yang lebih sering berkata kepada saya daripada orang lain,
“Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan dengan hidup saya.”*
—HÉCTOR GARCÍA

*Untuk semua teman-teman saya di masa lalu, sekarang, dan masa
depan, karena telah menjadi rumah saya dan motivasi saya selama
ini.*
—FRANCESC MIRALLES

Hanya tetap aktif akan membuat Anda ingin hidup seratus tahun.

—Pepatah Jepang

ISI

[Judul Halaman](#)

[hak cipta](#)

[Dedikasi](#)

[Prasasti](#)

[Prolog](#)

[*Ikigai: Sebuah kata misterius*](#)

[I. *Ikigai*](#)

[Seni awet muda sambil menua](#)

[II. Rahasia Anti Penuaan](#)

[Hal-hal kecil yang menambah umur panjang dan bahagia](#)

[AKU AKU AKU. Dari Logoterapi hingga](#)

[*Ikigai* Cara hidup lebih lama dan lebih baik dengan menemukan tujuan Anda](#)

[IV. Temukan Arus dalam Segala Hal yang Anda Lakukan](#)

[Bagaimana mengubah pekerjaan dan waktu luang menjadi ruang untuk berkembang](#)

[V. Ahli Panjang Umur Kata-](#)

[kata bijak dari orang-orang yang berumur panjang di dunia](#)

VI. Pelajaran dari Tradisi Centenarians Jepang
dan peribahasa untuk kebahagiaan dan umur panjang

VII. Diet *Ikigai* Apa yang
dimakan dan diminum oleh orang yang berumur panjang di dunia

VIII. Gerakan Lembut, Latihan Umur Panjang
dari Timur yang meningkatkan kesehatan dan umur panjang

IX. Ketahanan dan *Wabi-sabi*
Bagaimana menghadapi tantangan hidup tanpa membiarkan stres dan kekhawatiran menua

Epilog
Ikigai: Seni hidup

Catatan

Saran untuk bacaan lebih lanjut

Tentang Penulis

PROLOG

Ikigai: Sebuah kata misterius

BUKU INI PERTAMA muncul pada malam hujan di Tokyo, ketika penulisnya duduk bersama untuk pertama kalinya di salah satu bar kecil kota.

Kami telah membaca karya satu sama lain tetapi belum pernah bertemu, berkat ribuan mil yang memisahkan Barcelona dari ibu kota Jepang. Kemudian seorang kenalan menghubungkan kami, meluncurkan persahabatan yang mengarah pada proyek ini dan tampaknya ditakdirkan untuk bertahan seumur hidup.

Kali berikutnya kami berkumpul, setahun kemudian, kami berjalan-jalan di sebuah taman di pusat kota Tokyo dan akhirnya berbicara tentang tren dalam psikologi Barat, khususnya logoterapi, yang membantu orang menemukan tujuan hidup mereka.

Kami mengatakan bahwa logoterapi Viktor Frankl telah ketinggalan zaman di kalangan terapis berlatih, yang menyukai sekolah psikologi lain, meskipun orang masih mencari makna dalam apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka hidup. Kami bertanya pada diri sendiri hal-hal seperti: Apa arti hidup saya?

Apakah intinya hanya untuk hidup lebih lama, atau haruskah saya mencari tujuan yang lebih tinggi?

Mengapa beberapa orang tahu apa yang mereka inginkan dan memiliki hasrat untuk hidup, sementara yang lain merana dalam kebingungan?

Di beberapa titik dalam percakapan kami, kata misterius *ikigai* muncul.

Konsep Jepang ini, yang diterjemahkan secara kasar sebagai "kebahagiaan karena selalu sibuk," seperti logoterapi, tetapi lebih dari itu. Ini juga tampaknya menjadi salah satu cara untuk menjelaskan umur panjang orang Jepang yang luar biasa, terutama di pulau Okinawa, di mana terdapat 24,55 orang berusia di atas 100 tahun untuk setiap 100.000 penduduk—jauh lebih banyak daripada rata-rata global.

Mereka yang mempelajari mengapa penduduk pulau di selatan Jepang ini hidup lebih lama daripada orang-orang di tempat lain di dunia percaya bahwa salah satu kuncinya—dalam

Selain pola makan yang sehat, kehidupan yang sederhana di alam bebas, teh hijau, dan iklim subtropis (suhu rata-ratanya seperti Hawaii)—adalah *ikigai* yang membentuk kehidupan mereka.

Saat meneliti konsep ini, kami menemukan bahwa tidak ada satu buku pun di bidang psikologi atau pengembangan pribadi didedikasikan untuk membawa filosofi ini ke Barat.

Apakah *ikigai* adalah alasan mengapa ada lebih banyak centenarian di Okinawa daripada di tempat lain? Bagaimana itu menginspirasi orang untuk tetap aktif sampai akhir? Apa rahasia umur panjang dan bahagia?

Saat kami menjelajahi masalah ini lebih jauh, kami menemukan bahwa satu tempat secara khusus, Ogimi, sebuah kota pedesaan di ujung utara pulau dengan populasi tiga ribu orang, membanggakan harapan hidup tertinggi di dunia—fakta yang membuatnya mendapat julukan Desa Panjang Umur.

Okinawa adalah tempat sebagian besar *shikuwasa* Jepang—buah mirip jeruk nipis yang mengandung antioksidan luar biasa—berasal. Mungkinkah itu rahasia umur panjang Ogimi? Atau kemurnian air yang digunakan untuk menyeduhan teh kelor?

Kami memutuskan untuk mempelajari rahasia centenarian Jepang secara langsung. Setelah setahun melakukan penelitian pendahuluan, kami tiba di desa—di mana penduduknya berbicara dengan dialek kuno dan mempraktikkan agama animisme yang menampilkan sprite hutan berambut panjang yang disebut bunagaya—with kamera dan alat perekam di tangan. Begitu kami tiba, kami bisa merasakan keramahan penduduknya yang luar biasa, yang tak henti-hentinya tertawa dan bercanda di tengah perbukitan hijau subur yang dialiri air kristal.

Saat kami melakukan wawancara kami dengan penduduk tertua kota, kami menyadari bahwa sesuatu yang jauh lebih kuat daripada hanya sumber daya alam ini sedang bekerja: kegembiraan yang tidak biasa mengalir dari penduduknya dan membimbing mereka melalui perjalanan panjang dan menyenangkan dalam hidup mereka.

Sekali lagi, *ikigai* misterius.

Tapi apa itu, tepatnya? Bagaimana Anda mendapatkannya?

Tidak pernah berhenti mengejutkan kami bahwa surga kehidupan yang hampir abadi ini terletak persis di Okinawa, di mana dua ratus ribu nyawa tak berdosa hilang pada akhir Perang Dunia II. Namun, alih-alih memendam permusuhan terhadap orang luar, orang Okinawa hidup dengan prinsip *ichariba chode*, ungkapan lokal yang berarti "perlakukan semua orang seperti saudara, bahkan jika Anda belum pernah bertemu mereka sebelumnya."

Ternyata salah satu rahasia kebahagiaan warga Ogimi adalah perasaan seperti bagian dari komunitas. Sejak usia dini mereka berlatih *yuimaaru*, atau kerja tim, dan terbiasa membantu satu sama lain.

Memelihara persahabatan, makan ringan, cukup istirahat, dan melakukan olahraga teratur dan moderat adalah bagian dari persamaan kesehatan yang baik, tetapi di jantung *joie de vivre* yang mengilhami para centenarian ini untuk terus merayakan ulang tahun dan menghargai setiap hari baru adalah mereka *ikigai*.

Tujuan dari buku ini adalah untuk membawa rahasia centenarian Jepang kepada Anda dan memberi Anda alat untuk menemukan *ikigai Anda sendiri*. Karena mereka yang menemukan *ikigai* mereka memiliki semua yang mereka butuhkan untuk perjalanan hidup yang panjang dan menyenangkan.

Selamat bepergian!

HÉCTOR GARCÍA DAN FRANCESC MIRALLES



Saya

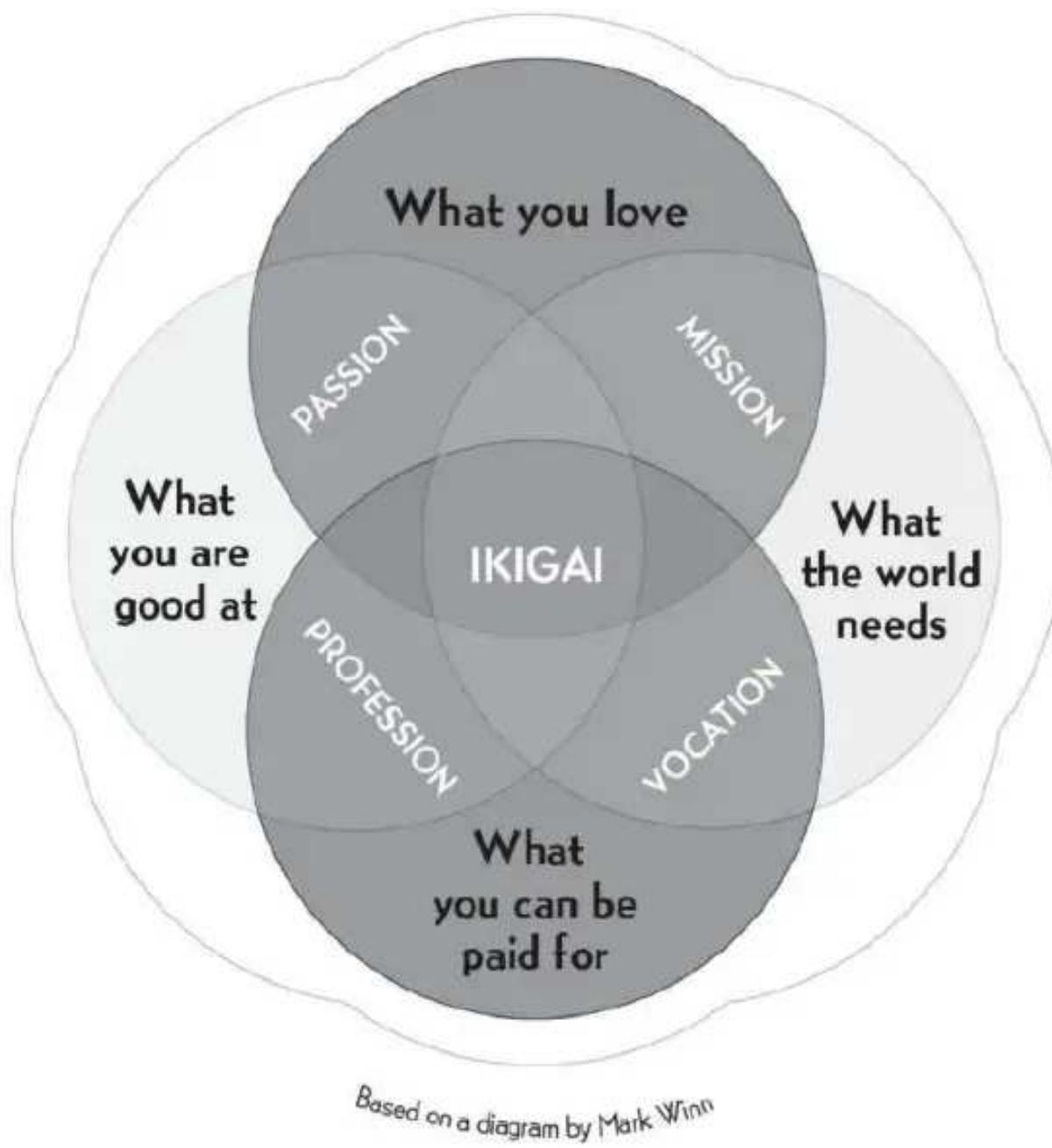
IKIGAI

**Seni awet muda sambil
menua**

Apa alasan Anda untuk menjadi?

Menurut orang Jepang, setiap orang memiliki *ikigai*—apa yang disebut oleh seorang filsuf Prancis sebagai *raison d'être*. Beberapa orang telah menemukan *ikigai mereka*, sementara yang lain masih mencari, meskipun mereka membawanya di dalam diri mereka.

Ikigai kita tersembunyi jauh di dalam diri kita masing-masing, dan menemukannya membutuhkan kesabaran Cari. Menurut mereka yang lahir di Okinawa, pulau dengan usia seratus tahun terbanyak di dunia, *ikigai* kita adalah alasan kita bangun di pagi hari.



Apa pun yang Anda lakukan, jangan pensiun!

Memiliki *ikigai* yang didefinisikan dengan jelas membawa kepuasan, kebahagiaan, dan makna bagi hidup kita. Tujuan dari buku ini adalah untuk membantu Anda menemukan milik Anda, dan untuk berbagi wawasan dari filosofi Jepang tentang kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa yang langgeng.

Satu hal mengejutkan yang Anda perhatikan, tinggal di Jepang, adalah bagaimana orang-orang tetap aktif setelah mereka pensiun. Faktanya, banyak orang Jepang tidak pernah benar-benar pensiun—mereka tetap melakukan apa yang mereka suka selama kesehatan mereka memungkinkan.

Sebenarnya, tidak ada kata dalam bahasa Jepang yang berarti *pensiun* dalam arti “pergi” tenaga kerja untuk kebaikan” seperti dalam bahasa Inggris. Menurut Dan Buettner, seorang reporter *National Geographic* yang mengenal negara ini dengan baik, memiliki tujuan hidup sangat penting dalam budaya Jepang sehingga gagasan kita tentang pensiun tidak ada di sana.

Pulau (hampir) awet muda

Studi umur panjang tertentu menunjukkan bahwa rasa kebersamaan yang kuat dan *ikigai* yang terdefinisi dengan jelas sama pentingnya dengan diet Jepang yang terkenal menyehatkan—bahkan mungkin lebih dari itu. Studi medis terbaru tentang centenarian dari Okinawa dan apa yang disebut Blue Zones—wilayah geografis di mana orang hidup paling lama—memberikan sejumlah fakta menarik tentang manusia luar biasa ini:

- Mereka tidak hanya hidup lebih lama daripada penduduk dunia lainnya, mereka juga menderita lebih sedikit penyakit kronis seperti kanker dan penyakit jantung; gangguan inflamasi juga kurang umum.
- Banyak dari para centenarian ini menikmati tingkat vitalitas dan kesehatan yang membuat iri yang tidak terpikirkan oleh orang-orang lanjut usia di tempat lain.
- Tes darah mereka mengungkapkan lebih sedikit radikal bebas (yang bertanggung jawab atas penuaan sel), sebagai akibat dari minum teh dan makan sampai perut mereka hanya 80 persen kenyang.
- Wanita mengalami gejala yang lebih moderat selama menopause, dan baik pria maupun wanita mempertahankan tingkat hormon seksual yang lebih tinggi sampai jauh di kemudian hari.
- Tingkat demensia jauh di bawah rata-rata global.

Karakter Dibalik *Ikigai*

Dalam bahasa Jepang, *ikigai* ditulis sebagai , menggabungkan , yang berarti "kehidupan", dengan , yang berarti "berharga". dapat dipecah menjadi karakter , yang berarti "baju besi", "nomor satu", dan "menjadi yang pertama" (untuk berperang, mengambil inisiatif sebagai pemimpin), dan , yang berarti "cantik" atau "anggun."

Meskipun kami akan mempertimbangkan masing-masing temuan ini selama buku ini, penelitian dengan jelas menunjukkan bahwa fokus orang Okinawa pada *ikigai* memberikan rasa tujuan untuk setiap hari dan memainkan peran penting dalam kesehatan dan umur panjang mereka.

Lima Zona Biru

Okinawa memegang tempat pertama di antara Zona Biru dunia. Di Okinawa, wanita khususnya hidup lebih lama dan memiliki lebih sedikit penyakit daripada di tempat lain di dunia.

Lima wilayah yang diidentifikasi dan dianalisis oleh Dan Buettner dalam bukunya *The Blue Zones* adalah:

1. *Okinawa, Jepang* (terutama bagian utara pulau). Penduduk setempat makan makanan kaya sayuran dan tahu biasanya disajikan di piring kecil. Selain filosofi *ikigai* mereka, moai , atau kelompok pertemanan yang erat (lihat halaman 15), memainkan peran penting dalam umur panjang mereka.
2. *Sardinia, Italia* (khususnya provinsi Nuoro dan Ogliastra). Penduduk setempat di pulau ini mengkonsumsi banyak sayuran dan satu atau dua gelas anggur per hari. Seperti di Okinawa, sifat kohesif dari komunitas ini adalah faktor lain yang berhubungan langsung dengan umur panjang.
3. *Loma Linda, California*. Peneliti mempelajari sekelompok hari Ketujuh Orang Advent yang termasuk di antara orang-orang yang hidup paling lama di Amerika Serikat.
4. *Semenanjung Nicoya, Kosta Rika*. Penduduk setempat tetap sangat aktif setelah usia sembilan puluh; banyak penduduk yang lebih tua di kawasan itu tidak memiliki masalah untuk bangun pada pukul lima tiga puluh pagi untuk bekerja di ladang.

5. *Ikaria, Yunani.* Satu dari setiap tiga penduduk pulau dekat pantai Turki ini berusia lebih dari sembilan puluh tahun (dibandingkan dengan kurang dari 1 persen populasi Amerika Serikat), sebuah fakta yang membuatnya mendapat julukan Pulau Umur Panjang. Rahasia lokal tampaknya menjadi gaya hidup yang berasal dari 500 SM.

Dalam bab-bab berikutnya, kita akan memeriksa beberapa faktor yang tampaknya menjadi kunci umur panjang dan ditemukan di seluruh Zona Biru, dengan memberikan perhatian khusus pada Okinawa dan desanya yang disebut Desa Panjang Umur. Namun, pertama-tama, perlu ditunjukkan bahwa tiga dari wilayah ini adalah pulau, di mana sumber daya bisa langka dan masyarakat harus saling membantu.

Bagi banyak orang, membantu orang lain mungkin merupakan *ikigai* yang cukup kuat untuk membuat mereka tetap hidup. Menurut para ilmuwan yang telah mempelajari lima Zona Biru, kunci umur panjang adalah diet, olahraga, menemukan tujuan hidup (an *ikigai*), dan membentuk ikatan sosial yang kuat—yaitu, memiliki lingkaran pertemanan yang luas dan hubungan keluarga yang baik.

Anggota komunitas ini mengatur waktu mereka dengan baik untuk mengurangi stres, mengonsumsi sedikit daging atau makanan olahan, dan minum alkohol secukupnya. 1

Mereka tidak melakukan olahraga berat, tetapi mereka bergerak setiap hari, berjalan-jalan dan bekerja di kebun sayur mereka. Orang-orang di Zona Biru lebih suka berjalan kaki daripada mengemudi. Berkebun, yang melibatkan gerakan intensitas rendah setiap hari, adalah praktik yang hampir semuanya memiliki kesamaan.

Rahasia 80 persen

Salah satu ucapan paling umum di Jepang adalah “Hara hachi bu,” yang diulang sebelum atau sesudah makan dan artinya seperti “Isi perutmu hingga 80 persen.”

Kebijaksanaan kuno menyarankan untuk tidak makan sampai kita kenyang. Inilah sebabnya mengapa orang Okinawa berhenti makan ketika mereka merasa perut mereka mencapai 80 persen dari kapasitas mereka, daripada makan berlebihan dan melelahkan tubuh mereka dengan proses pencernaan yang lama yang mempercepat oksidasi seluler.

Tentu saja, tidak ada cara untuk mengetahui secara objektif apakah perut Anda sudah mencapai kapasitas 80 persen. Pelajaran yang dapat dipetik dari pepatah ini adalah bahwa kita harus berhenti makan ketika kita mulai merasa kenyang. Lauk tambahan, camilan yang kita makan saat kita tahu di dalam hati bahwa kita tidak benar-benar membutuhkannya, pai apel setelah makan siang—semua ini akan membantu.

memberi kita kesenangan dalam jangka pendek, tetapi tidak memiliki akan membuat kita lebih bahagia dalam jangka panjang.

Cara makanan disajikan juga penting. Dengan menyajikan makanan mereka di banyak piring kecil, orang Jepang cenderung makan lebih sedikit. Makanan khas di sebuah restoran di Jepang disajikan dalam lima piring di atas nampan, empat di antaranya sangat kecil dan hidangan utama sedikit lebih besar. Memiliki lima piring di depan Anda membuatnya tampak seperti Anda akan makan banyak, tetapi yang paling sering terjadi adalah Anda akhirnya merasa sedikit lapar. Inilah salah satu alasan mengapa orang Barat di Jepang biasanya menurunkan berat badan dan tetap langsing.

Studi terbaru oleh ahli gizi mengungkapkan bahwa Okinawa mengkonsumsi rata-rata 1.800 hingga 1.900 kalori harian, dibandingkan dengan 2.200 hingga 3.300 di Amerika Serikat, dan memiliki indeks massa tubuh antara 18 dan 22, dibandingkan dengan 26 atau 27 di Amerika Serikat.

Diet Okinawa kaya akan tahu, ubi jalar, ikan (tiga kali seminggu), dan sayuran (kira-kira 11 ons per hari). Dalam bab yang didedikasikan untuk nutrisi, kita akan melihat makanan sehat dan kaya antioksidan mana yang termasuk dalam 80 persen ini.

Moai: Terhubung seumur hidup

Sudah menjadi kebiasaan di Okinawa untuk membentuk ikatan erat dalam komunitas lokal. *Moai* adalah kelompok informal dari orang-orang dengan minat yang sama yang saling menjaga satu sama lain. Bagi banyak orang, melayani masyarakat menjadi bagian dari *ikigai* mereka.

Moai berasal dari masa - masa sulit, ketika para petani berkumpul untuk berbagi praktik terbaik dan saling membantu mengatasi hasil panen yang sedikit.

Anggota *moai* memberikan kontribusi bulanan yang ditetapkan kepada kelompok. Pembayaran ini memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam rapat, makan malam, permainan go and *shogi* (catur Jepang), atau hobi apa pun yang mereka miliki bersama.

Dana yang dikumpulkan oleh kelompok digunakan untuk kegiatan, tetapi jika ada sisa uang, salah satu anggota (diputuskan secara bergilir) menerima jumlah yang ditentukan dari surplus. Dengan cara ini, menjadi bagian dari *moai* membantu menjaga stabilitas emosi dan keuangan. Jika seorang anggota *moai* dalam kesulitan keuangan, dia bisa mendapatkan uang muka dari tabungan kelompok. Sementara rincian praktik akuntansi setiap *moai* berbeda- beda menurut kelompok dan sarana ekonominya, perasaan memiliki dan dukungan memberi individu rasa aman dan membantu meningkatkan harapan hidup.

...

MENGIKUTI pengantar singkat topik yang dibahas dalam buku ini, kita melihat beberapa penyebab penuaan dini dalam kehidupan modern, dan kemudian mengeksplorasi berbagai faktor yang terkait dengan *ikigai*.



||

RAHASIA ANTIAGE

Hal-hal kecil yang menambah umur
panjang dan bahagia

Kecepatan melarikan diri penuaan

Selama lebih dari satu abad, kami telah berhasil menambah rata-rata 0,3 tahun untuk harapan hidup kami setiap tahun. Tetapi apa yang akan terjadi jika kita memiliki teknologi untuk menambah satu tahun harapan hidup setiap tahun? Secara teori, kita akan mencapai keabadian biologis, setelah mencapai "kecepatan melarikan diri" penuaan.



Kecepatan Pelarian Penuaan dan Kelinci

Bayangkan sebuah tanda jauh di masa depan dengan angka di atasnya yang mewakili usia kematian Anda. Setiap tahun Anda hidup, Anda maju lebih dekat ke tanda. Ketika Anda mencapai tanda itu, Anda mati.

Sekarang bayangkan seekor kelinci memegang tanda dan berjalan ke masa depan. Setiap tahun Anda hidup, kelinci itu berjarak setengah tahun. Setelah beberapa saat, Anda akan mencapai kelinci dan mati.

Tetapi bagaimana jika kelinci bisa berjalan dengan kecepatan satu tahun untuk setiap tahun dalam hidup Anda? Anda tidak akan pernah bisa menangkap kelinci, dan karena itu Anda tidak akan pernah mati.

Kecepatan kelinci berjalan ke masa depan adalah teknologi kami. Semakin kita maju teknologi dan pengetahuan tentang tubuh kita, semakin cepat kita bisa membuat kelinci berjalan.

Kecepatan lepas penuaan adalah saat kelinci berjalan dengan kecepatan kecepatan satu tahun per tahun atau lebih cepat, dan kita menjadi abadi.

Para peneliti dengan pandangan ke masa depan, seperti Ray Kurzweil dan Aubrey de Grey, mengklaim bahwa kita akan mencapai kecepatan lepas ini dalam beberapa dekade. Ilmuwan lain kurang optimis, memprediksi bahwa kita akan mencapai batas, usia maksimum yang tidak akan bisa kita lewati, tidak peduli berapa banyak teknologi yang kita miliki. Sebagai contoh, beberapa ahli biologi menyatakan bahwa sel-sel kita berhenti beregenerasi setelah sekitar 120 tahun.

Pikiran aktif, tubuh awet muda

Ada banyak kebijaksanaan dalam pepatah klasik "mens sana in corpore sano" ("a

Ada banyak kebijaksanaan dalam pepatah klasik "mens sana in corpore sano" ("pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat"): Ini mengingatkan kita bahwa pikiran dan tubuh adalah penting, dan kesehatan seseorang terhubung dengan kesehatan tubuh. lainnya. Telah terbukti bahwa mempertahankan pikiran yang aktif dan mudah beradaptasi adalah salah satu faktor kunci untuk tetap awet muda.

Memiliki pikiran yang awet muda juga mendorong Anda menuju gaya hidup sehat yang akan memperlambat proses penuaan.

Sama seperti kurangnya latihan fisik memiliki efek negatif pada tubuh dan suasana hati kita, kurangnya latihan mental buruk bagi kita karena menyebabkan neuron dan koneksi saraf kita memburuk — dan, sebagai akibatnya, mengurangi kemampuan kita untuk bereaksi terhadap lingkungan kita. .

Inilah mengapa sangat penting untuk memberikan otak Anda latihan.

Salah satu pelopor dalam menganjurkan latihan mental adalah ahli saraf Israel Shlomo Breznitz, yang berpendapat bahwa otak membutuhkan banyak stimulasi agar tetap bugar. Seperti yang dia nyatakan dalam sebuah wawancara dengan Eduard Punset untuk program televisi Spanyol *Redes*:

Ada ketegangan antara apa yang baik untuk seseorang dan apa yang ingin mereka lakukan. Ini karena orang, terutama orang tua, suka melakukan hal-hal seperti yang selalu mereka lakukan. Masalahnya, ketika otak mengembangkan kebiasaan yang mendarah daging, ia tidak perlu berpikir lagi. Berbagai hal dapat diselesaikan dengan cepat dan efisien dengan pilot otomatis, seringkali dengan cara yang sangat menguntungkan. Ini menciptakan kecenderungan untuk tetap berpegang pada rutinitas, dan satu-satunya cara untuk memecahkannya adalah dengan menghadapi otak dengan informasi baru. [1](#)

Disajikan dengan informasi baru, otak menciptakan koneksi baru dan direvitalisasi. Inilah sebabnya mengapa sangat penting untuk mengekspos diri Anda untuk berubah, bahkan jika melangkah keluar dari zona nyaman Anda berarti merasa sedikit cemas.

Efek dari pelatihan mental telah dibuktikan secara ilmiah.

Menurut Collins Hemingway dan Shlomo Breznitz dalam buku mereka *Maximum Brainpower: Menantang Otak untuk Kesehatan dan Kebijaksanaan*, pelatihan mental bermanfaat pada banyak tingkatan: "Anda mulai melatih otak Anda dengan melakukan tugas tertentu untuk pertama kalinya," tulisnya. "Dan pada awalnya tampaknya sangat sulit, tetapi ketika Anda mempelajari cara melakukannya, pelatihannya sudah berhasil. Kedua kalinya, Anda menyadari bahwa itu lebih mudah, bukan lebih sulit, untuk dilakukan, karena Anda semakin mahir melakukannya. Ini memiliki efek yang fantastis pada suasana hati seseorang. Dalam dirinya sendiri, itu adalah transformasi yang tidak hanya mempengaruhi hasil yang diperoleh, tetapi juga citra dirinya."

Deskripsi tentang "latihan mental" ini mungkin terdengar agak formal, tetapi sekadar berinteraksi dengan orang lain—bermain game, misalnya—menawarkan rangsangan baru dan membantu mencegah depresi yang bisa datang dengan kesendirian.

Neuron kita mulai menua saat kita masih berusia dua puluhan. Proses ini adalah

Neuron kita mulai menua saat kita masih berusia dua puluhan. Namun, proses ini diperlambat oleh aktivitas intelektual, rasa ingin tahu, dan keinginan untuk belajar. Menghadapi situasi baru, mempelajari sesuatu yang baru setiap hari, bermain game, dan berinteraksi dengan orang lain tampaknya merupakan strategi antipenuaan yang penting bagi pikiran. Selanjutnya, pandangan yang lebih positif dalam hal ini akan menghasilkan manfaat mental yang lebih besar.

Stres: Dituduh membunuh umur panjang

Banyak orang tampak lebih tua dari mereka. Penelitian tentang penyebab penuaan dini telah menunjukkan bahwa stres banyak berhubungan dengannya, karena tubuh lebih cepat lelah selama periode krisis. American Institute of Stress menyelidiki proses degeneratif ini dan menyimpulkan bahwa *sebagian besar masalah kesehatan* disebabkan oleh stres.

Para peneliti di Rumah Sakit Universitas Heidelberg melakukan penelitian di mana: mereka meminta seorang dokter muda untuk wawancara kerja, yang mereka buat bahkan lebih stres dengan memaksanya untuk memecahkan masalah matematika yang kompleks selama tiga puluh menit. Setelah itu, mereka mengambil sampel darah. Apa yang mereka temukan adalah bahwa antibodi mereka bereaksi terhadap stres dengan cara yang sama seperti mereka bereaksi terhadap patogen, mengaktifkan protein yang memicu respons imun. Masalahnya adalah bahwa respons ini tidak hanya menetralkan agen berbahaya, tetapi juga merusak sel-sel sehat, menyebabkan mereka menua sebelum waktunya.

University of California melakukan penelitian serupa, mengambil data dan sampel dari tiga puluh sembilan wanita yang memiliki tingkat stres yang tinggi karena penyakit salah satu anaknya dan membandingkannya dengan sampel dari wanita dengan anak yang sehat dan tingkat stres yang rendah. Mereka menemukan bahwa stres mendorong penuaan sel dengan melemahkan struktur sel yang dikenal sebagai telomer, yang mempengaruhi regenerasi sel dan bagaimana sel kita menua. Seperti yang diungkapkan penelitian, semakin besar stres, semakin besar efek degeneratif pada sel.

Bagaimana cara kerja stres?

Hari-hari ini, orang hidup dengan kecepatan panik dan dalam kondisi persaingan yang hampir konstan. Pada tingkat demam ini, stres adalah respons alami terhadap informasi yang diterima oleh tubuh sebagai sesuatu yang berpotensi berbahaya atau bermasalah.

Secara teoritis, ini adalah reaksi yang berguna, karena membantu kita bertahan hidup di lingkungan yang tidak bersahabat. Selama evolusi kami, kami telah menggunakan respons ini untuk

lingkungan. Selama evolusi kami, kami telah menggunakan respons ini untuk menghadapi situasi sulit dan untuk melarikan diri dari pemangsa.

Alarm yang berbunyi di kepala kita membuat neuron kita mengaktifkan hipofisis kelenjar, yang menghasilkan hormon yang melepaskan kortikotropin, yang pada gilirannya beredar ke seluruh tubuh melalui sistem saraf simpatik. Kelenjar adrenal kemudian dipicu untuk melepaskan adrenalin dan kortisol. Adrenalin meningkatkan laju pernapasan dan denyut nadi kita dan mempersiapkan otot-otot kita untuk bertindak, membuat tubuh siap untuk bereaksi terhadap bahaya yang dirasakan, sementara kortisol meningkatkan pelepasan dopamin dan glukosa darah, yang membuat kita "terisi" dan memungkinkan kita menghadapi tantangan .

Penghuni Gua	Manusia Modern
Yang santai sebagian besar waktu.	Bekerja hampir sepanjang waktu dan waspada terhadap setiap dan semua ancaman.
Merasa stres hanya dalam situasi yang sangat spesifik.	Sedang online atau menunggu notifikasi dari ponsel mereka dua puluh empat jam sehari.
Ancamannya nyata: Pemangsa bisa mengakhiri hidup mereka kapan saja.	Otak mengasosiasikan ping ponsel atau notifikasi email dengan ancaman predator.
Kortisol dan adrenalin dosis tinggi pada saat-saat bahaya membuat tubuh tetap sehat.	Kortisol dosis rendah mengalir terus-menerus ke seluruh tubuh, dengan implikasi untuk berbagai masalah kesehatan, termasuk kelelahan adrenal dan sindrom kelelahan kronis.

Proses-proses ini, dalam jumlah sedang, bermanfaat—mereka membantu kita mengatasi tantangan dalam kehidupan kita sehari-hari. Meskipun demikian, tekanan yang dialami manusia saat ini jelas berbahaya.

Stres memiliki efek degeneratif dari waktu ke waktu. Keadaan darurat yang berkelanjutan memengaruhi neuron yang terkait dengan memori, serta menghambat pelepasan hormon tertentu, yang jika tidak ada dapat menyebabkan depresi. Efek sekundernya termasuk lekas marah, insomnia, kecemasan, dan tekanan darah tinggi.

Dengan demikian, meskipun tantangan baik untuk menjaga pikiran dan tubuh tetap aktif, kita harus menyesuaikan gaya hidup stres tinggi kita untuk menghindari penuaan dini pada tubuh kita.

Berhati-hatilah dalam mengurangi stres

Apakah ancaman yang kita rasakan nyata atau tidak, stres adalah kondisi yang mudah diidentifikasi yang tidak hanya menyebabkan kecemasan tetapi juga sangat psikosomatis, mempengaruhi segala sesuatu mulai dari sistem pencernaan hingga kulit kita.

Inilah sebabnya mengapa pencegahan sangat penting untuk menghindari kerugian akibat stres kami—and mengapa banyak ahli merekomendasikan untuk berlatih perhatian.

Premis utama dari metode pengurangan stres ini adalah berfokus pada diri sendiri: memperhatikan respons kita, bahkan jika itu dikondisikan oleh kebiasaan, untuk sepenuhnya menyadarinya. Dengan cara ini, kita terhubung dengan di sini dan sekarang dan membatasi pikiran yang cenderung lepas kendali.

“Kami harus belajar mematikan autopilot yang mengarahkan kami dalam putaran tanpa akhir. Kita semua tahu orang-orang yang ngemil sambil berbicara di telepon atau menonton berita. Anda bertanya kepada mereka apakah telur dadar yang baru saja mereka makan mengandung bawang bombay, dan mereka tidak bisa memberi tahu Anda,” kata Roberto Alcibar, yang meninggalkan kehidupannya yang serba cepat untuk menjadi instruktur kesadaran bersertifikat setelah suatu penyakit melemparkannya ke dalam periode stres akut.

Salah satu cara untuk mencapai keadaan perhatian penuh adalah melalui meditasi, yang membantu menyaring informasi yang sampai kepada kita dari dunia luar. Ini juga dapat dicapai melalui latihan pernapasan, yoga, dan pemindaian tubuh.

Mencapai perhatian penuh melibatkan proses pelatihan bertahap, tetapi dengan sedikit latihan kita dapat belajar untuk memfokuskan pikiran kita sepenuhnya, yang mengurangi stres dan membantu kita hidup lebih lama.

Sedikit stres baik untukmu

Sementara stres yang berkelanjutan dan intens adalah musuh yang diketahui dari umur panjang dan kesehatan mental dan fisik, tingkat stres yang rendah telah terbukti bermanfaat.

Setelah mengamati sekelompok subjek uji selama lebih dari dua puluh tahun, Dr. Howard S. Friedman, seorang profesor psikologi di University of California, Riverside, menemukan bahwa orang yang mempertahankan tingkat stres yang rendah, yang menghadapi tantangan dan mencurahkan hati dan jiwa mereka ke dalam pekerjaan mereka untuk berhasil, hidup lebih lama daripada mereka yang memiliki gaya hidup yang lebih santai dan pensiun lebih awal. Dari sini, ia menyimpulkan bahwa stres dalam dosis kecil adalah hal yang positif, karena mereka yang hidup dengan tingkat stres yang rendah cenderung mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat, lebih sedikit merokok, dan lebih sedikit minum [alkohol](#).

Mengingat hal ini, tidak mengherankan bahwa banyak dari supercentenarian—orang yang hidup sampai usia 110 tahun atau lebih—yang akan kita temui dalam buku ini berbicara tentang menjalani kehidupan yang intens dan bekerja dengan baik hingga usia tua.

Banyak duduk akan membuatmu tua

Di dunia Barat khususnya, peningkatan perilaku menetap telah menyebabkan berbagai penyakit seperti hipertensi dan obesitas, yang pada gilirannya mempengaruhi umur panjang.

Menghabiskan terlalu banyak waktu duduk di tempat kerja atau di rumah tidak hanya mengurangi otot dan kebugaran pernapasan tetapi juga meningkatkan nafsu makan dan membatasi keinginan untuk berpartisipasi dalam aktivitas. Tidak banyak bergerak dapat menyebabkan hipertensi, pola makan yang tidak seimbang, penyakit kardiovaskular, osteoporosis, dan bahkan jenis kanker tertentu.

Studi terbaru menunjukkan hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dan distorsi progresif telomere dalam sistem kekebalan, yang menua sel-sel itu dan, pada gilirannya, organisme secara keseluruhan.

Ini adalah masalah di semua tahap kehidupan, tidak hanya di kalangan orang dewasa. Anak-anak yang tidak aktif menderita tingkat obesitas yang tinggi serta semua masalah dan risiko kesehatan yang terkait, itulah mengapa sangat penting untuk mengembangkan gaya hidup sehat dan aktif sejak usia dini.

Sangat mudah untuk tidak terlalu banyak duduk; itu hanya membutuhkan sedikit usaha dan beberapa perubahan untuk rutinitas Anda. Kita dapat mengakses gaya hidup yang lebih aktif yang membuat kita merasa lebih baik di dalam dan di luar—kita hanya perlu menambahkan beberapa bahan ke dalam kebiasaan kita sehari-hari:

- *Berjalan kaki ke tempat kerja, atau berjalan-jalan setidaknya selama dua puluh menit setiap hari.*
- *Gunakan kaki Anda alih-alih lift atau eskalator.* Ini baik untuk postur tubuh Anda, otot Anda, dan sistem pernapasan Anda, antara lain.
- *Iikut serta dalam kegiatan sosial atau rekreasi sehingga Anda tidak menghabiskan terlalu banyak waktu di depan televisi.*
- *Ganti junk food Anda dengan buah* dan Anda akan memiliki lebih sedikit keinginan untuk ngemil, dan lebih banyak nutrisi dalam sistem Anda.
- *Dapatkan jumlah tidur yang tepat.* Tujuh sampai sembilan jam itu bagus, tapi lebih dari itu membuat kita lesu.
- *Bermainlah dengan anak-anak atau hewan peliharaan, atau bergabunglah dengan tim olahraga.* Ini tidak hanya memperkuat tubuh tetapi juga merangsang pikiran dan meningkatkan harga diri.
- *Sadar akan rutinitas harian Anda* untuk mendeteksi kebiasaan berbahaya dan menggantinya dengan yang lebih positif.

Dengan melakukan perubahan kecil ini, kita dapat mulai memperbarui tubuh dan pikiran kita dan meningkatkan harapan hidup kita.

Rahasia terbaik seorang model

Rahasia terbaik seorang model

Meskipun kita menua baik secara eksternal maupun internal, baik secara fisik maupun mental, salah satu hal yang paling memberi tahu kita tentang usia seseorang adalah kulit mereka, yang memiliki tekstur dan warna berbeda sesuai dengan proses yang terjadi di bawah permukaan.

Sebagian besar dari mereka yang mencari nafkah sebagai model mengaku tidur antara sembilan dan

sepuluh jam malam sebelum peragaan busana. Ini memberi kulit mereka penampilan yang kencang, bebas kerut dan cahaya yang sehat dan bercahaya.

Ilmu pengetahuan telah menunjukkan bahwa tidur adalah alat antipenuaan utama, karena ketika kita tidur kita menghasilkan melatonin, hormon yang terjadi secara alami dalam tubuh kita. Kelenjar pineal memproduksinya dari neurotransmitter serotonin sesuai dengan ritme diurnal dan nokturnal kita, dan berperan dalam siklus tidur dan bangun kita.

Sebuah antioksidan kuat, melatonin membantu kita hidup lebih lama, dan juga menawarkan manfaat berikut:

- Ini memperkuat sistem kekebalan tubuh.
- Ini mengandung elemen yang melindungi terhadap kanker.
- Ini mempromosikan produksi insulin alami.
- Ini memperlambat timbulnya penyakit Alzheimer.
- Ini membantu mencegah osteoporosis dan melawan penyakit jantung.

Untuk semua alasan ini, melatonin adalah sekutu yang hebat dalam melestarikan pemuda. Harus mencatat, bagaimanapun, bahwa produksi melatonin menurun setelah usia tiga puluh. Kami dapat mengimbangi ini dengan:

- Makan makanan yang seimbang dan mendapatkan lebih banyak kalsium.
- Menyerap sinar matahari dalam jumlah sedang setiap hari.
- Tidur yang cukup.
- Menghindari stres, alkohol, tembakau, dan kafein, yang semuanya membuat lebih sulit untuk mendapatkan istirahat malam yang baik, menghilangkan melatonin yang kita butuhkan.

Para ahli sedang mencoba untuk menentukan apakah produksi melatonin yang merangsang secara artifisial dapat membantu memperlambat proses penuaan. . . yang akan mengkonfirmasi teori bahwa kita telah membawa rahasia umur panjang dalam diri kita.

Sikap antipenuaan

Pikiran memiliki kekuatan luar biasa atas tubuh dan seberapa cepat ia menua. Kebanyakan dokter setuju bahwa rahasia menjaga tubuh tetap awet muda adalah menjaga pikiran tetap aktif —elemen kunci *ikigai*—dan tidak menyerah ketika kita menghadapi kesulitan sepanjang hidup kita.

Satu studi, yang dilakukan di Universitas Yeshiva, menemukan bahwa orang yang hidup paling lama memiliki dua sifat yang sama: *sikap positif* dan tingkat *kesadaran emosional yang tinggi*. Dengan kata lain, mereka yang menghadapi tantangan dengan pandangan positif dan mampu mengelola emosi mereka sudah dalam perjalanan menuju umur panjang.

Sikap *tabah*—ketenangan dalam menghadapi kemunduran—juga dapat membantu Anda tetap muda, karena menurunkan tingkat kecemasan dan stres serta menstabilkan perilaku. Ini dapat dilihat dalam harapan hidup yang lebih besar dari budaya tertentu dengan gaya hidup yang tidak tergesa-gesa dan disengaja.

Banyak centenarian dan supercentenarian memiliki profil yang sama: Mereka memiliki kehidupan penuh yang kadang-kadang sulit, tetapi mereka tahu bagaimana menghadapi tantangan ini dengan sikap positif dan tidak terbebani oleh rintangan yang mereka hadapi.

Alexander Imich, yang pada tahun 2014 menjadi manusia tertua di dunia pada usia 111 tahun, tahu bahwa dia memiliki gen yang baik tetapi memahami bahwa faktor-faktor lain juga berkontribusi: "Kehidupan yang Anda jalani sama atau lebih penting untuk umur panjang," katanya dalam sebuah wawancara dengan Reuters setelah ditambahkan ke *Guinness World Records* pada tahun 2014.

Sebuah ode untuk umur panjang

Selama kami tinggal di Ogimi, desa yang memegang rekor umur panjang Guinness, seorang wanita yang akan berusia 100 tahun menyanyikan lagu berikut untuk kami dalam campuran dialek Jepang dan lokal:

Untuk tetap sehat dan panjang umur, makanlah
sedikit saja dengan senang hati, tidur lebih awal,
bangun pagi, lalu pergi jalan-jalan.
Kami menjalani setiap hari dengan tenang dan kami menikmati perjalannya.
Untuk tetap sehat dan panjang umur, kami bergaul
dengan teman-teman semua.
Musim semi, musim panas, musim gugur, musim
dingin, kami dengan senang hati menikmati semua musim.
Rahasianya adalah untuk tidak terganggu oleh berapa usia jari;

Rahasianya adalah untuk tidak terganggu oleh berapa usia jari; dari jari ke kepala dan kembali sekali lagi.

Jika Anda terus bergerak dengan jari-jari Anda bekerja, 100 tahun akan datang kepada Anda.*

Kita sekarang dapat menggunakan jari kita untuk membalik halaman ke bab berikutnya, di mana kita akan melihat hubungan erat antara umur panjang dan menemukan misi hidup kita.



AKU AKU AKU

DARI LOGOTERAPI KE *IKIGAI*

Bagaimana hidup lebih lama dan lebih baik
dengan menemukan tujuan Anda

Apa itu logoterapi?

Seorang kolega pernah meminta Viktor Frankl untuk mendefinisikan sekolah psikologinya dalam satu frasa, yang dijawab Frankl, "Dalam logoterapi, pasien duduk tegak dan harus mendengarkan hal-hal yang terkadang sulit didengar." Rekan itu baru saja menjelaskan psikoanalisis kepadanya sebagai berikut: "Dalam psikoanalisis, pasien berbaring di sofa dan memberi tahu Anda hal-hal yang, kadang-kadang, sulit untuk dikatakan."

Frankl menjelaskan bahwa salah satu pertanyaan pertama yang akan dia tanyakan kepada pasiennya adalah "Mengapa kamu tidak bunuh diri?" Biasanya pasien menemukan alasan bagus untuk tidak melakukannya, dan mampu melanjutkan. Lalu, apa yang dilakukan logoterapi? [1](#)

Jawabannya cukup jelas: *Ini membantu Anda menemukan alasan untuk hidup.*

Logoterapi mendorong pasien untuk secara sadar menemukan tujuan hidup mereka untuk menghadapi neurosis mereka. Pencarian mereka untuk memenuhi takdir mereka kemudian memotivasi mereka untuk maju, memutus rantai mental masa lalu dan mengatasi rintangan apa pun yang mereka temui di sepanjang jalan.

Sesuatu untuk Hidup

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Frankl di kliniknya di Wina menemukan bahwa di antara pasien dan personel, sekitar 80 persen percaya bahwa manusia membutuhkan alasan untuk hidup, dan sekitar 60 persen merasa mereka memiliki seseorang atau sesuatu dalam hidup mereka yang layak untuk mati. [2](#)

Pencarian makna

Pencarian tujuan menjadi kekuatan pendorong pribadi yang memungkinkan Frankl mencapai tujuannya. Proses logoterapi dapat diringkas dalam lima langkah berikut:

1. Seseorang merasa kosong, frustrasi, atau cemas.
2. Terapis menunjukkan kepadanya bahwa apa yang dia rasakan adalah keinginan untuk memiliki kehidupan yang bermakna.
3. Pasien menemukan tujuan hidupnya (pada titik waktu tertentu).
4. Atas kehendak bebasnya sendiri, pasien memutuskan untuk menerima atau menolak takdir itu.
5. Gairah hidup yang baru ditemukan ini membantunya mengatasi rintangan dan kesedihan.

Frankl sendiri akan hidup dan mati demi prinsip dan cita-citanya. Pengalamannya sebagai tahanan di Auschwitz menunjukkan kepadanya bahwa “Segala sesuatu dapat diambil dari seorang pria kecuali satu hal: kebebasan terakhir manusia—untuk memilih sikap dalam situasi apa pun, memilih jalannya sendiri.” sesuatu yang harus dia lalui sendirian, tanpa bantuan apa pun,³ dan itu mengilhami dia selama sisa hidupnya.

Sepuluh Perbedaan Antara Psikoanalisis dan Logoterapi	
Psikoanalisa	Logoterapi
Pasien berbaring di sofa, seperti pasien.	Pasien duduk menghadap terapis, yang membimbingnya tanpa menghakimi.
Bersifat retrospektif: Melihat ke masa lalu.	Melihat ke arah masa depan.
Apakah introspektif: Ini menganalisis neurosis.	Tidak menyelidiki neurosis pasien.
Dorongannya adalah menuju kesenangan.	Dorongannya adalah menuju tujuan dan makna.
Pusat psikologi.	Termasuk dimensi spiritual.
Bekerja pada neurosis psikogenik.	Juga bekerja pada neurosis noogenik, atau eksistensial.
Menganalisis asal-usul konflik yang tidak disadari (dimensi naluriah).	Menangani konflik kapan dan di mana konflik itu muncul (dimensi spiritual).
Membatasi dirinya pada insting pasien.	Juga berhubungan dengan realitas spiritual.
Pada dasarnya tidak sesuai dengan iman.	Cocok dengan iman.
Berusaha untuk mendamaikan konflik dan memuaskan impuls dan naluri.	Berusaha membantu pasien menemukan makna dalam hidupnya dan memenuhi prinsip-prinsip moralnya.

Berjuang untuk dirimu sendiri

Frustrasi eksistensial muncul ketika hidup kita tanpa tujuan, atau ketika tujuan itu miring. Dalam pandangan Frankl, bagaimanapun, tidak perlu melihat frustrasi ini sebagai anomali atau gejala neurosis; sebaliknya, itu bisa menjadi hal yang positif—katalisator untuk perubahan.

hal—katalisator untuk perubahan.

Logoterapi tidak melihat frustrasi ini sebagai *penyakit mental*, seperti bentuk-bentuk lainnya terapi lakukan, melainkan sebagai *penderitaan spiritual*- fenomena alami dan bermanfaat yang mendorong mereka yang menderita untuk mencari obat, baik sendiri atau dengan bantuan orang lain, dan dengan demikian untuk menemukan kepuasan yang lebih besar dalam hidup.

Ini membantu mereka mengubah nasib mereka sendiri.

Logoterapi memasuki gambaran jika orang tersebut membutuhkan bantuan untuk melakukan ini, jika dia membutuhkan bimbingan dalam menemukan tujuan hidupnya dan kemudian dalam mengatasi konflik sehingga dia dapat terus bergerak menuju tujuannya. Dalam *Man's Search for Meaning*, Frankl mengutip salah satu aforisme Nietzsche yang terkenal: "Dia yang memiliki *alasan* untuk hidup dapat menanggung hampir semua *cara*."

Berdasarkan pengalamannya sendiri, Frankl percaya bahwa kesehatan kita bergantung pada ketegangan alami yang berasal dari membandingkan apa yang telah kita capai sejauh ini dengan apa yang ingin kita capai di masa depan. Maka, yang kita butuhkan bukanlah keberadaan yang damai, tetapi sebuah tantangan yang dapat kita perjuangkan untuk dihadapi dengan menerapkan semua keterampilan yang kita miliki.

Krisis eksistensial, di sisi lain, adalah tipikal masyarakat modern di mana orang melakukan apa yang diperintahkan, atau apa yang orang lain lakukan, daripada apa yang ingin mereka lakukan. Mereka sering mencoba mengisi kesenjangan antara apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang mereka inginkan untuk diri mereka sendiri dengan kekuatan ekonomi atau kesenangan fisik, atau dengan mematikan indra mereka. Bahkan bisa berujung pada bunuh diri.

Neurosis hari Minggu, misalnya, adalah apa yang terjadi ketika, tanpa kewajiban dan komitmen minggu kerja, individu menyadari betapa kosongnya dia di dalam. Dia harus menemukan solusi. Di atas segalanya, dia harus menemukan tujuannya, alasannya untuk bangun dari tempat tidur— *ikigai-nya*.

"Saya Merasa Kosong Di Dalam"

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Poliklinik Wina, tim Frankl menemukan bahwa 55 persen pasien yang mereka wawancara mengalami beberapa tingkat krisis eksistensial.

Menurut logoterapi, menemukan tujuan hidup seseorang membantu individu mengisi kekosongan eksistensial itu. Frankl, seorang pria yang menghadapi masalahnya dan mengubah tujuannya menjadi tindakan, dapat melihat kembali kehidupannya dengan damai seiring bertambahnya usia. Dia

tidak perlu iri pada mereka yang masih menikmati masa mudanya, karena ia telah mengumpulkan banyak sekali pengalaman yang menunjukkan bahwa ia telah hidup *untuk sesuatu*.

Hidup lebih baik melalui logoterapi: Beberapa ide kunci

- Kita tidak *menciptakan* makna hidup kita, seperti yang dinyatakan Sartre—kita *menemukannya*.
- Kita masing-masing memiliki alasan unik untuk menjadi, yang dapat disesuaikan atau diubah berkali-kali selama bertahun-tahun.
- Sama seperti rasa khawatir yang sering menimbulkan hal yang ditakuti, perhatian yang berlebihan pada suatu keinginan (atau "niat yang berlebihan") dapat membuat keinginan itu tidak terpenuhi.
- Humor dapat membantu memutus siklus negatif dan mengurangi kecemasan.
- Kita semua memiliki kapasitas untuk melakukan hal-hal yang mulia atau mengerikan. Sisi persamaan yang kita dapatkan tergantung pada keputusan kita, bukan pada kondisi di mana kita menemukan diri kita sendiri.

Di halaman-halaman berikutnya, kita akan melihat empat kasus dari praktik Frankl sendiri agar lebih memahami pencarian makna dan tujuan.

Studi kasus: Viktor Frankl

Di kamp konsentrasi Jerman, seperti di kamp-kamp yang nantinya akan dibangun di Jepang dan Korea, psikiater menegaskan bahwa para tahanan dengan peluang terbesar untuk bertahan hidup adalah mereka yang memiliki hal-hal yang ingin mereka capai di luar kamp, mereka yang merasa sangat membutuhkannya. Keluar dari sana hidup-hidup. Ini berlaku untuk Frankl, yang, setelah dibebaskan dan berhasil mengembangkan sekolah logoterapi, menyadari bahwa dia adalah pasien pertama dari praktiknya sendiri.

Frankl memiliki tujuan yang ingin dicapai, dan itu membuatnya bertahan. Dia tiba di Auschwitz dengan membawa manuskrip yang berisi semua teori dan penelitian yang telah dia susun selama karirnya, siap untuk diterbitkan. Ketika disita, dia merasa ter dorong untuk menulisnya lagi, dan kebutuhan itu mendorongnya dan memberi makna pada hidupnya di tengah kengerian dan keraguan terus-menerus dari kamp konsentrasi—sedemikian rupa sehingga selama bertahun-tahun, dan terutama ketika dia jatuh sakit. dengan tifus, dia akan menuliskan potongan-potongan dan kata-kata kunci dari pekerjaan yang hilang pada secerik kertas yang dia temukan.

Studi kasus: Diplomat Amerika

Seorang diplomat Amerika Utara yang penting pergi ke Frankl untuk melanjutkan di mana dia tinggalkan dengan pengobatan yang dia mulai lima tahun sebelumnya di Amerika Serikat. Ketika Frankl bertanya mengapa dia memulai terapi, diplomat itu menjawab bahwa dia membenci pekerjaannya dan kebijakan internasional negaranya, yang harus dia ikuti dan terapkan. Psikoanalisis Amerika-nya, yang telah dia temui selama bertahun-tahun, bersikeras dia berdamai dengan ayahnya sehingga pemerintahan dan pekerjaannya, keduanya merupakan representasi dari sosok ayah, akan tampak kurang menyenangkan. Frankl, bagaimanapun, menunjukkan kepadanya hanya dalam beberapa sesi bahwa rasa frustasinya disebabkan oleh fakta bahwa dia ingin mengejar karir yang berbeda, dan diplomat itu mengakhiri perlakuananya dengan pemikiran itu.

Lima tahun kemudian, mantan diplomat itu memberi tahu Frankl bahwa dia telah bekerja selama waktu itu dalam profesi yang berbeda, dan bahwa dia bahagia.

Dalam pandangan Frankl, pria itu tidak hanya tidak membutuhkan psikoanalisis selama bertahun-tahun, dia bahkan tidak bisa dianggap sebagai "pasien" yang membutuhkan terapi. Dia hanyalah seseorang yang mencari tujuan hidup baru; segera setelah dia menemukannya, hidupnya mengambil makna yang lebih dalam.

Studi kasus: Ibu yang bunuh diri

Ibu dari seorang anak laki-laki yang meninggal pada usia sebelas tahun dirawat di klinik Frankl setelah dia mencoba bunuh diri dan putranya yang lain. Putranya yang lain, lumpuh sejak lahir, yang mencegahnya menjalankan rencananya: Dia *percaya* hidupnya memiliki tujuan, dan jika ibunya membunuh mereka berdua, itu akan mencegahnya mencapai tujuannya.

Wanita itu berbagi kisahnya dalam sesi kelompok. Untuk membantunya, Frankl bertanya wanita lain untuk membayangkan situasi hipotetis di mana dia berbaring di ranjang kematiannya, tua dan kaya tetapi tidak memiliki anak. Wanita itu bersikeras bahwa, dalam kasus itu, dia akan merasa hidupnya gagal.

Ketika ibu yang ingin bunuh diri diminta untuk melakukan latihan yang sama, bayangkan dirinya di ranjang kematiannya, dia melihat ke belakang dan menyadari bahwa dia telah melakukan segalanya dengan kekuatannya untuk anak-anaknya—untuk mereka berdua. Dia telah memberi putranya yang lumpuh kehidupan yang baik, dan dia telah berubah menjadi orang yang baik dan cukup bahagia. Untuk ini dia menambahkan, sambil menangis, "Untuk diriku sendiri, aku dapat melihat kembali hidupku dengan damai; karena saya dapat mengatakan bahwa hidup saya penuh makna, dan saya telah berusaha keras untuk menjalannya sepenuhnya; Saya telah melakukan yang terbaik—saya telah melakukan yang terbaik untuk putra saya. Hidupku tidak gagal!"

telah melakukan yang terbaik—saya telah melakukan yang terbaik untuk putra saya. Hidupku tidak gagal!"

Dengan cara ini, dengan membayangkan dirinya di ranjang kematianya dan melihat ke belakang, ibu yang ingin bunuh diri menemukan makna bahwa, meskipun dia tidak menyadarinya, hidupnya sudah memilikinya.

Studi kasus: Dokter yang dilanda kesedihan

Seorang dokter tua, yang tidak mampu mengatasi depresi berat yang dideritanya setelah kematian istrinya dua tahun sebelumnya, pergi ke Frankl untuk meminta bantuan.

Alih-alih memberinya nasihat atau menganalisis kondisinya, Frankl bertanya kepadanya apa yang akan terjadi jika dia yang meninggal lebih dulu. Dokter, ketakutan, menjawab bahwa akan sangat buruk bagi istrinya yang malang, bahwa dia akan sangat menderita. Frankl menjawab, "Anda mengerti, dokter? Anda telah menyelamatkannya dari semua penderitaan itu, tetapi harga yang harus Anda bayar untuk ini adalah bertahan hidup, dan meratapinya."

Dokter tidak mengatakan sepatah kata pun. Dia meninggalkan kantor Frankl dengan tenang, setelah memegang tangan terapis itu sendiri. Dia mampu mentolerir rasa sakit mengantikan istri tercintanya. Hidupnya telah diberi tujuan.

terapi morita

Pada dekade yang sama ketika logoterapi muncul—beberapa tahun sebelumnya, sebenarnya—Shoma Morita menciptakan terapinya sendiri yang berpusat pada tujuan, di Jepang. Ini terbukti efektif dalam pengobatan neurosis, gangguan obsesif-kompulsif, dan stres pascatrauma.

Selain menjadi seorang psikoterapis, Shoma Morita adalah seorang Buddhis Zen, dan terapinya meninggalkan bekas spiritual yang langgeng di Jepang.

Banyak bentuk terapi Barat berfokus pada pengendalian atau modifikasi emosi pasien. Di Barat, kita cenderung percaya bahwa apa yang kita pikirkan memengaruhi perasaan kita, yang pada gilirannya memengaruhi cara kita bertindak. Sebaliknya, terapi Morita berfokus pada mengajar pasien untuk *menerima emosi mereka tanpa berusaha mengendalikannya*, karena perasaan mereka akan berubah sebagai akibat dari *tindakan mereka*.

Selain menerima emosi pasien, terapi Morita berusaha untuk "menciptakan" emosi baru berdasarkan tindakan. Menurut Morita, emosi ini dipelajari melalui pengalaman dan pengulangan.

Terapi morita tidak dimaksudkan untuk menghilangkan gejala; sebaliknya itu mengajarkan kita untuk menerima keinginan, kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran kita, dan melepaskannya. Seperti yang ditulis Morita dalam bukunya *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders*, "Dalam perasaan, yang terbaik adalah menjadi kaya dan murah hati."

Morita menjelaskan gagasan melepaskan perasaan negatif dengan dongeng berikut: Seekor keledai yang diikat ke tiang dengan tali akan terus berjalan di sekitar tiang dalam upaya untuk membebaskan diri, hanya untuk menjadi lebih tidak bergerak dan terikat pada tiang. Hal yang sama berlaku untuk orang-orang dengan pemikiran obsesif yang menjadi lebih terjebak dalam penderitaan mereka sendiri ketika mereka mencoba melarikan diri dari ketakutan dan ketidaknyamanan mereka. [5](#)

—

Prinsip dasar terapi Morita

1. *Terima perasaan Anda.* Jika kita memiliki pikiran obsesif, kita seharusnya tidak mencoba mengendalikannya atau menyingirkannya. Jika kita melakukannya, mereka menjadi lebih intens. Mengenai emosi manusia, guru Zen akan berkata, "Jika kita mencoba menyingkirkan satu gelombang dengan gelombang lainnya, kita akan berakhir dengan lautan tak terbatas." Kami tidak menciptakan perasaan kami; mereka datang begitu saja kepada kita, dan kita harus menerimanya. Triknya adalah menyambut mereka. Morita menyamakan emosi dengan cuaca: Kita tidak bisa memprediksi atau mengendalikannya; kita hanya bisa mengamati mereka. Sampai di sini, dia sering mengutip biksu Vietnam Thich Nhat Hanh, yang akan berkata, "Halo, kesendirian. Apa kabarnya hari ini? Ayo, duduk denganku, dan aku akan menjagamu."

[6](#)

2. *Lakukan apa yang seharusnya Anda lakukan.* Kita seharusnya tidak fokus pada menghilangkan gejala, karena kesembuhan akan datang dengan sendirinya. Kita harus fokus pada saat ini, dan jika kita menderita, pada menerima penderitaan itu. Di atas segalanya, kita harus menghindari intelektualisasi situasi. Misi terapis adalah untuk mengembangkan karakter pasien sehingga dia dapat menghadapi situasi apa pun, dan karakter didasarkan pada hal-hal yang kita lakukan. Terapi Morita tidak menawarkan penjelasan kepada pasiennya, melainkan memungkinkan mereka untuk belajar dari tindakan dan aktivitas mereka. Itu tidak memberi tahu Anda cara bermeditasi, atau cara membuat buku harian seperti yang dilakukan terapi Barat. Terserah pasien untuk membuat penemuan melalui pengalaman.

3. *Temukan tujuan hidup Anda.* Kita tidak bisa mengendalikan emosi kita, tapi kita bisa bertanggung jawab atas tindakan kita setiap hari. Inilah sebabnya mengapa kita harus memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan kita, dan selalu mengingat mantra Morita: "Apa yang perlu kita lakukan sekarang? Tindakan apa yang harus kita ambil?" Kunci untuk mencapai ini adalah memiliki keberanian untuk melihat ke dalam diri Anda untuk menemukan *ikigai* Anda.

Empat fase terapi Morita

Perawatan asli Morita, yang berlangsung lima belas hingga dua puluh satu hari, terdiri dari tahap-tahap berikut:

1. *Isolasi dan istirahat (lima sampai tujuh hari)*. Selama minggu pertama pengobatan, pasien beristirahat di ruangan tanpa rangsangan eksternal. Tidak ada televisi, buku, keluarga, teman, atau pembicaraan. Yang dimiliki pasien hanyalah pikirannya. Dia berbaring hampir sepanjang hari dan dikunjungi secara teratur oleh terapis, yang berusaha menghindari interaksi dengannya sebanyak mungkin. Terapis hanya menasihati pasien untuk terus mengamati naik turunnya emosinya saat ia berbaring di sana. Ketika pasien bosan dan ingin melakukan sesuatu lagi, dia siap untuk melanjutkan ke tahap terapi berikutnya.
2. *Terapi okupasi ringan (lima sampai tujuh hari)*. Pada tahap ini, pasien melakukan tugas berulang dalam diam. Salah satunya adalah membuat buku harian tentang pikiran dan perasaannya. Pasien pergi keluar setelah seminggu dikurung, berjalan-jalan di alam, dan melakukan latihan pernapasan. Ia juga mulai melakukan aktivitas sederhana, seperti berkebun, menggambar, atau melukis. Selama tahap ini, pasien masih tidak diperbolehkan berbicara dengan siapa pun, kecuali terapis.
3. *Terapi okupasi (lima sampai tujuh hari)*. Pada tahap ini, pasien melakukan tugas-tugas yang membutuhkan gerakan fisik. Dr. Morita suka membawa pasiennya ke gunung untuk menebang kayu. Selain tugas fisik, pasien juga disibukkan dengan aktivitas lain, seperti menulis, melukis, atau membuat keramik. Pasien dapat berbicara dengan orang lain pada tahap ini, tetapi hanya tentang tugas yang ada.
4. *Kembalinya kehidupan sosial dan dunia “nyata”*. Pasien meninggalkan rumah sakit dan diperkenalkan kembali ke kehidupan sosial, tetapi mempertahankan praktik meditasi dan terapi okupasi yang dikembangkan selama perawatan. Idenya adalah untuk masuk kembali ke masyarakat sebagai orang baru, dengan tujuan, dan tanpa dikendalikan oleh tekanan sosial atau emosional.

Meditasi Naikan

Morita adalah seorang master Zen yang hebat dalam meditasi introspektif Naikan. Sebagian besar terapinya mengacu pada pengetahuan dan penguasaannya tentang sekolah ini, yang berpusat pada tiga pertanyaan yang harus ditanyakan individu kepada dirinya sendiri:

1. Apa yang saya terima dari orang X?
2. Apa yang telah saya berikan kepada orang X?
3. Masalah apa yang telah saya sebabkan pada orang X?

Melalui refleksi ini, kita berhenti mengidentifikasi orang lain sebagai penyebab masalah kita dan memperdalam rasa tanggung jawab kita sendiri. Seperti yang dikatakan Morita, "Jika kamu marah dan ingin bertarung, pikirkanlah selama tiga hari sebelum menyerang.

Setelah tiga hari, keinginan kuat untuk bertarung akan hilang dengan sendirinya."

[7](#)

Dan sekarang, Logoterapi *ikigai*

dan terapi Morita keduanya didasarkan pada pengalaman pribadi dan unik yang dapat Anda akses tanpa terapis atau retret spiritual: misi menemukan *ikigai* Anda, bahan bakar eksistensial Anda. Begitu Anda menemukannya, itu hanya masalah memiliki keberanian dan berusaha untuk tetap berada di jalan yang benar.

Dalam bab berikut, kita akan melihat alat dasar yang Anda perlukan untuk bergerak di sepanjang jalan itu: menemukan alur dalam tugas yang Anda pilih untuk dilakukan, makan dengan cara yang seimbang dan penuh perhatian, melakukan intensitas rendah latihan, dan belajar untuk tidak menyerah ketika kesulitan muncul. Untuk melakukan ini, Anda harus menerima bahwa dunia—seperti orang-orang yang tinggal di dalamnya—tidak sempurna, tetapi masih penuh dengan peluang untuk tumbuh dan berprestasi.

Apakah Anda siap untuk melemparkan diri Anda ke dalam gairah Anda seolah-olah itu adalah hal yang paling penting di dunia?



IV

TEMUKAN ALIRAN DALAM SEGALA SESUATU YANG ANDA LAKUKAN

Bagaimana mengubah pekerjaan dan waktu luang
menjadi ruang untuk pertumbuhan

*Kita adalah apa yang kita lakukan berulang kali.
Keunggulan, kemudian, bukanlah suatu tindakan tetapi kebiasaan.*

—Aristoteles

Mengikuti arus

Bayangkan Anda sedang bermain ski di salah satu lereng favorit Anda. Tepung salju biterbang di kedua sisi Anda seperti pasir putih. Kondisinya sempurna.

Anda sepenuhnya fokus pada ski sebaik mungkin. Anda tahu persis caranya untuk bergerak setiap saat. *Tidak ada masa depan, tidak ada masa lalu. Yang ada hanya saat ini.* Anda merasakan salju, alat ski Anda, tubuh Anda, dan kesadaran Anda bersatu sebagai satu kesatuan. *Anda benar-benar tenggelam dalam pengalaman, tidak memikirkan atau terganggu oleh hal lain.* Ego Anda larut, dan Anda menjadi bagian dari apa yang Anda lakukan.

Ini adalah jenis pengalaman yang digambarkan Bruce Lee dengan "Jadilah air, temanku" yang terkenal.

Kita semua pernah merasakan waktu hilang ketika kita tenggelam dalam aktivitas yang kita nikmati. Kami mulai memasak dan sebelum kami menyadarinya, beberapa jam telah berlalu.

Kami menghabiskan sore dengan sebuah buku dan melupakan dunia yang berlalu sampai kami melihat matahari terbenam dan menyadari bahwa kami belum makan malam. Kami pergi berselancar dan tidak menyadari berapa jam kami telah menghabiskan waktu di dalam air sampai keesokan harinya, ketika otot-otot kami sakit.

Hal sebaliknya juga bisa terjadi. Ketika kita harus menyelesaikan tugas yang tidak kita inginkan untuk melakukannya, setiap menit terasa seperti seumur hidup dan kami tidak bisa berhenti melihat jam tangan kami. Seperti sindiran yang dikaitkan dengan Einstein, "Letakkan tangan Anda di atas kompor panas selama satu menit dan rasanya seperti satu jam. Duduklah dengan seorang gadis cantik selama satu jam, dan rasanya seperti satu menit. Itu adalah relativitas."

Lucunya, orang lain mungkin benar-benar menikmati tugas yang sama, tapi kita ingin menyelesaikan secepat mungkin.

Apa yang membuat kita sangat menikmati melakukan sesuatu sehingga kita melupakan apa pun kekhawatiran yang mungkin kita miliki saat melakukannya? Kapan kita paling bahagia? Pertanyaan-pertanyaan ini dapat membantu kita menemukan *ikigai kita*.

Kekuatan aliran

Pertanyaan-pertanyaan ini juga merupakan inti dari penelitian psikolog Mihaly Csikszentmihalyi tentang pengalaman tenggelam sepenuhnya dalam apa yang kita lakukan.

Csikszentmihalyi menyebut keadaan ini "mengalir", dan menggambarkannya sebagai kesenangan,

kegembiraan, kreativitas, dan proses ketika kita benar-benar tenggelam dalam kehidupan.

Tidak ada resep ajaib untuk menemukan kebahagiaan, untuk hidup sesuai dengan *ikigai Anda*, tetapi salah satu bahan utamanya adalah kemampuan untuk mencapai keadaan aliran ini dan, melalui keadaan ini, untuk memiliki "pengalaman yang optimal."

Untuk mencapai pengalaman optimal ini, kita harus fokus pada peningkatan waktu yang kita habiskan untuk aktivitas yang membawa kita ke keadaan mengalir ini, daripada membiarkan diri kita terjebak dalam aktivitas yang menawarkan kesenangan langsung—seperti makan terlalu banyak, menyalahgunakan obat-obatan atau alkohol, atau menjelali diri dengan cokelat di depan TV.

Seperti yang ditegaskan Csikszentmihalyi dalam bukunya *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, flow adalah "keadaan di mana orang begitu terlibat dalam suatu aktivitas sehingga tidak ada hal lain yang tampak penting; pengalaman itu sendiri sangat menyenangkan sehingga orang-orang akan melakukannya bahkan dengan biaya yang mahal, hanya untuk melakukannya."

Bukan hanya profesional kreatif yang membutuhkan konsentrasi dosis tinggi yang mendorong aliran. Sebagian besar atlet, pemain catur, dan insinyur juga menghabiskan banyak waktu mereka untuk kegiatan yang membawa mereka ke keadaan ini.

Menurut penelitian Csikszentmihalyi, seorang pemain catur merasakan hal yang sama saat memasuki keadaan mengalir sebagai ahli matematika yang mengerjakan formula atau ahli bedah yang melakukan operasi. Seorang profesor psikologi, Csikszentmihalyi menganalisis data dari orang-orang di seluruh dunia dan menemukan bahwa aliran adalah sama di antara individu-individu dari segala usia dan budaya. Di New York dan Okinawa, kita semua mencapai keadaan mengalir dengan cara yang sama.

Tapi apa yang terjadi pada pikiran kita ketika kita berada dalam kondisi itu?

Ketika kita mengalir, kita fokus pada tugas konkret tanpa gangguan.

Pikiran kita "teratur". Kebalikannya terjadi ketika kita mencoba melakukan sesuatu sementara pikiran kita tertuju pada hal-hal lain.

Jika Anda sering kehilangan fokus saat mengerjakan sesuatu yang Anda anggap penting, ada beberapa strategi yang dapat Anda terapkan untuk meningkatkan peluang Anda mencapai flow.

Tujuh Kondisi untuk Mencapai Arus

Menurut peneliti Owen Schaffer dari DePaul University,

Menurut peneliti Owen Schaffer dari DePaul University, persyaratan untuk mencapai flow adalah:

1. Mengetahui apa yang harus dilakukan
2. Mengetahui bagaimana melakukannya
3. Mengetahui seberapa baik yang Anda lakukan
4. Mengetahui ke mana harus pergi (di mana navigasi terlibat)
5. Memahami tantangan yang signifikan
6. Memahami keterampilan yang signifikan
7. Bebas dari gangguan

[1](#)

Strategi 1: Pilih tugas yang sulit (tetapi tidak terlalu sulit!)

Model Schaffer mendorong kita untuk mengambil tugas-tugas yang memiliki kesempatan untuk kita selesaikan tetapi sedikit di luar zona nyaman kita.

Setiap tugas, olahraga, atau pekerjaan memiliki seperangkat aturan, dan kita membutuhkan seperangkat keterampilan untuk diikuti mereka. Jika aturan untuk menyelesaikan tugas atau mencapai suatu tujuan terlalu mendasar dibandingkan dengan keahlian kita, kemungkinan besar kita akan bosan. Kegiatan yang terlalu mudah menimbulkan sikap apatis.

Jika, di sisi lain, kita menugaskan diri kita sendiri tugas yang terlalu sulit, kita tidak akan memiliki keterampilan untuk menyelesaikannya dan hampir pasti akan menyerah—and merasa frustrasi, untuk memulai.

Yang ideal adalah menemukan jalan tengah, sesuatu yang selaras dengan kemampuan kita tetapi hanya sedikit peregangan, jadi kami mengalaminya sebagai tantangan. Inilah yang Ernest Hemingway bermaksud ketika dia berkata, "Terkadang saya menulis lebih baik dari yang saya bisa."²

Kami ingin melihat tantangan sampai akhir karena kami menikmati perasaan mendorong diri kami sendiri. Bertrand Russell mengungkapkan ide yang sama ketika dia berkata, "Untuk dapat berkonsentrasi untuk waktu yang cukup lama adalah penting untuk pencapaian yang sulit . "

—
Jika Anda seorang desainer grafis, pelajari program perangkat lunak baru untuk proyek Anda berikutnya. Jika Anda seorang programmer, gunakan bahasa pemrograman baru. Jika Anda seorang penari, cobalah untuk memasukkan ke dalam rutinitas Anda berikutnya gerakan yang tampaknya mustahil selama bertahun-tahun.

Tambahkan sedikit sesuatu yang ekstra, sesuatu yang membuat Anda keluar dari kenyamanan Anda daerah.

daerah.

Bahkan melakukan sesuatu yang sederhana seperti membaca berarti mengikuti aturan tertentu, memiliki kemampuan dan pengetahuan tertentu. Jika kita mulai membaca buku mekanika kuantum untuk spesialis fisika tanpa menjadi spesialis fisika sendiri, kita mungkin akan menyerah setelah beberapa menit. Di ujung lain spektrum, jika kita sudah mengetahui semua yang diceritakan buku, kita akan langsung bosan.

Namun, jika buku itu sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan kita, dan dibangun di atas apa yang sudah kita ketahui, kita akan membenamkan diri dalam bacaan kita, dan waktu akan mengalir. Kesenangan dan kepuasan ini adalah bukti bahwa kita selaras dengan *ikigai kita*.

Mudah	Menantang	Di Luar Kemampuan Kami
Kebosanan	Mengalir	Kecemasan

Strategi 2: Miliki tujuan yang jelas dan konkret

Video game—dimainkan dalam jumlah sedang—permainan papan, dan olahraga adalah cara yang bagus untuk mencapai flow, karena tujuannya cenderung sangat jelas: Kalahkan saingan Anda atau rekor Anda sendiri sambil mengikuti serangkaian aturan yang ditetapkan secara eksplisit.

Sayangnya, tujuannya tidak begitu jelas dalam kebanyakan situasi.

Menurut sebuah studi oleh Boston Consulting Group, ketika ditanya tentang bos mereka, keluhan nomor satu karyawan di perusahaan multinasional adalah bahwa mereka tidak "mengkomunikasikan misi tim dengan jelas", dan akibatnya, karyawan tidak tahu apa tujuan mereka.

Yang sering terjadi, terutama di perusahaan besar, para eksekutifnya tersesat dalam detail perencanaan obsesif, menciptakan strategi untuk menyembunyikan fakta bahwa mereka tidak memiliki tujuan yang jelas. Ini seperti menuju ke laut dengan peta tetapi tidak ada tujuan.

Jauh lebih penting untuk memiliki kompas yang menunjuk ke tujuan konkret daripada memiliki peta. Joi Ito, direktur MIT Media Lab, mendorong kita untuk menggunakan prinsip "kompa di atas peta" sebagai alat untuk menavigasi dunia kita yang penuh ketidakpastian. Dalam buku *Whiplash: How to Survive Our Faster Future*, ia dan Jeff Howe menulis, "Dalam dunia yang semakin tak terduga yang bergerak semakin cepat, peta terperinci dapat membawa Anda jauh ke dalam hutan dengan biaya tinggi yang tidak perlu. Kompas yang baik, bagaimanapun, akan selalu membawa Anda ke mana Anda harus pergi. Ini tidak berarti bahwa Anda harus memulai perjalanan Anda tanpa tahu ke mana Anda akan pergi.

Maksudnya adalah memahami bahwa meskipun jalan menuju tujuan Anda mungkin tidak lurus, Anda akan menyelesaikan lebih cepat dan lebih efisien daripada jika Anda berjalan dengan susah payah di sepanjang rute yang telah direncanakan sebelumnya."

Dalam bisnis, profesi kreatif, dan pendidikan, penting untuk merenungkan apa yang ingin kita capai sebelum mulai bekerja, belajar, atau membuat sesuatu.

Kita harus bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan seperti:

- Apa tujuan saya untuk sesi hari ini di studio?
- Berapa banyak kata yang akan saya tulis hari ini untuk artikel yang akan keluar bulan depan?
- Apa misi tim saya?
- Seberapa cepat saya akan menyetel metronom besok untuk memainkan sonata itu dengan tempo allegro pada akhir minggu?

Memiliki tujuan yang jelas adalah penting dalam mencapai flow, tetapi kita juga harus tahu bagaimana meninggalkannya ketika kita mulai berbisnis. Begitu perjalanan dimulai, kita harus mengingat tujuan ini tanpa terobsesi dengannya.

Ketika para atlet olimpiade memperebutkan medali emas, mereka tidak bisa berhenti memikirkan betapa cantiknya medali tersebut. Mereka harus hadir pada saat itu—mereka harus *mengalir*. Jika mereka kehilangan fokus sesaat, berpikir betapa bangganya mereka akan menunjukkan medali kepada orang tua mereka, mereka hampir pasti akan melakukan kesalahan pada saat kritis dan tidak akan memenangkan kompetisi.

Salah satu contoh umum dari ini adalah blok penulis. Bayangkan seorang penulis harus menyelesaikan sebuah novel dalam tiga bulan. Tujuannya jelas; masalahnya adalah bahwa penulis tidak bisa berhenti terobsesi dengan itu. Setiap hari dia bangun dan berpikir, "Saya harus menulis novel itu," dan setiap hari dia mulai membaca koran dan membersihkan rumah. Setiap malam dia merasa frustrasi dan berjanji akan mulai bekerja keesokan harinya.

Hari, minggu, dan bulan berlalu, dan penulis masih belum mendapatkan apa-apa di halaman, ketika yang diperlukan hanyalah duduk dan mengeluarkan kata pertama itu, lalu yang kedua . . . mengalir dengan proyek, mengekspresikan *ikigai*-nya.

Segera setelah Anda mengambil langkah kecil pertama ini, kecemasan Anda akan hilang dan Anda akan mencapai aliran yang menyenangkan dalam aktivitas yang Anda lakukan. Kembali ke Albert Einstein, "seorang pria yang bahagia terlalu puas dengan masa kini untuk memikirkan masa depan."⁴

Tujuan Tidak Jelas	Tujuan yang Didefinisikan dengan Jelas dan Fokus pada Proses	Keinginan obsesif untuk mencapai tujuan Saat Mengabaikan Proses
Kebingungan; waktu dan tenaga terbuang sia-sia		Fiksasi pada tujuan daripada mendapatkan

Kebingungan; waktu dan energi terbuang untuk tugas-tugas yang tidak berarti	Mengalir	Fiksasi pada tujuan daripada turun ke bisnis
Blok mental	Mengalir	Blok mental

Strategi 3: Berkonsentrasi pada satu tugas

Ini mungkin salah satu hambatan terbesar yang kita hadapi saat ini, dengan begitu banyak teknologi dan begitu banyak gangguan. Kami sedang mendengarkan video di YouTube sambil menulis email, ketika tiba-tiba muncul pesan chat dan kami menjawabnya.

Kemudian smartphone kami bergetar di saku kami; segera setelah kami menanggapi pesan itu, kami kembali ke komputer kami, masuk ke Facebook.

Tak lama kemudian, tiga puluh menit telah berlalu, dan kami lupa tentang apa e-mail yang kami tulis.

Ini juga terkadang terjadi ketika kita menonton film dengan makan malam dan tidak menyadari betapa lezatnya salmon itu sampai kita mengambil suapan terakhir.

Kita sering berpikir bahwa menggabungkan tugas akan menghemat waktu kita, tetapi bukti ilmiah menunjukkan bahwa itu memiliki efek sebaliknya. Bahkan mereka yang mengaku pandai multitasking pun tidak terlalu produktif. Bahkan, mereka adalah beberapa orang yang paling tidak produktif.

Otak kita dapat menerima jutaan bit informasi tetapi hanya dapat memproses beberapa lusin per detik. Ketika kami mengatakan kami melakukan banyak tugas, yang sebenarnya kami lakukan adalah *beralih bolak-balik* di antara tugas-tugas dengan sangat cepat.

Sayangnya, kami bukan komputer yang mahir dalam pemrosesan paralel. Kami akhirnya menghabiskan semua energi kami bergantian di antara tugas-tugas, alih-alih berfokus pada melakukan salah satu dari mereka dengan baik.

Berkonsentrasi pada satu hal pada satu waktu mungkin merupakan satu-satunya faktor terpenting dalam mencapai aliran.

Menurut Csikszentmihalyi, untuk fokus pada tugas yang kita butuhkan:

1. Berada di lingkungan yang bebas gangguan 2.

Memiliki kendali atas apa yang kita lakukan setiap saat

Teknologi itu hebat, jika kita bisa mengendalikannya. Tidak terlalu bagus jika itu mengendalikan kita. Misalnya, jika Anda harus menulis makalah penelitian, Anda mungkin duduk di depan komputer dan menggunakan Google untuk mencari informasi yang Anda butuhkan. Namun, jika Anda tidak terlalu disiplin, Anda mungkin akan menjelajahi Web daripada menulis makalah itu. Dalam hal ini, Google dan Internet akan mengambil alih, menarik Anda

kertas itu. Dalam hal ini, Google dan Internet akan mengambil alih, menarik Anda keluar dari keadaan arus Anda.

Telah dibuktikan secara ilmiah bahwa jika kita terus-menerus meminta otak kita untuk beralih bolak-balik antara tugas, kita membuang waktu, membuat lebih banyak kesalahan, dan mengingat lebih sedikit dari apa yang telah kita lakukan.

Beberapa penelitian yang dilakukan di Universitas Stanford oleh Clifford Ivar Nass menggambarkan generasi kita menderita *epidemi multitasking*. Salah satu studi semacam itu menganalisis perilaku ratusan siswa, membagi mereka ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan jumlah hal yang cenderung mereka lakukan sekaligus. Para siswa yang paling kecanduan multitasking biasanya bergantian di antara lebih dari empat tugas; misalnya, membuat catatan sambil membaca buku teks, mendengarkan podcast, menjawab pesan di ponsel cerdas mereka, dan terkadang memeriksa timeline Twitter mereka.

Setiap kelompok siswa diperlihatkan layar dengan beberapa merah dan beberapa biru panah. Tujuan dari latihan ini adalah untuk menghitung panah merah.

Pada awalnya, semua siswa langsung menjawab dengan benar, tanpa banyak kesulitan. Ketika jumlah panah biru bertambah (jumlah panah merah tetap sama; hanya posisinya yang berubah), namun, siswa yang terbiasa multitasking mengalami kesulitan serius menghitung panah merah dalam waktu yang ditentukan, atau secepat siswa yang melakukannya. tidak biasa melakukan banyak tugas, karena satu alasan yang sangat sederhana: Mereka terganggu oleh panah biru! Otak mereka dilatih untuk memperhatikan setiap stimulus, terlepas dari kepentingannya, sementara otak siswa lain dilatih untuk fokus pada satu tugas—dalam hal ini, menghitung

panah merah dan mengabaikan yang biru.

[5](#)

Studi lain menunjukkan bahwa mengerjakan beberapa hal sekaligus menurunkan produktivitas setidaknya 60 persen dan IQ kami lebih dari sepuluh poin.

Satu studi yang didanai oleh Dewan Swedia untuk Kehidupan Kerja dan Penelitian Sosial menemukan bahwa kelompok sampel lebih dari empat ribu orang dewasa muda berusia antara dua puluh dan dua puluh empat tahun yang kecanduan ponsel cerdas mereka kurang tidur, merasa kurang terhubung dengan komunitas mereka. di sekolah, dan lebih cenderung menunjukkan tanda-tanda depresi.

[6](#)

Berkonsentrasi pada Satu Tugas	Multitasking
Membuat pencapaian aliran lebih mungkin	Membuat pencapaian aliran menjadi tidak mungkin
Meningkatkan produktivitas	Menurunkan produktivitas hingga 60 persen (meskipun tampaknya tidak)
Meningkatkan kekuatan retensi kita	Membuatnya lebih sulit untuk mengingat sesuatu
Membuat kita lebih kecil kemungkinannya untuk melakukan kesalahan	Membuat kita lebih mungkin melakukan kesalahan
Membantu kita merasa tenang dan mengendalikan tugas di	

Membantu kita merasa tenang dan mengendalikan tugas yang ada	Membuat kita merasa stres dengan sensasi bahwa kita kehilangan kendali, bahwa tugas-tugas kita mengendalikan <i>kita</i>
Menyebabkan kita menjadi lebih perhatian saat kita memberikan perhatian penuh kepada orang-orang di sekitar kita	Menyebabkan kita menyakiti orang-orang di sekitar kita melalui "kecanduan" kita terhadap rangsangan: selalu memeriksa ponsel kita, selalu di media sosial . . .
Meningkatkan kreativitas	Mengurangi kreativitas

Apa yang dapat kita lakukan untuk menghindari menjadi korban epidemi yang menghambat aliran ini? Bagaimana bisakah kita melatih otak kita untuk fokus pada satu tugas? Berikut adalah beberapa ide untuk menciptakan ruang dan waktu yang bebas dari gangguan, untuk meningkatkan peluang kita mencapai keadaan mengalir dan dengan demikian berhubungan dengan *ikigai kita*:

- Jangan melihat layar apa pun selama satu jam pertama Anda bangun dan satu jam terakhir sebelum Anda tidur.
- Matikan telefon Anda sebelum Anda mencapai aliran. Tidak ada yang lebih penting daripada tugas yang telah Anda pilih untuk dilakukan selama ini. Jika ini tampak terlalu ekstrim, aktifkan fungsi "jangan ganggu" sehingga hanya orang-orang terdekat Anda yang dapat menghubungi Anda jika terjadi keadaan darurat.
- Tentukan satu hari dalam seminggu, mungkin Sabtu atau Minggu, hari teknologi "puasa", membuat pengecualian hanya untuk e-reader (tanpa Wi Fi) atau pemutar MP3.
- Pergi ke kafe yang tidak memiliki Wi-Fi.
- Baca dan balas email hanya sekali atau dua kali sehari. Tentukan waktu-waktu itu dengan jelas dan patuhi itu.
- Cobalah Teknik Pomodoro: Dapatkan pengatur waktu dapur (beberapa dibuat agar terlihat seperti *pomodoro*, atau tomat) dan berkomitmen untuk mengerjakan satu tugas selama itu berjalan. Teknik Pomodoro merekomendasikan 25 menit kerja dan 5 menit istirahat untuk setiap siklus, tetapi Anda juga dapat melakukan 50 menit kerja dan 10 menit istirahat. Temukan kecepatan yang terbaik untuk Anda; yang terpenting adalah disiplin dalam menyelesaikan setiap siklus.
- Mulailah sesi kerja Anda dengan ritual yang Anda sukai dan akhiri dengan hadiah.
- Latih pikiran Anda untuk kembali ke masa sekarang ketika Anda merasa terganggu. Latih perhatian penuh atau bentuk meditasi lainnya, berjalan-jalan atau berenang—apa pun yang akan membantu Anda kembali terpusat.
- Bekerja di ruang di mana Anda tidak akan terganggu. Jika Anda tidak dapat melakukannya di rumah, pergilah ke perpustakaan, kafe, atau, jika tugas Anda melibatkan bermain saksofon, studio musik. Jika Anda menemukan bahwa lingkungan Anda terus mengalihkan perhatian Anda, teruslah mencari sampai Anda menemukan tempat yang tepat.

- Bagilah setiap kegiatan ke dalam kelompok-kelompok tugas yang terkait, dan tetapkan setiap kelompok tempat dan waktunya sendiri. Misalnya, jika Anda sedang menulis artikel majalah, Anda dapat melakukan riset dan membuat catatan di rumah di pagi hari, menulis di perpustakaan di sore hari, dan mengedit di sofa di malam hari.
- Bundel tugas rutin—seperti mengirim faktur, menelepon, dan sebagainya—and lakukan semuanya sekaligus.

Keuntungan dari Aliran	Kekurangan Distraksi
Pikiran yang terfokus	Pikiran yang mengembawa
Hidup di masa sekarang	Memikirkan masa lalu dan masa depan
Kami bebas dari kekhawatiran	Kekhawatiran tentang kehidupan kita sehari-hari dan orang-orang di sekitar kita menyerbu pikiran kita
Jam demi jam berlalu	Setiap menit terasa tak ada habisnya
Kami merasa memegang kendali	Kita kehilangan kendali dan gagal menyelesaikan tugas yang ada, atau tugas atau orang lain menghalangi kita dari pekerjaan kita
Kami mempersiapkan dengan matang	Kami bertindak tanpa persiapan
Kami tahu apa yang harus kami lakukan pada saat tertentu Kami sering terjebak dan tidak tahu bagaimana melanjutkannya	
Pikiran kita jernih dan mengatasi semua hambatan aliran pemikiran	Kami digangu oleh keraguan, kekhawatiran, dan harga diri yang rendah
Ini menyenangkan	Membosankan dan melelahkan
Ego kita memudar: Bukan kita yang mengendalikan aktivitas atau lakukan—tugas itu membuat kita frustrasi	Kritik diri terus-menerus: Ego kita hadir dan kita merasa tugas yang kita

Aliran di Jepang: *Takumi*, insinyur, jenius, dan *otakus*

Apa persamaan *takumi* (pengrajin), insinyur, penemu, dan *otakus* (penggemar anime dan manga)? Mereka semua memahami pentingnya mengalir dengan *ikigai* mereka setiap saat.

Salah satu stereotip yang tersebar luas tentang orang-orang di Jepang adalah bahwa mereka sangat berdedikasi dan pekerja keras, meskipun beberapa orang Jepang mengatakan bahwa mereka terlihat bekerja lebih keras daripada yang sebenarnya. Namun, tidak ada keraguan tentang kemampuan mereka untuk sepenuhnya terserap dalam suatu tugas, atau tentang ketekunan mereka ketika ada masalah yang harus dipecahkan. Salah satu kata pertama yang dipelajari saat memulai pelajaran bahasa Jepang adalah *ganbaru*, yang berarti “bertekun” atau “tetap teguh dengan melakukan yang terbaik.”

Orang Jepang sering menerapkan diri mereka bahkan pada tugas-tugas paling dasar dengan intensitas yang berbatasan dengan obsesi. Kita melihat hal ini dalam berbagai konteks, mulai dari “pensiunan” yang merawat sawah mereka di pegunungan Nagano dengan cermat hingga mahasiswa yang bekerja shift akhir pekan di toko serba ada yang dikenal sebagai *konbinis*. Jika Anda pergi ke Jepang, Anda akan mengalami perhatian terhadap detail ini secara langsung di hampir setiap transaksi.

Berjalanlah ke salah satu toko yang menjual benda-benda kerajinan tangan di Naha, Kanazawa, atau Kyoto dan Anda juga akan menemukan bahwa Jepang adalah harta karun kerajinan tradisional. Orang-orang Jepang memiliki bakat unik untuk menciptakan teknologi baru sambil melestarikan tradisi dan teknik artisanal.

Seni *takumi*

Toyota mempekerjakan "pengrajin" yang mampu membuat jenis sekrup tertentu dengan tangan.

Takumi ini , atau ahli dalam keterampilan manual tertentu, sangat penting bagi Toyota, dan sulit untuk diganti. Beberapa dari mereka adalah satu-satunya orang yang tahu bagaimana melakukan keterampilan yang tepat mereka, dan sepertinya generasi baru tidak akan mengambil alih.

Jarum putar adalah contoh lain: Mereka diproduksi hampir secara eksklusif di Jepang, di mana Anda dapat menemukan orang-orang terakhir yang tahu bagaimana menggunakan mesin yang diperlukan untuk membuat jarum presisi ini, dan yang mencoba untuk meneruskan pengetahuan mereka kepada keturunan mereka.

Kami bertemu *takumi* pada kunjungan ke Kumano, sebuah kota kecil dekat Hiroshima. Kami berada di sana pada hari itu, mengerjakan esai foto untuk salah satu merek kuas rias paling terkenal di Barat. Papan reklame menyambut pengunjung Kumano menunjukkan maskot memegang kuas besar. Selain pabrik sikat, kota ini penuh dengan rumah-rumah kecil dan kebun sayur; menuju lebih jauh, Anda dapat melihat beberapa kuil Shinto di kaki pegunungan yang mengelilingi kota.

Kami menghabiskan waktu berjam-jam mengambil foto di pabrik-pabrik yang penuh dengan orang-orang dalam barisan yang teratur, masing-masing melakukan satu tugas—seperti mengecat gagang kuas atau memasukkan kotak-kotaknya ke truk—sebelum kami menyadari bahwa kami masih belum melihat ada orang yang benar-benar memasang bulu sikat. kepala sikat.

Setelah kami bertanya tentang hal ini dan mendapatkan kebingungan beberapa kali, presiden salah satu perusahaan setuju untuk menunjukkan kepada kami bagaimana hal itu dilakukan. Dia membawa kami keluar dari gedung dan meminta kami masuk ke mobilnya. Setelah lima menit berkendara, kami parkir di samping bangunan lain yang lebih kecil dan menaiki tangga. Dia membuka pintu dan kami berjalan ke sebuah ruangan kecil yang dipenuhi dengan jendela yang membiarkan cahaya alami yang indah masuk.

berjalan ke sebuah ruangan kecil yang penuh dengan jendela yang membiarkan cahaya alami yang indah masuk.

Di tengah ruangan ada seorang wanita bertopeng. Anda hanya bisa melihat matanya. Dia begitu fokus memilih bulu masing-masing untuk kuas—mengerakkan tangan dan jarinya dengan anggun, menggunakan gunting dan sisir untuk menyortir bulu-bulunya—sehingga dia bahkan tidak menyadari kehadiran kami. Gerakannya begitu cepat sehingga sulit untuk mengatakan apa yang dia lakukan.

Presiden perusahaan menyelanya untuk memberi tahu dia bahwa kami akan mengambil foto saat dia bekerja. Kami tidak bisa melihat mulutnya, tetapi kilatan di matanya dan nada ceria dalam pidatonya memberi tahu kami bahwa dia sedang tersenyum. Dia tampak bahagia dan bangga berbicara tentang pekerjaan dan tanggung jawabnya.

Kami harus menggunakan kecepatan rana yang sangat cepat untuk menangkap gerakannya. Dia tangan menari dan *mengalir* bersama alat dan bulu yang dia sortir.

Presiden memberi tahu kami bahwa *takumi* ini adalah salah satu orang terpenting di perusahaan, meskipun dia disembunyikan di gedung yang terpisah. Setiap bulu dari setiap sikat yang dibuat perusahaan melewati tangannya.

Steve Jobs di Jepang

Salah satu pendiri Apple Steve Jobs adalah penggemar berat Jepang. Dia tidak hanya mengunjungi pabrik Sony pada 1980-an dan mengadopsi banyak metode mereka ketika dia mendirikan Apple, dia juga terpikat oleh kesederhanaan dan kualitas porselin Jepang di Kyoto.

Namun, bukan seorang pengrajin dari Kyoto yang memenangkan pengabdian Steve Jobs, tetapi bukan seorang *takumi* dari Toyama bernama Yukio Shakunaga, yang menggunakan teknik yang disebut *Etchu Seto-yaki*, yang hanya diketahui oleh beberapa orang.

Saat berkunjung ke Kyoto, Jobs mendengar tentang pameran karya Shakunaga. Dia segera mengerti bahwa ada sesuatu yang istimewa dari porselin Shakunaga. Faktanya, dia membeli beberapa cangkir, vas, dan piring, dan kembali ke pertunjukan tiga kali minggu itu.

Jobs kembali ke Kyoto beberapa kali selama hidupnya untuk mencari inspirasi, dan akhirnya bertemu langsung dengan Shakunaga. Dikatakan bahwa Jobs memiliki banyak pertanyaan untuknya—hampir semuanya tentang proses fabrikasi dan jenis porselin yang digunakannya.

Shakunaga menjelaskan bahwa dia menggunakan porselin putih yang dia ekstrak sendiri pegunungan di prefektur Toyama, menjadikannya satu-satunya seniman sejenisnya

akrab dengan proses pembuatan benda-benda porselin dari asalnya di pegunungan hingga bentuk akhirnya—*takumi otentik*.

Jobs sangat terkesan sehingga dia mempertimbangkan untuk pergi ke Toyama untuk melihat gunung tempat Shakunaga mendapatkan porselennya, tetapi berpikir lebih baik ketika dia mendengar bahwa jaraknya lebih dari empat jam dengan kereta api dari Kyoto.

Dalam sebuah wawancara setelah kematian Jobs, Shakunaga mengatakan dia sangat bangga karyanya diapresiasi oleh orang yang menciptakan iPhone. Dia menambahkan bahwa pembelian terakhir Jobs dari dia adalah satu set dua belas cangkir teh. Jobs telah meminta sesuatu yang istimewa, "gaya baru." Untuk memenuhi permintaan ini, Shakunaga membuat 150 cangkir teh dalam proses menguji ide-ide baru. Dari jumlah tersebut, dia memilih dua belas yang terbaik dan mengirim mereka ke keluarga Jobs.

Sejak perjalanan pertamanya ke Jepang, Jobs terpesona dan terinspirasi oleh pengrajin, insinyur (terutama di Sony), filosofi (terutama Zen), dan masakan (terutama sushi) di negara itu.

7

Kesederhanaan yang canggih

Apa kesamaan yang dimiliki oleh seniman, insinyur, filosofi Zen, dan masakan Jepang? Kesederhanaan dan perhatian terhadap detail. Ini bukan kesederhanaan yang malas tetapi kesederhanaan yang canggih yang mencari batas baru, selalu membawa objek, tubuh dan pikiran, atau masakan ke tingkat berikutnya, menurut *ikigai seseorang*.

Seperti yang akan dikatakan Csikszentmihalyi, kuncinya selalu memiliki makna tantangan untuk diatasi untuk mempertahankan aliran.

Film dokumenter *Jiro Dreams of Sushi* memberi kita contoh lain tentang *takumi*, kali ini di dapur.

Protagonisnya telah membuat sushi setiap hari selama lebih dari delapan puluh tahun, dan memiliki sebuah restoran sushi kecil di dekat stasiun kereta bawah tanah Ginza di Tokyo. Dia dan putranya pergi setiap hari ke pasar ikan Tsukiji yang terkenal dan memilih ikan terbaik untuk dibawa kembali ke restoran.

Dalam film dokumenter, kita melihat salah satu murid Jiro belajar membuat tamago (telur dadar tipis, sedikit manis). Tidak peduli seberapa keras dia mencoba, dia tidak bisa mendapatkan persetujuan Jiro. Dia terus berlatih selama bertahun-tahun sampai akhirnya dia melakukannya.

Mengapa magang menolak untuk menyerah? Apakah dia tidak bosan memasak telur? setiap hari? Tidak, karena membuat sushi adalah *ikigai*-nya juga.

Baik Jiro dan putranya adalah seniman kuliner. Mereka tidak bosan saat memasak — mereka mencapai keadaan mengalir. Mereka menikmati diri mereka sendiri sepenuhnya ketika mereka

di dapur; itulah kebahagiaan mereka, *ikigai mereka*. Mereka telah belajar untuk menikmati pekerjaan mereka, kehilangan rasa waktu.

Selain hubungan dekat antara ayah dan anak, yang membantu mereka mengatasi tantangan setiap hari, mereka juga bekerja di lingkungan yang tenang dan damai yang memungkinkan mereka untuk berkonsentrasi. Bahkan setelah menerima peringkat bintang tiga dari Michelin, mereka tidak pernah mempertimbangkan untuk membuka lokasi lain atau memperluas bisnis. Mereka hanya melayani sepuluh pelanggan sekaligus di bar restoran kecil mereka.

Keluarga Jiro tidak mencari uang; sebaliknya mereka menghargai kondisi kerja yang baik dan menciptakan lingkungan di mana mereka dapat mengalir sambil membuat sushi terbaik di dunia.

Jiro, seperti Yukio Shakunaga, memulai pekerjaannya di "sumber". Dia pergi ke pasar ikan untuk mencari tuna terbaik; Shakunaga pergi ke pegunungan untuk menemukan porselen terbaik. Ketika mereka mulai bekerja, keduanya menjadi satu dengan objek yang mereka ciptakan. Kesatuan dengan objek yang mereka capai dalam keadaan mengalir ini memiliki arti khusus di Jepang, di mana, menurut Shintoisme, hutan, pohon, dan objek memiliki *kami* (roh atau dewa) di dalamnya.

Ketika seseorang—apakah seorang seniman, insinyur, atau koki—berangkat untuk membuat sesuatu, tanggung jawabnya adalah menggunakan alam untuk memberinya "kehidupan" sambil menghormati alam itu setiap saat. Selama proses ini, pengrajin menjadi satu dengan objek dan mengalir dengannya. Seorang pekerja besi akan mengatakan bahwa logam memiliki kehidupannya sendiri, sama seperti seseorang yang membuat keramik akan mengatakan bahwa tanah liat miliknya. Orang Jepang terampil dalam menyatukan alam dan teknologi: bukan manusia versus alam, melainkan penyatuan keduanya.

Kemurnian Ghibli

Ada yang mengatakan bahwa nilai Shinto untuk berhubungan dengan alam sudah hilang. Salah satu kritikus paling keras dari kehilangan ini adalah artis lain dengan *ikigai yang jelas*: Hayao Miyazaki, sutradara film animasi yang diproduksi oleh Studio Ghibli.

Hampir di semua filmnya kita melihat manusia, teknologi, fantasi, dan alam dalam keadaan konflik—and, pada akhirnya, bersatu. Salah satu metafora paling pedih dalam filmnya *Spirited Away* adalah roh gemuk yang diselimuti sampah yang mewakili polusi sungai.

Dalam film Miyazaki, hutan memiliki kepribadian, pohon memiliki perasaan, dan robot berteman dengan burung. Dianggap sebagai harta nasional oleh pemerintah Jepang,

Miyazaki adalah seorang seniman yang mampu sepenuhnya terserap dalam seninya. Dia menggunakan ponsel dari akhir 1990-an, dan dia membuat seluruh timnya menggambar dengan tangan. Dia "mengarahkan" filmnya dengan merender di atas kertas bahkan detail terkecil, mencapai aliran dengan menggambar, bukan dengan menggunakan komputer. Berkat obsesi sutradara ini, Studio Ghibli menjadi satu-satunya studio di dunia yang hampir seluruh proses produksinya dilakukan dengan teknik tradisional.

Mereka yang pernah mengunjungi Studio Ghibli tahu bahwa itu cukup khas, pada hari Minggu tertentu untuk melihat seorang individu yang menyendiri terselip di sudut, bekerja keras — seorang pria dengan pakaian sederhana yang akan menyambut mereka dengan *ohayo* (halo) tanpa melihat ke atas .

Miyazaki begitu bersemangat dengan pekerjaannya sehingga dia menghabiskan banyak hari Minggu di studio, menikmati keadaan mengalir, menempatkan *ikigai*-nya di atas segalanya. Pengunjung tahu bahwa dalam keadaan apa pun tidak ada yang mengganggu Miyazaki, yang dikenal karena temperamennya yang cepat—terutama jika dia terganggu saat menggambar.

Pada tahun 2013, Miyazaki mengumumkan akan pensiun. Untuk memperingati masa pensiunnya, stasiun televisi NHK membuat film dokumenter yang menunjukkan hari-hari terakhirnya bekerja. Dia menggambar di hampir setiap adegan film. Dalam satu adegan, beberapa rekannya terlihat keluar dari sebuah pertemuan, dan di sanalah dia, menggambar di sudut, tidak memperhatikan mereka. Dalam adegan lain, ia ditampilkan berjalan untuk bekerja pada tanggal 30 Desember (hari libur nasional di Jepang) dan membuka pintu Studio Ghibli sehingga ia dapat menghabiskan hari di sana, menggambar sendirian.

Miyazaki tidak bisa berhenti menggambar. Sehari setelah "pensiun", alih-alih pergi berlibur atau tinggal di rumah, ia pergi ke Studio Ghibli dan duduk untuk menggambar.

Rekan-rekannya memasang wajah poker terbaik mereka, tidak tahu harus berkata apa. Satu tahun kemudian, dia mengumumkan bahwa dia tidak akan membuat film layar lebar lagi tetapi dia akan terus menggambar sampai hari kematianya.

Bisakah seseorang benar-benar pensiun jika dia bersemangat tentang apa yang dia lakukan?

Para pertapa

Bukan hanya orang Jepang yang memiliki kapasitas ini; ada seniman dan ilmuwan di seluruh dunia dengan *ikigai yang kuat dan jelas*. Mereka melakukan apa yang mereka sukai sampai hari kematian mereka.

Hal terakhir yang ditulis Einstein sebelum memejamkan mata selamanya adalah formula yang berusaha menyatukan semua kekuatan alam semesta dalam satu teori. Ketika dia meninggal, dia masih melakukan apa yang dia cintai. Jika dia bukan seorang fisikawan, katanya, dia akan bahagia sebagai seorang musisi. Ketika dia tidak fokus pada fisika atau

matematika, ia menikmati bermain biola. Mencapai keadaan mengalir saat mengerjakan formula atau bermain musik, dua *ikigai*-nya, memberinya kesenangan tanpa akhir.

Banyak seniman seperti itu mungkin tampak misantropis atau tertutup, tetapi apa yang sebenarnya mereka lakukan adalah melindungi waktu yang memberi mereka kebahagiaan, terkadang dengan mengorbankan aspek lain dari kehidupan mereka. Mereka adalah outlier yang menerapkan prinsip-prinsip flow dalam kehidupan mereka secara ekstrim.

Contoh lain dari seniman semacam ini adalah novelis Haruki Murakami. Dia hanya melihat lingkaran teman dekat, dan muncul di depan umum di Jepang hanya sekali setiap beberapa tahun.

Seniman tahu betapa pentingnya melindungi ruang mereka, mengendalikan lingkungan mereka, dan bebas dari gangguan jika mereka ingin mengalir dengan *ikigai* mereka.

Microflow: Menikmati tugas-tugas duniawi

Tetapi apa yang terjadi ketika kita harus, katakanlah, mencuci pakaian, memotong rumput, atau mengurus dokumen? Apakah ada cara untuk membuat tugas-tugas duniawi ini menyenangkan?

Dekat stasiun kereta bawah tanah Shinjuku, di salah satu pusat saraf Tokyo, disana adalah supermarket yang masih mempekerjakan operator lift. Liftnya cukup standar dan dapat dengan mudah dioperasikan oleh pelanggan, tetapi toko lebih memilih untuk menyediakan layanan seseorang yang menahan pintu terbuka untuk Anda, menekan tombol untuk lantai Anda, dan membungkuk saat Anda keluar.

Jika Anda bertanya-tanya, Anda akan mengetahui bahwa ada satu operator lift yang pernah melakukan pekerjaan yang sama sejak tahun 2004. Dia selalu tersenyum dan antusias dengan pekerjaannya. Bagaimana dia bisa menikmati pekerjaan seperti itu? Apakah dia tidak bosan melakukan sesuatu yang berulang-ulang?

Pada pemeriksaan lebih dekat, menjadi jelas bahwa operator lift tidak hanya menekan tombol tetapi malah melakukan seluruh urutan gerakan. Dia mulai dengan menyapa pelanggan dengan salam seperti lagu diikuti dengan membungkuk dan lambai tangan. Kemudian dia menekan tombol lift dengan gerakan anggun, seolah-olah dia adalah seorang geisha yang menawarkan secangkir teh kepada kliennya.

Csikszentmihalyi menyebut aliran *mikro ini*.

Kita semua bosan di kelas atau di konferensi dan mulai mencoret-coret untuk disimpan diri kita terhibur. Atau bersiul sambil mengecat dinding. Jika kita tidak benar-benar ditantang, kita bosan dan menambahkan lapisan kerumitan untuk menghibur diri kita sendiri. Kemampuan kita untuk mengubah tugas rutin menjadi momen microflow, menjadi sesuatu yang kita nikmati, adalah kunci kebahagiaan kita, karena kita semua harus melakukan tugas seperti itu.

adalah kunci kebahagiaan kita, karena kita semua harus melakukan tugas seperti itu.

Bahkan Bill Gates mencuci piring setiap malam. Dia bilang dia menikmatinya—bahwa itu membantunya rileks dan menjernihkan pikirannya, dan bahwa dia mencoba melakukannya sedikit lebih baik setiap hari, mengikuti aturan atau seperangkat aturan yang dia buat untuk dirinya sendiri: piring dulu, garpu kedua, dan seterusnya. pada.

Ini adalah salah satu momen microflow hariannya.

Richard Feynman, salah satu fisikawan terpenting sepanjang masa, juga mengambil kesenangan dalam tugas-tugas rutin. W. Daniel Hillis, salah satu pendiri produsen superkomputer Thinking Machines, mempekerjakan Feynman untuk mengerjakan pengembangan komputer yang dapat menangani pemrosesan paralel ketika dia sudah terkenal di dunia. Dia bilang Feynman muncul di hari pertama kerja dan berkata, "Oke, bos, apa tugas saya?" Mereka tidak memiliki persiapan apa pun, jadi mereka memintanya untuk mengerjakan soal matematika tertentu. Dia segera menyadari bahwa mereka memberinya tugas yang tidak relevan untuk membuatnya sibuk dan berkata, "Kedengarannya seperti omong kosong—beri saya sesuatu yang nyata untuk dilakukan."

Jadi mereka mengirimnya ke toko terdekat untuk membeli perlengkapan kantor, dan dia menyelesaikan tugasnya dengan senyum di wajahnya. Ketika dia tidak memiliki sesuatu yang penting untuk dilakukan atau perlu mengistirahatkan pikirannya, Feynman mendedikasikan dirinya untuk melakukan microflow—misalnya, mengecat dinding kantor.

Beberapa minggu kemudian, setelah mengunjungi kantor Thinking Machines sekelompok investor menyatakan, "Anda memiliki peraih Nobel di sana untuk mengecat dinding dan sirkuit penyolderan." ⁸

Liburan instan: Menuju ke sana melalui meditasi Melatih pikiran dapat membawa kita ke tempat yang mengalir lebih cepat. Meditasi adalah salah satu cara untuk melatih otot mental kita.

Ada banyak jenis meditasi, tetapi semuanya memiliki tujuan yang sama: menenangkan pikiran, mengamati pikiran dan emosi kita, dan memusatkan fokus kita pada satu objek.

Latihan dasar melibatkan duduk dengan punggung lurus dan fokus pada napas. Siapa pun dapat melakukannya, dan Anda merasakan perbedaannya hanya setelah satu sesi. Dengan memusatkan perhatian Anda pada udara yang masuk dan keluar dari hidung Anda, Anda dapat memperlambat aliran pikiran dan menjernihkan cakrawala mental Anda.

Pemenang medali emas Olimpiade 1988 untuk panahan adalah seorang wanita berusia tujuh belas tahun dari Korea Selatan. Ketika ditanya bagaimana dia bersiap, dia menjawab bahwa bagian terpenting dari pelatihannya adalah bermeditasi selama dua jam setiap hari.

Jika kita ingin menjadi lebih baik dalam mencapai keadaan mengalir, meditasi adalah penangkal yang sangat baik untuk ponsel cerdas kita dan pemberitahuannya terus-menerus meminta perhatian kita.

Salah satu kesalahan paling umum di antara orang-orang yang mulai bermeditasi adalah khawatir tentang melakukannya dengan “benar”, mencapai keheningan mental yang mutlak, atau mencapai “nirwana.” Yang terpenting adalah fokus pada perjalanan.

Karena pikiran adalah pusaran pikiran, ide, dan emosi yang konstan, melambat ke bawah “centrifuge”—bahkan hanya beberapa detik—dapat membantu kita merasa lebih beristirahat dan membuat kita merasa jernih.

Faktanya, salah satu hal yang kita pelajari dalam latihan meditasi adalah tidak perlu khawatir tentang apa pun yang melintas di layar mental kita. Ide untuk membunuh bos kita mungkin muncul di benak kita, tetapi kita hanya melabelinya sebagai pikiran dan membiarkannya berlalu seperti awan, tanpa menilai atau menolaknya. Itu hanya pikiran—satu dari enam puluh ribu yang kita miliki setiap hari, menurut beberapa ahli.

Meditasi menghasilkan gelombang otak alfa dan theta. Bagi mereka yang berpengalaman dalam meditasi, gelombang-gelombang ini segera muncul, sementara bagi seorang pemula mungkin perlu waktu setengah jam untuk mengalaminya. Gelombang otak yang menenangkan ini adalah yang diaktifkan tepat sebelum kita tertidur, saat kita berbaring di bawah sinar matahari, atau tepat setelah mandi air panas.

Kita semua membawa spa ke mana pun kita pergi. Ini hanya masalah mengetahui cara masuk—sesuatu yang bisa dilakukan siapa saja, dengan sedikit latihan.

Manusia sebagai makhluk ritualistic

Hidup pada dasarnya bersifat ritualistik. Kita bisa berargumen bahwa manusia secara alami mengikuti ritual yang membuat kita sibuk. Dalam beberapa budaya modern, kita telah dipaksa keluar dari kehidupan ritualistik kita untuk mengejar tujuan demi tujuan agar terlihat sukses. Namun sepanjang sejarah, manusia selalu sibuk. Kami berburu, memasak, bertani, menjelajah, dan membesarkan keluarga—aktivitas yang disusun sebagai ritual untuk membuat kami sibuk sepanjang hari.

Namun dengan cara yang tidak biasa, ritual masih meresapi kehidupan sehari-hari dan praktik bisnis di

Namun dengan cara yang tidak biasa, ritual masih meresapi kehidupan sehari-hari dan praktik bisnis di Jepang modern. Agama-agama utama di Jepang—Konfusianisme, Buddhisme, dan Shintoisme—semuanya di mana ritual lebih penting daripada aturan mutlak.

Saat berbisnis di Jepang, proses, tata krama, dan cara Anda mengerjakan sesuatu lebih penting daripada hasil akhir. Apakah ini baik atau buruk bagi perekonomian berada di luar cakupan buku ini. Namun, yang tidak dapat disangkal adalah bahwa menemukan aliran di "tempat kerja ritualistik" jauh lebih mudah daripada di tempat di mana kita terus-menerus stres mencoba mencapai tujuan yang tidak jelas yang ditetapkan oleh bos kita.

Ritual memberi kita aturan dan tujuan yang jelas, yang membantu kita memasuki keadaan mengalir. Ketika kita hanya memiliki tujuan besar di depan kita, kita mungkin merasa kehilangan atau kewalahan karenanya; ritual membantu kita dengan memberi kita proses, *sublangkah*, di jalan untuk mencapai tujuan. Ketika dihadapkan dengan tujuan besar, cobalah untuk memecahnya menjadi beberapa bagian dan kemudian menyerang setiap bagian satu per satu.

Fokus pada menikmati ritual harian Anda, menggunakananya sebagai alat untuk memasuki keadaan mengalir. Jangan khawatir tentang hasilnya—itu akan datang secara alami. Kebahagiaan ada pada perbuatan, bukan pada hasilnya. Sebagai aturan praktis, ingatkan diri Anda: "Ritual di atas tujuan."

Orang yang paling bahagia bukanlah orang yang paling berhasil. Mereka adalah orang-orangnya yang menghabiskan lebih banyak waktu daripada yang lain dalam keadaan mengalir.

Menggunakan aliran untuk menemukan *ikigai* Anda

Setelah membaca bab ini, Anda seharusnya memiliki gagasan yang lebih baik tentang aktivitas mana dalam hidup Anda yang membuat Anda memasuki flow. Tulis semuanya di selembar kertas, lalu tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan ini: Apa kesamaan aktivitas yang mendorong Anda untuk mengalir? Mengapa aktivitas tersebut mendorong Anda untuk mengalir? Misalnya, apakah semua aktivitas yang paling Anda sukai adalah aktivitas yang Anda praktikkan sendiri atau bersama orang lain?

Apakah Anda lebih banyak mengalir ketika melakukan hal-hal yang mengharuskan Anda menggerakkan tubuh atau hanya untuk berpikir?

Dalam jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini, Anda mungkin menemukan *ikigai* mendasar yang menggerakkan hidup Anda. Jika tidak, maka teruslah mencari dengan mendalami apa yang Anda sukai dengan menghabiskan lebih banyak waktu Anda dalam aktivitas yang membuat Anda mengalir. Juga, cobalah hal-hal baru yang tidak ada dalam daftar apa yang membuat Anda mengalir tetapi serupa dan membuat Anda penasaran. Misalnya, jika fotografi adalah sesuatu yang membuat Anda mengalir, Anda juga bisa mencoba melukis; Anda bahkan mungkin lebih menyukainya! Atau jika Anda menyukai snowboarding dan belum pernah mencoba berselancar. . .

Aliran itu misterius. Ini seperti otot: semakin Anda melatihnya, semakin Anda akan mengalir, dan semakin dekat Anda dengan *ikigai Anda*.



V

MASTER OF LONGEVITY

Kata kata bijak dari orang
yang berumur panjang di dunia

KETIKA KAMI MULAI mengerjakan buku ini, kami tidak hanya ingin meneliti faktor-faktor yang berkontribusi pada kehidupan yang panjang dan bahagia; kami ingin mendengar dari master sejati seni ini.

Wawancara yang kami lakukan di Okinawa sesuai dengan bab mereka sendiri, tetapi di bagian sebelumnya kami telah memberikan gambaran tentang filosofi hidup dari beberapa juara internasional umur panjang. Kita berbicara tentang supercentenarian—orang yang hidup sampai usia 110 tahun atau lebih.

Istilah ini diciptakan pada tahun 1970 oleh Norris McWhirter, editor *The Guinness Book of World Records*. Penggunaannya menjadi lebih luas pada 1990-an, setelah muncul di William Strauss dan Neil Howe's *Generations*. Saat ini diperkirakan ada 300 hingga 450 supercentenarian di dunia, meskipun usia mereka hanya sekitar 75 yang telah dikonfirmasi. Mereka bukan pahlawan super, tetapi kita dapat melihat mereka seperti itu karena telah menghabiskan lebih banyak waktu di planet ini daripada yang diperkirakan oleh rata-rata harapan hidup.

Mengingat peningkatan harapan hidup di seluruh dunia, jumlah supercentenarian mungkin juga meningkat. Kehidupan yang sehat dan terarah dapat membantu kita bergabung dengan barisan mereka.

Mari kita lihat apa yang beberapa dari mereka katakan.

Misao Okawa (117)

“Makan dan tidur, dan kamu akan hidup lama. Anda harus belajar untuk rileks.”

Menurut Kelompok Riset Gerontologi, hingga April 2015, orang tertua yang masih hidup di dunia adalah Misao Okawa, yang meninggal di sebuah fasilitas perawatan di Osaka, Jepang, setelah hidup selama 117 tahun 27 hari.

Putri seorang pedagang tekstil, ia lahir pada tahun 1898, ketika Spanyol kehilangan koloninya di Kuba dan Filipina, dan Amerika Serikat mencaplok Hawaii dan meluncurkan Pepsi-Cola. Sampai dia berusia 110 tahun, wanita ini—yang hidup di tiga abad yang berbeda—memelihara dirinya sendiri tanpa bantuan.

Ketika para spesialis bertanya tentang rutinitas perawatan dirinya, Misao menjawab dengan sederhana, “Makan sushi dan tidur,” yang harus kita tambahkan, memiliki rasa haus yang luar biasa

Untuk kehidupan. Ketika mereka bertanya tentang rahasia umur panjangnya, dia menjawab sambil tersenyum,
"Saya menanyakan hal yang sama pada diri saya sendiri."¹

Bukti bahwa Jepang terus menjadi pabrik umur panjang: Pada bulan Juli tahun yang sama Sakari Momoi meninggal pada usia 112 tahun dan 150 hari. Pada saat itu dia adalah pria tertua di dunia, meskipun dia lebih muda dari lima puluh tujuh wanita.

Maria Capovilla (116)

"Aku belum pernah makan daging seumur hidupku."

Lahir di Ekuador pada tahun 1889, María Capovilla diakui oleh Guinness sebagai orang tertua di dunia. Dia meninggal karena pneumonia pada tahun 2006, pada usia 116 tahun 347 hari, meninggalkan tiga anak, dua belas cucu, dan dua puluh cicit.

Dia memberikan salah satu wawancara terakhirnya pada usia 107, berbagi kenangan dan pikirannya:

Saya senang, dan saya bersyukur kepada Tuhan, yang membuat saya terus maju. Saya tidak pernah berpikir saya akan hidup begitu lama, saya pikir saya sudah lama mati. Suami saya, Antonio Capovilla, adalah kapten kapal. Dia meninggal pada usia 84. Kami memiliki dua putri dan seorang putra, dan sekarang saya memiliki banyak cucu dan cicit.

Hal-hal yang lebih baik, kembali di masa lalu. Orang-orang berperilaku lebih baik. Kami biasa menari, tapi kami lebih terkendali; ada satu lagu yang saya suka dansa: "María" oleh Luis Alarcón. Saya masih ingat sebagian besar kata-katanya. Saya juga mengingat banyak doa, dan mengucapkannya setiap hari.

Saya suka waltz, dan masih bisa menari. Saya juga masih membuat kerajinan, saya masih melakukan beberapa hal yang saya lakukan ketika ² Saya berada di sekolah..

Ketika dia selesai mengingat masa lalunya, dia mulai menari — salah satunya gairah besar—dengan energi yang membuatnya tampak puluhan tahun lebih muda.

Ketika ditanya tentang rahasia umur panjangnya, dia hanya menjawab, "Saya tidak tahu apa rahasia umur panjang. Satu-satunya hal yang saya lakukan adalah saya tidak pernah makan daging dalam hidup saya. Saya mengaitkannya dengan itu. "

Jeanne Tenang (122) "Semuanya baik."

Lahir di Arles, Prancis, pada Februari 1875, Jeanne Calment hidup hingga 4 Agustus 1997, menjadikannya, pada usia 122, orang tertua dengan usia terverifikasi dalam sejarah. Dia bercanda mengatakan bahwa dia "bersaing dengan Metusalah," dan tidak ada pertanyaan bahwa

bercanda mengatakan bahwa dia "bersaing dengan Metusalah," dan tidak diragukan lagi bahwa dia memecahkan banyak rekor saat dia terus merayakan ulang tahun.

Dia meninggal karena sebab alami pada akhir kehidupan yang bahagia di mana dia hampir tidak menyangkal dirinya sendiri. Dia mengendarai sepeda sampai dia berusia 100 tahun. Dia hidup sendiri sampai 110, ketika dia setuju untuk pindah ke panti jompo setelah secara tidak sengaja menyalaikan api kecil di apartemennya. Dia berhenti merokok pada usia 120, ketika kataraknya mulai membuatnya sulit untuk membawa rokok ke bibirnya.

Salah satu rahasianya mungkin adalah selera humornya. Seperti yang dia katakan pada ulang tahunnya yang ke-120, "Saya melihat dengan buruk, saya mendengar dengan buruk, dan saya merasa buruk, tetapi semuanya baik-baik saja." [3](#)

Walter Breuning (114)

"Jika Anda membuat pikiran dan tubuh Anda sibuk, Anda akan ada untuk waktu yang lama."

Lahir di Minnesota pada tahun 1896, Walter Breuning mampu melihat tiga abad dalam hidupnya. Dia meninggal di Montana pada tahun 2011, karena sebab alami; dia punya dua istri dan lima puluh tahun berkarir di jalur kereta api. Pada usia delapan puluh tiga ia pensiun ke pusat kehidupan yang dibantu di Montana, di mana ia tinggal sampai kematiannya. Dia adalah pria tertua kedua (dengan usia terverifikasi) yang pernah lahir di Amerika Serikat.

Dia memberikan banyak wawancara di tahun-tahun terakhirnya, bersikeras bahwa umur panjangnya berasal dari, antara lain, kebiasaannya makan hanya dua kali sehari dan bekerja selama bertahun-tahun yang dia bisa. "Pikiran dan tubuhmu. Kalian berdua sibuk," katanya pada ulang tahunnya yang ke 112, "Anda akan lama berada di sini." Saat itu, dia masih berolahraga setiap hari.

Di antara rahasia Breuning lainnya: Dia punya kebiasaan membantu orang lain, dan dia tidak takut mati. Seperti yang dia nyatakan dalam wawancara 2010 dengan Associated Press, "Kita semua akan mati. Beberapa orang takut mati. Jangan pernah takut mati. Karena kamu dilahirkan untuk mati."

[4](#)

Sebelum meninggal pada tahun 2011, dia dikatakan telah memberi tahu seorang pendeta bahwa dia telah membuat berurusan dengan Tuhan: Jika dia tidak akan menjadi lebih baik, sudah waktunya untuk pergi.

Alexander Imich (111)

"Aku hanya belum mati."

Lahir di Polandia pada tahun 1903, Alexander Imich adalah seorang ahli kimia dan parapsikolog yang tinggal di Amerika Serikat yang, setelah kematian pendahulunya pada tahun 2014,

tinggal di Amerika Serikat yang, setelah kematian pendahulunya pada tahun 2014, menjadi pria tertua dengan usia terautentikasi di dunia. Imich sendiri meninggal tak lama kemudian, pada bulan Juni tahun itu, meninggalkan umur panjang yang kaya dengan pengalaman.

Imich menghubungkan umur panjangnya dengan, antara lain, tidak pernah minum alkohol. "Bukannya saya memenangkan Hadiah Nobel," katanya setelah dinyatakan sebagai manusia tertua di dunia. "Saya tidak pernah berpikir saya akan menjadi begitu tua." Ketika ditanya tentang rahasianya untuk hidup begitu lama, jawabannya adalah "Saya tidak tahu. Aku hanya belum mati."⁵

Artis *Ikigai*

Rahasia umur panjang, bagaimanapun, tidak dipegang oleh supercentenarians saja. Ada banyak orang lanjut usia yang, meskipun belum berhasil masuk *Guinness World Records*, menawarkan inspirasi dan ide untuk membawa energi dan makna bagi hidup kita.

Seniman, misalnya, yang membawa obor *ikigai* mereka alih-alih pensiun, memiliki kekuatan ini.

Seni, dalam segala bentuknya, adalah *ikigai* yang dapat membawa kebahagiaan dan tujuan pada hari-hari kita. Menikmati atau menciptakan keindahan itu gratis, dan sesuatu yang dimiliki semua manusia akses ke.

Hokusai, seniman Jepang yang membuat cetakan balok kayu dengan gaya ukiyo-e dan hidup selama 88 tahun, dari pertengahan abad kedelapan belas hingga pertengahan abad kesembilan belas, menambahkan catatan tambahan ini ke edisi pertama *One Hundred Views of Mount*- nya.

Fuji: ⁶

Semua yang saya hasilkan sebelum usia 70 tidak layak dihitung. Pada usia 73 tahun saya agak mulai memahami struktur alam sejati, hewan dan rumput, dan pohon dan burung, dan ikan dan serangga; akibatnya pada usia 80 tahun saya akan membuat lebih banyak kemajuan; di 90 saya berharap telah menembus misteri hal; pada usia 100 tahun saya seharusnya mencapai tingkat yang luar biasa, dan ketika saya berusia 110 tahun, semua yang saya lakukan, setiap titik dan setiap baris, akan menjadi naluri dengan kehidupan.

Di halaman-halaman berikutnya, kami telah mengumpulkan beberapa kata yang paling menginspirasi ⁷ dari artis yang diwawancara oleh Camille Sweeney untuk *New York Times*. masih hidup, tidak ada — Dari mereka yang pensiun, dan semua masih menikmati gairah mereka, yang mereka rencanakan untuk dikejar sampai nafas terakhir mereka, menunjukkan bahwa ketika Anda memiliki tujuan yang jelas, tidak ada yang bisa menghentikan Anda.

Aktor Christopher Plummer, masih bekerja pada usia delapan puluh enam, mengungkapkan keinginan gelap yang dimiliki oleh banyak orang yang mencintai profesi ini: "Kami ingin mati di atas panggung.

Itu akan menjadi cara teatral yang bagus untuk dilakukan." ⁸

Osamu Tezuka, bapak manga Jepang modern, berbagi perasaan ini.

Sebelum dia meninggal pada tahun 1989, kata-kata terakhirnya saat dia menggambar kartun terakhirnya adalah

"Tolong, biarkan aku bekerja!" ⁹ Pembuat film berusia delapan puluh enam tahun Frederick Wiseman menyatakan saat berjalan-jalan di Paris bahwa dia suka bekerja, itulah sebabnya dia melakukannya dengan intensitas seperti itu.

"Semua orang mengeluh tentang sakit dan nyeri mereka dan semua itu, tetapi teman-teman saya sudah meninggal atau masih bekerja," katanya. ¹⁰ Carmen Herrera, seorang pelukis yang baru memasuki tahun keseratusnya, menjual kanvas pertamanya pada usia delapan puluh sembilan tahun. Hari ini karyanya berada di koleksi permanen Tate Modern dan Museum of Modern Art. Ketika ditanya bagaimana dia memandang masa depannya, dia menjawab, "Saya selalu menunggu untuk menyelesaikan hal berikutnya. Absurd, aku tahu. Aku pergi hari demi hari."

11

Jangan berhenti belajar

"Anda mungkin menjadi tua dan gemetar dalam anatomi Anda, Anda mungkin terbangun di malam hari mendengarkan gangguan pembuluh darah Anda, Anda mungkin kehilangan satu-satunya cinta Anda, Anda mungkin melihat dunia di sekitar Anda dihancurkan oleh orang gila yang jahat, atau tahu kehormatan Anda diinjak-injak. saluran pembuangan pikiran yang lebih rendah. Hanya ada satu hal untuk itu—belajar. Pelajari mengapa dunia bergoyang dan apa yang mengibaskannya.

Itulah satu-satunya hal yang tidak pernah dapat dikuras oleh pikiran, tidak pernah diasingkan, tidak pernah disiksa, tidak pernah takut atau tidak percaya, dan tidak pernah bermimpi untuk menyesal."

—TH White, *Raja Sekali dan Masa Depan*

Sementara itu, naturalis dan penulis Edward O. Wilson menegaskan, "Saya merasa saya telah pengalaman yang cukup untuk bergabung dengan mereka yang menjawab pertanyaan besar. Sekitar sepuluh tahun yang lalu, ketika saya mulai membaca dan berpikir lebih luas tentang pertanyaan tentang siapa kita, dari mana kita berasal, dan ke mana kita akan pergi, saya heran betapa sedikitnya hal ini dilakukan."

12

Ellsworth Kelly, seorang seniman yang meninggal pada tahun 2015 pada usia sembilan puluh dua, meyakinkan kita bahwa gagasan bahwa kita kehilangan kemampuan kita karena usia, sebagian, adalah mitos,

karena sebaliknya kita mengembangkan kejelasan dan kapasitas yang lebih besar untuk observasi. "Satu hal tentang bertambahnya usia, Anda melihat lebih banyak. . . . Setiap hari saya terus melihat hal-hal baru. Itu sebabnya ada lukisan-lukisan baru." [13](#)

Pada usia delapan puluh enam, arsitek Frank Gehry mengingatkan kita bahwa beberapa bangunan dapat mengambil tujuh tahun "dari saat Anda dipekerjaan sampai Anda selesai," menyukai sikap sabar sehubungan dengan berlalunya waktu. Pria yang bertanggung jawab atas Museum Guggenheim Bilbao, bagaimanapun, tahu bagaimana hidup di sini dan sekarang: "Anda tetap pada waktu Anda. Anda tidak mundur. Saya pikir jika Anda berhubungan dengan waktu Anda saat ini, Anda tetap membuka mata dan telinga Anda, membaca koran, melihat apa yang terjadi, tetapi ingin tahu tentang segala hal, Anda akan secara otomatis berada di waktu Anda." [15](#)

Panjang umur di Jepang

Karena catatan sipilnya yang kuat, banyak dari mereka yang terbukti hidup paling lama ditemukan di Amerika Serikat; namun, ada banyak centenarian yang tinggal di desa-desa terpencil di negara lain. Kehidupan yang damai di pedesaan tampaknya cukup umum di antara orang-orang yang telah menyaksikan satu abad berlalu.

Tanpa pertanyaan, superstar internasional umur panjang adalah Jepang, yang memiliki harapan hidup tertinggi dari negara mana pun di dunia. Selain diet sehat, yang akan kita jelajahi secara rinci, dan sistem perawatan kesehatan terpadu di mana orang pergi ke dokter untuk pemeriksaan rutin guna mencegah penyakit, umur panjang di Jepang terkait erat dengan budayanya, seperti yang akan kita lihat nanti. .

Rasa kebersamaan, dan fakta bahwa orang Jepang berusaha untuk tetap aktif sampai akhir, adalah elemen kunci dari rahasia umur panjang mereka.

Jika Anda ingin tetap sibuk bahkan ketika tidak perlu bekerja, harus ada *ikigai* di cakrawala Anda, tujuan yang membimbing Anda sepanjang hidup Anda dan mendorong Anda untuk membuat hal-hal yang indah dan bermanfaat bagi komunitas dan diri Anda sendiri.



VI

PELAJARAN DARI SENTENARIA JEPANG

Tradisi dan peribahasa untuk
kebahagiaan dan umur panjang

UNTUK MENDAPATKAN Ogimi, kami harus terbang hampir tiga jam dari Tokyo ke Naha, ibu kota Okinawa. Beberapa bulan sebelumnya kami telah menghubungi dewan kota di suatu tempat yang dikenal sebagai Desa Panjang Umur untuk menjelaskan tujuan perjalanan kami dan niat kami untuk mewawancara anggota tertua dari komunitas tersebut. Setelah banyak percakapan, kami akhirnya mendapatkan bantuan yang kami cari dan dapat menyewa rumah di luar kota.

Satu tahun setelah memulai proyek ini, kami menemukan diri kami berada di ambang pintu beberapa orang yang hidup paling lama di dunia.

Kami segera menyadari bahwa waktu tampaknya telah berhenti di sana, seolah-olah—seluruh kota hidup dalam tak berujung di sini dan sekarang.

Tiba di Ogimi

Setelah dua jam di jalan dari Naha, akhirnya kami bisa berhenti mengkhawatirkan lalu lintas. Di sebelah kiri kami adalah laut dan hamparan pantai yang kosong; di sebelah kanan kami, hutan pegunungan di hutan Yanbaru Okinawa.

Begitu Rute 58 melewati Nago, tempat pembuatan bir Orion—kebanggaan Okinawa—dibuat, rute itu menyusuri pantai hingga mencapai Ogimi. Sesekali beberapa rumah dan toko kecil muncul di tanah sempit antara jalan dan kaki gunung.

Kami melewati sekelompok kecil rumah yang tersebar di sana-sini saat kami memasuki kotamadya Ogimi, tetapi kota itu tampaknya tidak benar-benar memiliki pusat. GPS kami akhirnya memandu kami ke tujuan kami: Pusat Dukungan dan Promosi Kesejahteraan, bertempat di gedung cinderblock yang tidak menarik langsung dari jalan raya.

Kami masuk melalui pintu belakang, di mana seorang pria bernama Taira sedang menunggu kami. Di sampingnya ada seorang wanita mungil ceria yang memperkenalkan dirinya sebagai Yuki. Dua wanita lain segera bangkit dari meja dan menunjukkan kami ke ruang konferensi. Mereka masing-masing menyajikan secangkir teh hijau dan beberapa *shikuwasa*, buah jeruk kecil yang memiliki nutrisi besar, seperti yang akan kita lihat nanti.

Taira duduk di seberang kami dengan setelan formalnya dan membuka perencana besar dan map tiga cincin. Yuki duduk di sebelahnya. Binder itu berisi daftar semua penduduk kota, yang disusun berdasarkan usia dan "klub", atau *moai*. Taira menunjukkan bahwa kelompok orang yang saling membantu ini adalah ciri khas Ogimi. *Moai* adalah _

tidak terorganisir di sekitar tujuan konkret apa pun; mereka berfungsi lebih seperti keluarga. Taira juga memberi tahu kita bahwa pekerjaan sukarela, bukan uang, mendorong banyak hal yang terjadi di Ogimi. Setiap orang menawarkan untuk ikut serta, dan pemerintah daerah menangani pembagian tugas. Dengan cara ini, semua orang dapat berguna dan merasa menjadi bagian dari komunitas.

Ogimi adalah kota kedua dari belakang sebelum Tanjung Hedo, titik paling utara pulau terbesar di nusantara.

Dari puncak salah satu gunung Ogimi, kita bisa melihat ke bawah ke seluruh kota. Hampir semuanya hijau hutan Yanbaru, membuat kita bertanya-tanya di mana hampir tiga puluh dua ratus penduduk bersembunyi. Kita dapat melihat beberapa rumah, tetapi mereka tersebar dalam kelompok-kelompok kecil di dekat laut atau di lembah-lembah kecil yang dapat diakses melalui jalan samping.

kehidupan komunal

Kami diundang untuk makan di salah satu dari sedikit restoran Ogimi, tetapi ketika kami tiba, hanya tiga meja yang sudah dipesan.

"Jangan khawatir, kita akan pergi ke Churaumi saja. Itu tidak pernah terisi," kata Yuki, berjalan kembali ke mobilnya.

Dia masih mengemudi pada usia delapan puluh delapan, dan sangat bangga akan hal itu. kopilotnya adalah sembilan puluh sembilan, dan juga telah memutuskan untuk menghabiskan hari bersama kami. Kami harus melaju kencang untuk mengimbangi mereka di jalan raya yang terkadang lebih banyak tanah daripada aspal. Akhirnya sampai di ujung lain hutan, kami akhirnya bisa duduk untuk makan.

"Aku tidak benar-benar pergi ke restoran," kata Yuki saat kami duduk. "Hampir semua yang saya makan berasal dari kebun sayur saya, dan saya membeli ikan saya dari Tanaka, yang telah menjadi teman saya selamanya."

Restoran tepat di tepi laut dan tampak seperti sesuatu dari planet Tatooine, dari *Star Wars*. Menu membanggakan dalam huruf besar yang menyajikan "makanan lambat" yang disiapkan dengan sayuran organik yang ditanam di kota.

"Tapi sungguh," lanjut Yuki, "makanan adalah hal yang paling tidak penting." Dia ekstrovert, dan agak cantik. Dia suka berbicara tentang perannya sebagai direktur beberapa asosiasi yang dijalankan oleh pemerintah daerah.

"Makanan tidak akan membantumu hidup lebih lama," katanya, sambil menggigit manisan kecil setelah makan kami. "Rahasianya adalah tersenyum dan bersenang-senang."

Tidak ada bar dan hanya beberapa restoran di Ogimi, tetapi mereka yang tinggal di sana menikmati kehidupan sosial yang kaya yang berputar di sekitar pusat komunitas. kota adalah

di sana menikmati kehidupan sosial yang kaya yang berputar di sekitar pusat komunitas. Kota ini dibagi menjadi tujuh belas lingkungan, dan masing-masing memiliki presiden dan beberapa orang yang bertanggung jawab atas hal-hal seperti budaya, festival, kegiatan sosial, dan umur panjang.

Warga sangat memperhatikan kategori terakhir ini.

Kami diundang ke pusat komunitas salah satu dari tujuh belas lingkungan.

Ini adalah bangunan tua tepat di sebelah salah satu gunung di hutan Yanbaru, rumah bagi bunagaya, sprite ikon kota.

Roh Bunagaya dari Hutan Yanbaru

Bunagaya adalah makhluk ajaib yang menghuni hutan Yanbaru dekat Ogimi dan kota-kota sekitarnya. Mereka bermanifestasi sebagai anak-anak dengan rambut merah panjang, dan suka bersembunyi di pohon gajumaru (beringin) hutan dan pergi memancing di pantai.

Banyak cerita dan fabel Okinawa tentang bidadari bunagaya. Mereka nakal, suka main-main, dan tidak terduga. Penduduk setempat mengatakan bahwa bunagaya menyukai gunung, sungai, laut, pohon, bumi, angin, dan hewan, dan jika Anda ingin berteman dengan mereka, Anda harus menunjukkan rasa hormat terhadap alam.

Sebuah pesta ulang tahun

Ketika kami tiba di pusat komunitas lingkungan, kami disambut oleh sekelompok sekitar dua puluh orang yang dengan bangga menyatakan, "Yang termuda di antara kami adalah delapan puluh tiga!"

Kami melakukan wawancara kami di meja besar sambil minum teh hijau. Ketika kami selesai, kami dibawa ke ruang acara, di mana kami merayakan ulang tahun tiga anggota grup. Seorang wanita berusia sembilan puluh sembilan, yang lain sembilan puluh empat, dan seorang "pemuda" baru saja mencapai delapan puluh sembilan.

Kami menyanyikan beberapa lagu populer di desa dan diakhiri dengan "Selamat Ulang Tahun" dalam bahasa Inggris. Wanita yang berusia sembilan puluh sembilan tahun itu meniup lilin dan berterima kasih kepada semua orang yang telah datang ke pestanya. Kami makan kue *shikuwasa* buatan sendiri dan akhirnya menari dan merayakannya seolah-olah itu adalah hari ulang tahun seseorang yang berusia dua puluhan.

Ini adalah pesta pertama, tapi bukan yang terakhir, yang akan kami hadiri selama minggu kami di desa. Kami juga akan melakukan karaoke dengan sekelompok senior yang bernyanyi lebih baik dari kami, dan menghadiri festival tradisional dengan band lokal, penari, dan stand makanan di

dan menghadiri festival tradisional dengan band lokal, penari, dan stand makanan di kaki gunung.

Rayakan setiap hari, bersama-sama Perayaan

tampaknya menjadi bagian penting dari kehidupan di Ogimi.

Kami diundang untuk menonton pertandingan gateball, salah satu olahraga paling populer di kalangan penduduk lanjut usia Okinawa. Ini melibatkan memukul bola dengan tongkat seperti palu. Ini adalah olahraga berdampak rendah yang dapat dimainkan di mana saja, dan merupakan alasan yang baik untuk bergerak dan bersenang-senang sebagai sebuah kelompok. Penduduk mengadakan kompetisi lokal, dan tidak ada batasan usia untuk peserta.

Kami berpartisipasi dalam permainan mingguan dan kalah dari seorang wanita yang baru saja berubah 104. Semua orang bersorak, dan ekspresi kekalahan di wajah kami mengundang tawa.

Selain bermain dan merayakan sebagai sebuah komunitas, spiritualitas juga penting untuk kebahagiaan warga desa.

Dewa Okinawa

Agama utama di Okinawa dikenal sebagai Ryukyu Shinto. *Ryukyu* adalah nama asli kepulauan Okinawa, dan *Shinto* berarti "jalan para dewa."¹

Ryukyu Shinto memadukan unsur Taoisme Tiongkok, Konfusianisme, Buddha, dan Shinto dengan unsur perdukanan dan animisme.

Menurut kepercayaan kuno ini, dunia dihuni oleh roh-roh dalam jumlah tak terbatas yang dibagi menjadi beberapa jenis: roh rumah, hutan, pohon, dan gunung. Penting untuk menenangkan roh-roh ini melalui ritual dan festival, dan dengan menguduskan tanah suci.

Okinawa penuh dengan hutan dan hutan keramat, di mana banyak dari dua jenis kuil utama ditemukan: *utaki* dan *uganju*. Kami mengunjungi *uganju*, atau kuil terbuka kecil yang dihiasi dengan dupa dan koin, di sebelah air terjun di Ogimi. *Utaki* adalah kumpulan batu di mana orang pergi untuk berdoa dan di mana, konon, roh berkumpul .

Dalam praktik keagamaan Okinawa, wanita dianggap lebih unggul secara spiritual daripada laki-laki, sedangkan kebalikannya berlaku untuk Shintoisme tradisional di seluruh Jepang.

Yuta adalah perempuan yang dipilih sebagai media oleh komunitasnya untuk berhubungan dengan alam roh melalui upacara adat.

Pemujaan leluhur adalah fitur penting lain dari latihan spiritual di Okinawa, dan di Jepang pada umumnya. Rumah anak sulung setiap generasi biasanya berisi *butsudan*, atau mezbah kecil, yang digunakan untuk berdoa dan memberikan persembahan kepada leluhur keluarga.

Mabui

Setiap orang memiliki esensi, atau *mabui*. *Mabui* ini adalah roh kita dan sumber kekuatan hidup kita. Itu abadi dan membuat kita menjadi diri kita sendiri.

Terkadang, *mabui* seseorang yang telah meninggal terperangkap di dalam tubuh dari orang yang hidup. Situasi ini membutuhkan ritual pemisahan untuk membebaskan *mabui* almarhum; itu sering terjadi ketika seseorang mati mendadak—terutama di usia muda—and *mabui*-nya tidak mau pindah ke alam kematian.

Mabui juga dapat ditularkan dari orang ke orang melalui kontak fisik . Seorang nenek yang meninggalkan cucunya sebuah cincin mentransfer sebagian *mabui* kepadanya. Foto juga bisa menjadi media untuk *mabui* lewat di antara orang-orang.

Semakin tua, semakin kuat Melihat ke

belakang, hari-hari kami di Ogimi sangat intens tetapi santai—seperti gaya hidup penduduk setempat, yang selalu tampak sibuk dengan tugas-tugas penting tetapi, setelah diperiksa lebih dekat, melakukan segalanya dengan perasaan tenang. Mereka selalu mengejar *ikigai* mereka, tetapi mereka tidak pernah terburu-buru.

Mereka tidak hanya tampak sibuk dengan bahagia, tetapi kami juga memperhatikan bahwa mereka mengikuti prinsip-prinsip lain untuk kebahagiaan yang dinyatakan Washington Burnap dua ratus tahun yang lalu: “Hal-hal penting untuk kebahagiaan dalam hidup ini adalah sesuatu untuk dilakukan, sesuatu untuk dicintai, dan sesuatu yang diharapkan.”²

Pada hari terakhir kami, kami pergi membeli oleh-oleh di pasar kecil di pinggir kota. Satu-satunya barang yang dijual di sana adalah sayuran lokal, teh hijau, dan jus *shikuwasa* , bersama dengan botol air dari mata air yang tersembunyi di hutan Yanbaru, dengan label bertuliskan “Air Panjang Umur.”

Kami membeli sendiri Air Panjang Umur ini dan meminumnya di tempat parkir banyak, melihat ke laut dan berharap botol-botol kecil yang menjanjikan

ramuan ajaib akan memberi kita kesehatan dan umur panjang, dan akan membantu kita menemukan *ikigai kita sendiri*. Kemudian kami berfoto dengan patung bunagaya, dan berjalan ke sana untuk terakhir kalinya untuk membaca tulisan:

Deklarasi dari Kota Tempat Orang Hidup Terlama

Pada usia 80 saya masih anak-anak.

Ketika saya datang untuk melihat Anda pada usia 90,

kirim saya pergi untuk menunggu sampai saya berusia 100 tahun.

Semakin tua, semakin kuat; janganlah

kita terlalu bergantung pada anak-anak kita seiring bertambahnya usia.

Jika Anda mencari umur panjang dan kesehatan, Anda diterima di desa kami, di mana Anda akan diberkati oleh alam, dan bersama-sama kita akan menemukan rahasia umur panjang.

23 April 1993

Federasi Ogimi Klub Warga Senior

Wawancara

Selama seminggu kami melakukan total seratus wawancara, menanyakan anggota tertua komunitas tentang filosofi hidup mereka, *ikigai mereka*, dan rahasia umur panjang. Kami memfilmkan percakapan ini dengan dua kamera untuk digunakan dalam sebuah film dokumenter kecil, dan memilih beberapa pernyataan yang sangat bermakna dan menginspirasi untuk disertakan dalam bagian buku ini.

1. Jangan khawatir

“Rahasia umur panjang adalah jangan khawatir. Dan untuk menjaga hati Anda tetap muda—jangan biarkan ia menjadi tua. Buka hati Anda untuk orang-orang dengan senyum manis di wajah Anda. Jika Anda tersenyum dan membuka hati, cucu Anda dan semua orang akan ingin melihat Anda.”

“Cara terbaik untuk menghindari kecemasan adalah pergi ke jalan dan menyapa orang-orang. Saya melakukannya setiap hari. Saya pergi ke sana dan berkata, 'Halo!' dan 'Sampai jumpa lagi!' Kemudian saya pulang dan merawat kebun sayur saya. Di sore hari, saya menghabiskan waktu bersama teman-teman.”

“Di sini, semua orang bergaul. Kami berusaha untuk tidak menimbulkan masalah. Menghabiskan waktu bersama dan bersenang-senang adalah satu-satunya hal yang penting.”

2. Kembangkan kebiasaan baik

2. Kembangkan kebiasaan baik

"Saya merasakan kegembiraan setiap pagi bangun jam enam dan membuka tirai untuk melihat kebun saya, tempat saya menanam sayuran sendiri. Saya langsung keluar untuk memeriksa tomat saya, jeruk mandarin saya. . Saya suka melihat mereka—itu membuat saya rileks. Setelah satu jam di taman, saya kembali ke dalam dan membuat sarapan."

"Saya menanam sayuran sendiri dan memasaknya sendiri. Itu *ikigai-ku*."

"Kunci untuk tetap tajam di usia tua ada di jari-jari Anda. Dari jari Anda ke otak Anda, dan kembali lagi. Jika Anda menyibukkan jari-jari Anda, Anda akan hidup untuk melihat seratus."

"Saya bangun jam empat setiap hari. Saya mengatur alarm saya untuk waktu itu, minum secangkir kopi, dan melakukan sedikit olahraga, mengangkat tangan saya. Itu memberi saya energi untuk sisa hari itu."

"Saya makan sedikit dari segalanya; Saya pikir itulah rahasianya. Saya suka variasi dalam apa yang saya makan; Menurutku rasanya lebih enak."

"Bekerja. Jika Anda tidak bekerja, tubuh Anda akan rusak."

"Ketika saya bangun, saya pergi ke *butsudan* dan menyalakan dupa. Anda harus mengingat leluhur Anda. Itu hal pertama yang saya lakukan setiap pagi."

"Saya bangun setiap hari pada waktu yang sama, lebih awal, dan menghabiskan pagi di kebun sayur saya. Aku pergi berdansa dengan teman-temanku seminggu sekali."

"Saya berolahraga setiap hari, dan setiap pagi saya berjalan-jalan kecil."

"Saya tidak pernah lupa melakukan latihan taiso ketika saya bangun."

"Makan sayuran—itu membantu Anda hidup lebih lama."

"Untuk berumur panjang, Anda perlu melakukan tiga hal: berolahraga agar tetap sehat, makan dengan baik, dan menghabiskan waktu bersama orang-orang."

3. Jalin persahabatan Anda setiap hari

"Berkumpul dengan teman-teman saya adalah *ikigai* saya yang paling penting . Kami semua berkumpul di sini dan berbicara—ini sangat penting. Saya selalu tahu saya akan melihat mereka semua di sini besok, dan itu salah satu hal favorit saya dalam hidup."

"Hobi utama saya adalah berkumpul dengan teman dan tetangga."

"Berbicara setiap hari dengan orang yang Anda cintai, itulah rahasia umur panjang."

"Saya berkata, 'Halo!' dan 'Sampai jumpa lagi!' kepada anak-anak dalam perjalanan ke sekolah, dan melambai pada setiap orang yang melewati saya dengan mobil mereka. 'Berkendara dengan aman!' kataku. Antara 07:20 dan 8:15, saya berdiri di luar sepanjang waktu, menyapa orang-orang. Setelah semua orang pergi, saya kembali ke dalam."

"Mengobrol dan minum teh dengan tetangga saya. Itu hal terbaik dalam hidup. Dan bernyanyi bersama."

"Saya bangun jam lima setiap pagi, meninggalkan rumah, dan berjalan ke laut. Kemudian saya pergi ke rumah seorang teman dan kami minum teh bersama. Itulah rahasia umur panjang: berkumpul dengan orang-orang, dan pergi dari satu tempat ke tempat lain."

4. Jalani hidup yang tidak terburu-buru

"Rahasia saya untuk umur panjang selalu berkata pada diri sendiri, 'Pelan-pelan,' dan 'Tenang.' Anda hidup lebih lama jika tidak terburu-buru."

"Saya membuat sesuatu dengan anyaman. Itu *ikigai-ku*. Hal pertama yang saya lakukan ketika bangun tidur adalah berdoa. Kemudian saya melakukan latihan saya dan makan sarapan. Pada pukul tujuh saya dengan tenang mulai mengerjakan anyaman saya. Ketika saya lelah pada jam lima, saya pergi mengunjungi teman-teman saya. "

"Melakukan banyak hal berbeda setiap hari. Selalu tetap sibuk, tetapi melakukan satu hal pada satu waktu, tanpa kewalahan."

"Rahasia umur panjang adalah tidur lebih awal, bangun pagi, dan jalan-jalan. Hidup damai dan menikmati hal-hal kecil. Bergaul dengan teman-teman Anda. Musim semi, musim panas, musim gugur, musim dingin... menikmati setiap musim, dengan senang hati."

5. Bersikaplah optimis

"Setiap hari saya berkata pada diri sendiri, 'Hari ini akan penuh dengan kesehatan dan energi. Jalani dengan penuh.'"

"Saya berusia sembilan puluh delapan tahun, tetapi menganggap diri saya masih muda. Masih banyak yang harus saya lakukan."

"Tertawa. Tertawa adalah hal yang paling penting. Saya tertawa ke mana pun saya pergi."

"Aku akan hidup sampai seratus tahun. Tentu saja! Ini adalah motivasi besar bagi saya."

"Menari dan bernyanyi bersama cucu-cucu Anda adalah hal terbaik dalam hidup."

"Saya merasa sangat beruntung dilahirkan di sini. Saya bersyukur untuk itu setiap hari."

"Hal terpenting di Ogimi, dalam hidup, adalah tetap tersenyum."

"Saya melakukan pekerjaan sukarela untuk memberikan kembali kepada desa sedikit dari apa yang telah diberikan kepada saya. Misalnya, saya menggunakan mobil saya untuk membantu teman-teman pergi ke rumah sakit."

"Tidak ada rahasia untuk itu. Triknya hanya untuk hidup."

- Seratus persen orang yang kami wawancara memiliki kebun sayur, dan sebagian besar juga memiliki kebun teh, mangga, *shikuwasa*, dan sebagainya.
- Semua termasuk dalam beberapa bentuk asosiasi lingkungan, di mana mereka merasa diperhatikan seolah-olah oleh keluarga.
- Mereka merayakan sepanjang waktu, bahkan hal-hal kecil. Musik, lagu, dan tarian adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari.
- Mereka memiliki tujuan penting dalam hidup, atau beberapa. Mereka memiliki *ikigai*, tetapi mereka tidak menganggapnya terlalu serius. Mereka santai dan menikmati semua yang mereka lakukan.
- Mereka sangat bangga dengan tradisi dan budaya lokal mereka.
- Mereka bersemangat tentang semua yang mereka lakukan, betapapun tidak berartinya kelihatannya.
- Penduduk setempat memiliki rasa *yuimaaru* yang kuat—mengakui hubungan antara orang-orang. Mereka saling membantu dalam segala hal mulai dari bekerja di ladang (memanen tebu atau menanam padi) hingga membangun rumah dan proyek kota. Teman kami Miyagi, yang makan malam bersama kami pada malam terakhir kami di kota, memberi tahu kami bahwa dia sedang membangun rumah baru dengan bantuan semua temannya, dan bahwa kami dapat tinggal di sana saat berikutnya kami berada di Ogimi.
- Mereka selalu sibuk, tetapi mereka menyibukkan diri dengan tugas-tugas yang memungkinkan mereka untuk bersantai. Kami tidak melihat seorang kakek tua duduk di bangku tanpa melakukan apa-apa. Mereka selalu datang dan pergi—untuk bernyanyi karaoke, mengunjungi tetangga, atau bermain gateball.

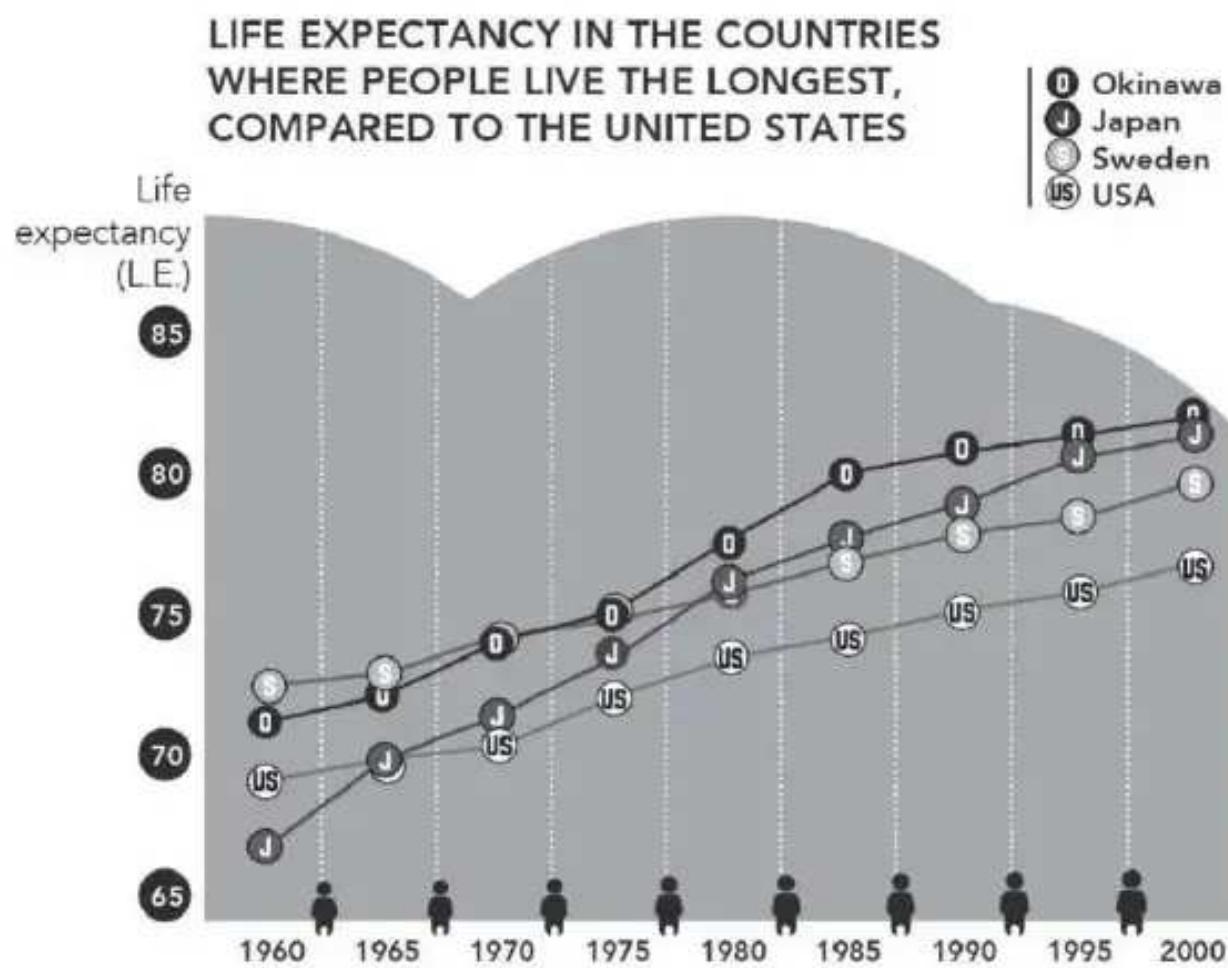


VII

DIET IKIGAI _

Apa yang dimakan dan diminum oleh orang
yang berumur panjang di dunia

MENURUT Organisasi Kesehatan Dunia, Jepang memiliki harapan hidup tertinggi di dunia: 85 tahun untuk pria dan 87,3 tahun untuk wanita. Selain itu, ia memiliki rasio centenarian tertinggi di dunia: lebih dari 520 untuk setiap juta orang (per September 2016).



Sumber: Organisasi Kesehatan Dunia, 1966; Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan Jepang, 2004; KITA Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan/CDC, 2005

Grafik di atas, yang membandingkan harapan hidup di Jepang, provinsi Okinawa, Swedia, dan Amerika Serikat, menunjukkan bahwa, meskipun harapan hidup di Jepang secara keseluruhan tinggi, Okinawa melebihi rata-rata nasional.

Okinawa adalah salah satu daerah di Jepang yang paling terkena dampak Perang Dunia II. Akibat tidak hanya konflik di medan perang tetapi juga kelaparan dan kekurangan sumber daya setelah perang berakhir, harapan hidup rata-rata tidak terlalu tinggi selama tahun 1940-an dan 1950-an. Namun, ketika orang Okinawa pulih dari kehancuran, mereka menjadi warga negara yang paling lama hidup.

Apa rahasia umur panjang yang dimiliki orang Jepang? Ada apa dengan Okinawa itu

Apa rahasia umur panjang yang dimiliki orang Jepang? Ada apa dengan Okinawa yang menjadikannya yang terbaik dari yang terbaik dalam hal harapan hidup?

Para ahli menunjukkan bahwa, untuk satu hal, Okinawa adalah satu-satunya provinsi di Jepang yang tidak memiliki kereta api. Penghuninya harus berjalan kaki atau bersepeda jika tidak mengemudi. Ini juga satu-satunya provinsi yang berhasil mengikuti anjuran pemerintah Jepang untuk makan kurang dari sepuluh gram garam per hari.

Diet ajaib Okinawa

Tingkat kematian akibat penyakit kardiovaskular di Okinawa adalah yang terendah di Jepang, dan diet hampir pasti banyak berhubungan dengan hal ini. Bukan kebetulan bahwa "Diet Okinawa" begitu sering dibahas di seluruh dunia pada panel nutrisi.

Data yang paling konkret dan banyak dikutip tentang diet di Okinawa berasal dari studi oleh Makoto Suzuki, seorang ahli jantung di Universitas Ryukyus, yang telah menerbitkan lebih dari tujuh ratus artikel ilmiah tentang nutrisi dan penuaan di Okinawa sejak tahun 1970.

Bradley J. Willcox dan D. Craig Willcox bergabung dengan tim peneliti Makoto Suzuki dan menerbitkan sebuah buku yang dianggap alkitabiah tentang topik tersebut, *The Okinawa Program*.

¹ Mereka mencapai kesimpulan berikut:

- Penduduk setempat makan *berbagai macam makanan*, terutama sayuran. Variasi tampaknya menjadi kunci. Sebuah studi tentang orang-orang berusia seratus tahun Okinawa menunjukkan bahwa mereka makan 206 makanan yang berbeda, termasuk rempah-rempah, secara teratur. Mereka makan rata-rata delapan belas makanan berbeda setiap hari, sangat kontras dengan kemiskinan gizi budaya makanan cepat saji kita.
- *Mereka makan setidaknya lima porsi buah dan sayuran setiap hari.* Setidaknya tujuh jenis buah dan sayuran dikonsumsi oleh orang Okinawa setiap hari. Cara termudah untuk memeriksa apakah ada cukup variasi di meja Anda adalah memastikan Anda "memakan pelangi." Meja yang menampilkan paprika merah, wortel, bayam, kembang kol, dan terong, misalnya, menawarkan warna dan variasi yang luar biasa. Sayuran, kentang, kacang polong, dan produk kedelai seperti tahu adalah makanan pokok orang Okinawa. Lebih dari 30 persen kalori harian mereka berasal dari sayuran.
- *Biji-bijian adalah dasar dari diet mereka.* Orang Jepang makan nasi putih setiap hari, terkadang menambahkan mie. Nasi juga merupakan makanan utama di Okinawa.

- *Mereka jarang makan gula*, dan jika mereka makan, itu gula tebu. Kami berkendara melalui beberapa ladang tebu setiap pagi dalam perjalanan ke Ogimi, dan bahkan minum segelas jus tebu di Kastil Nakijin. Di samping kios yang menjual sari buahnya terdapat tanda yang menggambarkan manfaat antikarsinogenik dari tebu.

Selain prinsip diet dasar ini, orang Okinawa makan ikan rata-rata tiga kali seminggu; tidak seperti di bagian lain Jepang, daging yang paling sering dikonsumsi adalah daging babi, meskipun penduduk setempat hanya memakannya sekali atau dua kali seminggu.

Sejalan dengan ini, studi Makoto Suzuki menunjukkan hal berikut:

- Orang Okinawa mengkonsumsi, secara umum, sepertiga lebih banyak gula daripada penduduk Jepang lainnya, yang berarti bahwa permen dan coklat kurang menjadi bagian dari makanan mereka.
- Mereka juga makan hampir setengah dari garam Jepang: 7 gram per hari, dibandingkan dengan rata-rata 12 gram.
- Mereka mengkonsumsi lebih sedikit kalori: rata-rata 1.785 per hari, dibandingkan dengan 2.068 di seluruh Jepang. Faktanya, asupan kalori rendah adalah umum di antara lima Zona Biru.

Hara hachi bu

Ini membawa kita kembali ke aturan 80 persen yang kami sebutkan di bab pertama, sebuah konsep yang dikenal dalam bahasa Jepang sebagai *hara hachi bu*. Sangat mudah untuk melakukannya: Ketika Anda menyadari bahwa Anda hampir kenyang tetapi *dapat* memiliki sedikit lebih banyak . . hanya berhenti makan!

Salah satu cara mudah untuk mulai menerapkan konsep *hara hachi bu* adalah dengan melewatkannya dessert. Atau untuk mengurangi ukuran porsi. Idenya adalah untuk tetap *sedikit* lapar ketika Anda selesai.

Inilah sebabnya mengapa ukuran porsi cenderung jauh lebih kecil di Jepang daripada di Barat. Makanan tidak disajikan sebagai makanan pembuka, hidangan utama, dan hidangan penutup. Sebaliknya, jauh lebih umum untuk melihat semuanya disajikan sekaligus di piring kecil: satu dengan nasi, satu lagi dengan sayuran, semangkuk sup miso, dan sesuatu untuk camilan. Menyajikan makanan di banyak piring kecil memudahkan untuk menghindari makan terlalu banyak, dan memfasilitasi variasi diet yang dibahas di awal bab ini.

Hara hachi bu adalah praktik kuno. Buku abad kedua belas tentang Buddhisme Zen *Zazen Youjinki* merekomendasikan makan dua pertiga sebanyak yang Anda mau. Makan kurang dari yang diinginkan adalah hal biasa di semua kuil Buddha

di Timur. Mungkin Buddhisme mengakui manfaat membatasi asupan kalori lebih dari sembilan abad yang lalu.

Jadi, makan lebih sedikit untuk hidup lebih lama?

Hanya sedikit yang akan menantang ide ini. Tanpa membawanya ke kekurangan gizi yang ekstrem, tentu saja, makan lebih sedikit kalori daripada yang diminta tubuh kita tampaknya meningkatkan umur panjang. Kunci untuk tetap sehat sambil mengonsumsi lebih sedikit kalori adalah makan makanan dengan nilai gizi tinggi (terutama "makanan super") dan menghindari makanan yang menambah asupan kalori kita secara keseluruhan tetapi menawarkan sedikit atau tidak ada nilai gizi.

Pembatasan kalori yang telah kita diskusikan adalah salah satu cara yang paling efektif untuk menambah tahun dalam hidup Anda. Jika tubuh secara teratur mengonsumsi cukup, atau terlalu banyak, kalori, tubuh menjadi lesu dan mulai lelah, menghabiskan energi yang signifikan untuk pencernaan saja.

Manfaat lain dari pembatasan kalori adalah mengurangi kadar IGF-1 (faktor pertumbuhan seperti insulin 1) dalam tubuh. IGF-1 adalah protein yang berperan penting dalam proses penuaan; tampaknya salah satu alasan manusia dan hewan menua adalah kelebihan protein ini dalam darah mereka. ²

Apakah pembatasan kalori akan memperpanjang umur pada manusia belum diketahui, tetapi data semakin menunjukkan bahwa pembatasan kalori moderat dengan nutrisi yang memadai memiliki efek perlindungan yang kuat terhadap obesitas, diabetes tipe 2, peradangan, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular dan mengurangi faktor risiko metabolik ³ yang terkait dengan kanker.

Alternatif untuk mengikuti aturan 80 persen setiap hari adalah berpuasa selama satu atau dua hari setiap minggu. Diet 5:2 (atau puasa) merekomendasikan puasa dua hari (mengkonsumsi kurang dari lima ratus kalori) setiap minggu dan makan secara normal pada lima hari lainnya.

Di antara banyak manfaatnya, puasa membantu membersihkan sistem pencernaan dan memungkinkannya untuk beristirahat.

15 antioksidan alami yang ditemukan dalam diet Okinawa

Antioksidan adalah molekul yang memperlambat proses oksidasi dalam sel, menetralkan radikal bebas penyebab kerusakan dan mempercepat penuaan. Kekuatan antioksidan teh hijau, misalnya, sudah dikenal luas, dan akan dibahas lebih lanjut nanti.

panjangnya.

Karena mereka kaya akan antioksidan dan dimakan hampir setiap hari di wilayah, lima belas makanan ini dianggap sebagai kunci vitalitas Okinawa:

- Tahu
 - Sup Kedelai Jepang
- tuna
- Wortel
- Goya (melon pahit)
- Kombu (kelp laut)
- Kubis
- Nori (rumput laut)
- Bawang
- kecambah kedelai
- Hechima (labu seperti mentimun)
- Kedelai (direbus atau mentah)
- Ubi
- Paprika
- Sanpin-cha (teh melati)

Sanpin-cha: Infus yang berkuasa di Okinawa Orang Okinawa minum lebih banyak Sanpin-cha—campuran teh hijau dan bunga melati—daripada jenis teh lainnya. Perkiraan terdekat di Barat adalah teh melati yang biasanya berasal dari Cina. Sebuah studi tahun 1988 yang dilakukan oleh Hiroko Sho di Institut Sains dan Teknologi Okinawa menunjukkan bahwa teh melati [4](#) mengurangi kadar kolesterol darah.

Sanpin-cha dapat ditemukan dalam berbagai bentuk di Okinawa, dan bahkan tersedia di mesin penjual otomatis. Selain semua manfaat antioksidan teh hijau, teh hijau juga menawarkan manfaat melati, yang meliputi:

- Mengurangi resiko serangan jantung
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh
- Membantu menghilangkan stres
- Menurunkan kolesterol

Orang Okinawa minum rata-rata tiga cangkir Sanpin-cha setiap hari.

Orang Okinawa minum rata-rata tiga cangkir Sanpin-cha setiap hari.

Mungkin sulit untuk menemukan campuran yang sama persis di Barat, tapi kita bisa minum teh melati, atau bahkan teh hijau berkualitas tinggi, sebagai gantinya.

Rahasia teh hijau

Teh hijau telah dikreditkan selama berabad-abad dengan sifat obat yang signifikan.

Studi terbaru telah mengkonfirmasi banyak manfaatnya, dan telah membuktikan pentingnya tanaman kuno ini dalam umur panjang dari mereka yang sering meminumnya.

Berasal dari Cina, di mana telah dikonsumsi selama ribuan tahun, teh hijau tidak sampai ke seluruh dunia sampai hanya beberapa abad yang lalu. Tidak seperti teh lainnya, dan sebagai hasil dari pengeringan udara tanpa fermentasi, ia mempertahankan elemen aktifnya bahkan setelah dikeringkan dan dihancurkan. Ini menawarkan manfaat kesehatan yang berarti seperti:

- Mengontrol kolesterol
- Menurunkan kadar gula darah
- Meningkatkan sirkulasi
- Perlindungan terhadap flu (vitamin C)
- Meningkatkan kesehatan tulang (fluoride)
- Perlindungan terhadap infeksi bakteri tertentu
- Perlindungan terhadap kerusakan UV
- Efek pembersihan dan diuretik

Teh putih, dengan konsentrasi polifenol yang tinggi, mungkin lebih efektif melawan penuaan.

Faktanya, itu dianggap sebagai produk alami dengan kekuatan antioksidan terbesar di dunia—sejauh satu cangkir teh putih mungkin memiliki rasa yang sama dengan sekitar selusin gelas jus jeruk.

Singkatnya: Minum teh hijau atau putih setiap hari dapat membantu kita mengurangi radikal bebas dalam tubuh kita, membuat kita awet muda.

Shikuwasa yang kuat

Shikuwasa adalah buah jeruk par excellence dari Okinawa, dan Ogimi adalah produsen terbesarnya di seluruh Jepang.

Buahnya sangat asam: Tidak mungkin minum jus *shikuwasa* tanpa encerkan terlebih dahulu dengan air. Rasanya antara jeruk nipis dan jeruk mandarin, yang memiliki kemiripan keluarga.

Shikuwasas juga mengandung nobiletin tingkat tinggi, flavonoid yang kaya akan antioksidan.

Semua buah jeruk—grapefruit, jeruk, lemon—mengandung nobiletin tinggi, tetapi *shikuwasa* Okinawa memiliki kandungan nobiletin *empat puluh kali lebih banyak* daripada jeruk. Mengkonsumsi nobiletin telah terbukti melindungi kita dari arteriosklerosis, kanker, diabetes tipe 2, dan obesitas secara umum.

Shikuwasas juga mengandung vitamin C dan B1, beta karoten, dan mineral. Mereka digunakan dalam banyak hidangan tradisional dan untuk menambah rasa pada makanan, dan diperas untuk membuat jus. Saat melakukan penelitian di pesta ulang tahun "kakek" kota, kami disuguhi kue *shikuwasa*.

Kanon Antioksidan, untuk orang Barat

Pada 2010, *Daily Mirror* Inggris menerbitkan daftar makanan yang direkomendasikan oleh para ahli untuk memerangi penuaan. Di antara makanan ini tersedia di Barat adalah:

- Sayuran seperti brokoli dan lobak, karena kandungan air, mineral, dan seratnya yang tinggi
- Ikan berminyak seperti salmon, mackerel, tuna, dan sarden, untuk semua antioksidan dalam lemaknya
- Buah-buahan seperti jeruk, stroberi, dan aprikot; mereka adalah sumber vitamin yang sangat baik dan membantu menghilangkan racun dari tubuh
- Berry seperti blueberry dan goji berry; mereka kaya akan antioksidan fitokimia
- Buah-buahan kering, yang mengandung vitamin dan antioksidan, dan memberi Anda energi
- Biji-bijian seperti gandum dan gandum, yang memberi Anda energi dan mengandung mineral
- Minyak zaitun, untuk efek antioksidannya yang terlihat di kulit Anda
- Anggur merah, secukupnya, karena sifat antioksidan dan vasodilatasinya

Makanan yang harus dihilangkan adalah gula rafinasi dan biji-bijian, diproses makanan yang dipanggang, dan makanan siap saji, bersama dengan susu sapi dan semua turunannya. Mengikuti diet ini akan membantu Anda merasa lebih muda dan memperlambat

derivatif. Mengikuti diet ini akan membantu Anda merasa lebih muda dan memperlambat proses penuaan dini.



VIII

GERAKAN LEMBUT, HIDUP LEBIH LAMA

Latihan dari Timur yang
meningkatkan kesehatan dan umur panjang

STUDI DARI THEBlue Zones menunjukkan bahwa orang yang hidup paling lama bukanlah orang yang paling banyak berolahraga, melainkan orang yang paling banyak *bergerak*.

Ketika kami mengunjungi Ogimi, Desa Panjang Umur, kami menemukan bahwa bahkan orang yang berusia di atas delapan puluh dan sembilan puluh tahun masih sangat aktif. Mereka tidak tinggal di rumah melihat ke luar jendela atau membaca koran. Penduduk Ogimi banyak berjalan-jalan, berkaraoke dengan tetangga mereka, bangun pagi-pagi, dan, segera setelah mereka sarapan—atau bahkan sebelumnya—keluar untuk menyiangi kebun mereka. Mereka tidak pergi ke gym atau berolahraga secara intens, tetapi mereka hampir tidak pernah berhenti bergerak dalam rutinitas harian mereka.

Semudah Bangkit dari Kursi Anda

“Metabolisme melambat 90 persen setelah 30 menit duduk. Enzim yang memindahkan lemak jahat dari arteri ke otot Anda, di mana ia bisa terbakar, melambat. Dan setelah dua jam, kolesterol baik turun 20 persen. Hanya bangun selama lima menit akan membuat segalanya berjalan kembali. Hal-hal ini sangat sederhana sehingga hampir bodoh,” kata Gavin

Bradley ¹ dalam sebuah wawancara tahun 2015 dengan Brigid Schulte untuk *Washington Post*.² Bradley adalah salah satu pakar terkemuka di bidang ini, dan direktur sebuah organisasi internasional yang berdedikasi untuk membangun kesadaran tentang betapa merugikannya duduk sepanjang waktu bagi kesehatan kita.

Jika kita tinggal di kota, kita mungkin merasa sulit untuk bergerak dengan cara yang alami dan sehat setiap hari, tetapi kita dapat beralih ke olahraga yang telah terbukti selama berabad-abad baik untuk tubuh.

Disiplin Timur untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa telah menjadi sangat populer di Barat, tetapi di negara asal mereka telah digunakan selama berabad-abad untuk meningkatkan kesehatan.

Yoga—aslinya dari India, meskipun sangat populer di Jepang—and qigong dan tai chi China, di antara disiplin lainnya, berusaha menciptakan keselarasan antara tubuh dan pikiran seseorang sehingga mereka dapat menghadapi dunia dengan kekuatan, kegembiraan, dan ketenangan.

Mereka disebut-sebut sebagai ramuan awet muda, dan sains telah mendukung klaim tersebut.

Mereka disebut-sebut sebagai ramuan awet muda, dan sains telah mendukung klaim tersebut.

Latihan lembut ini menawarkan manfaat kesehatan yang luar biasa, dan khususnya cocok untuk individu yang lebih tua yang memiliki waktu lebih sulit untuk tetap fit.

Tai chi telah terbukti, antara lain, memperlambat perkembangan osteoporosis dan penyakit Parkinson, meningkatkan sirkulasi, dan meningkatkan tonus dan fleksibilitas otot. Manfaat emosionalnya sama pentingnya: Ini adalah perisai besar melawan stres dan depresi.

Anda tidak perlu pergi ke gym selama satu jam setiap hari atau lari maraton. Sebagai Para centenarian Jepang menunjukkan kepada kami, yang Anda butuhkan hanyalah menambahkan gerakan ke hari Anda. Mempraktikkan salah satu disiplin Timur ini secara teratur adalah cara yang bagus untuk melakukannya. Manfaat tambahannya adalah mereka semua memiliki langkah-langkah yang terdefinisi dengan baik, dan seperti yang kita lihat di Bab IV, disiplin dengan aturan yang jelas bagus untuk mengalir. Jika Anda tidak menyukai salah satu disiplin ini, silakan pilih latihan yang Anda sukai dan yang membuat Anda bergerak.

Di halaman berikut kita akan melihat beberapa praktik yang meningkatkan kesehatan dan umur panjang—tetapi pertama-tama, sedikit hidangan pembuka: olahraga khas Jepang untuk memulai hari Anda.

taiso radio

Pemanasan pagi ini sudah ada sejak sebelum Perang Dunia II. Bagian "radio" dari namanya berasal dari saat instruksi untuk setiap latihan ditransmisikan melalui radio, tetapi hari ini orang biasanya melakukan gerakan ini sambil mendengarkan saluran televisi atau video Internet yang menunjukkan langkah-langkahnya.

Salah satu tujuan utama diadakannya radio taiso adalah untuk menumbuhkan semangat persatuan di antara para peserta. Latihan selalu dilakukan dalam kelompok, biasanya di sekolah sebelum kelas dimulai, dan di bisnis sebelum hari kerja dimulai.

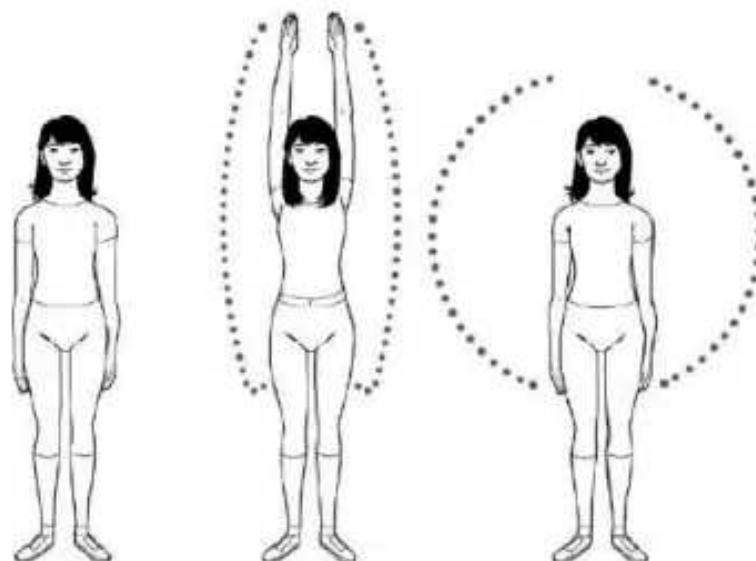
Statistik menunjukkan bahwa 30 persen orang Jepang berlatih taiso radio selama beberapa menit setiap pagi, tetapi radio taiso adalah satu kesamaan yang dimiliki oleh hampir semua orang yang kami wawancara di Ogimi. Bahkan penghuni panti jompo yang kami kunjungi mendedikasikan setidaknya lima menit setiap hari untuk itu, meskipun beberapa melakukan latihan dari kursi roda mereka. Kami bergabung dengan mereka dalam latihan harian mereka dan kami merasa segar sepanjang sisa hari itu.

Ketika latihan ini dilakukan dalam kelompok, biasanya di lapangan olahraga atau di aula resepsi besar, dan biasanya melibatkan semacam pengeras suara.

Latihan memakan waktu lima atau sepuluh menit, tergantung pada apakah Anda melakukan semua atau hanya beberapa dari mereka. Mereka fokus pada peregangan dinamis dan meningkatkan mobilitas sendi. Salah satu latihan taiso radio paling ikonik terdiri dari hanya mengangkat

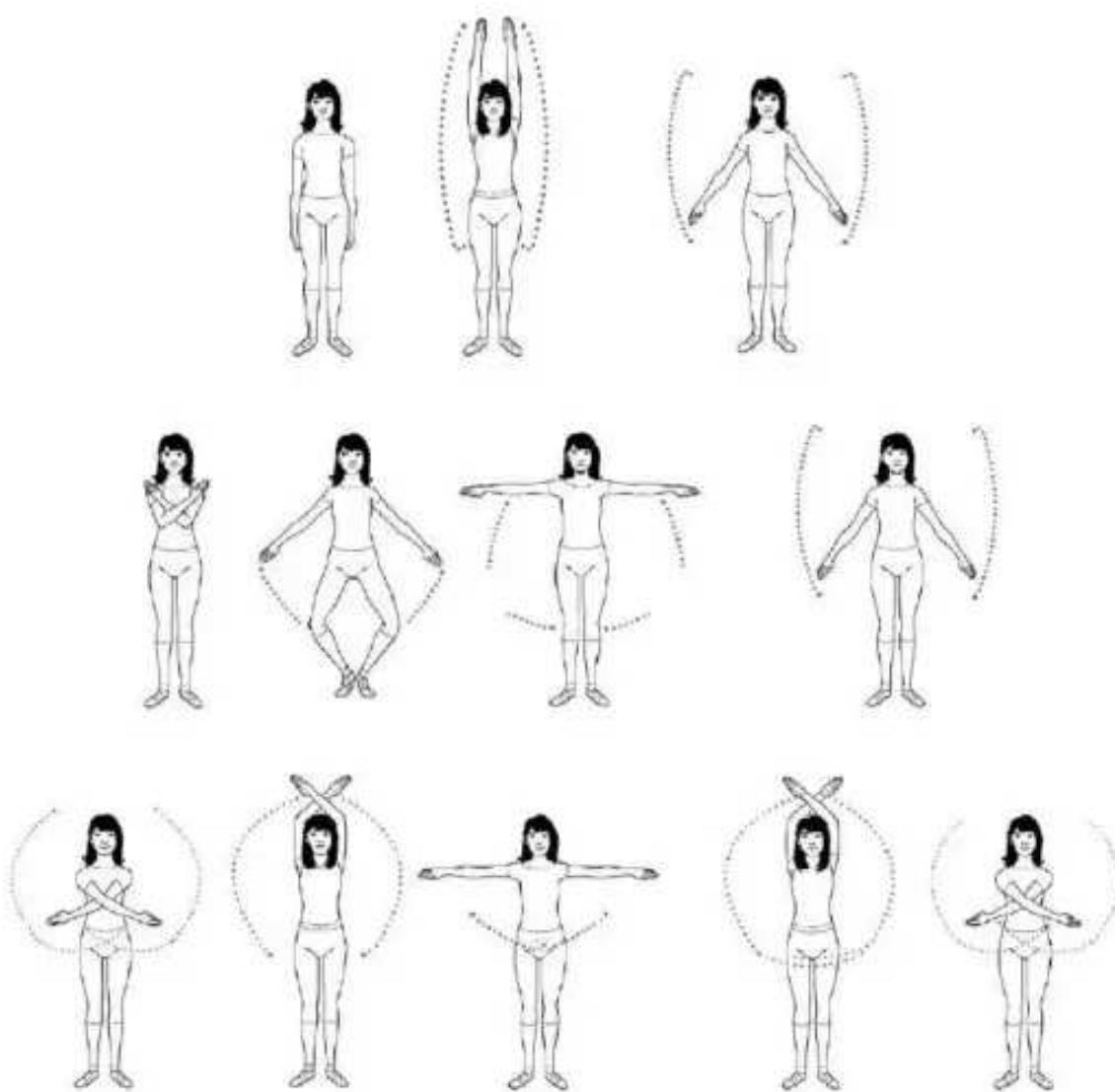
mobilitas. Salah satu latihan taiso radio paling ikonik terdiri dari mengangkat tangan di atas kepala dan kemudian menurunkannya dengan gerakan melingkar. Ini adalah alat untuk membangunkan tubuh, latihan mobilitas mudah yang intensitasnya rendah dan berfokus pada latihan sendi sebanyak mungkin.

Ini mungkin tampak mendasar, tetapi dalam kehidupan modern kita, kita dapat menghabiskan berhari-hari tanpa mengangkat tangan di atas telinga kita. Pikirkanlah: lengan kita tertunduk saat menggunakan komputer, saat menggunakan smartphone, saat membaca buku. Salah satu dari beberapa kali kita mengangkat tangan di atas kepala adalah ketika meraih sesuatu di lemari atau lemari, sementara nenek moyang kita selalu mengangkat tangan di atas kepala ketika mengumpulkan sesuatu dari pohon. Radio taiso membantu kita untuk melatih semua gerakan dasar tubuh.

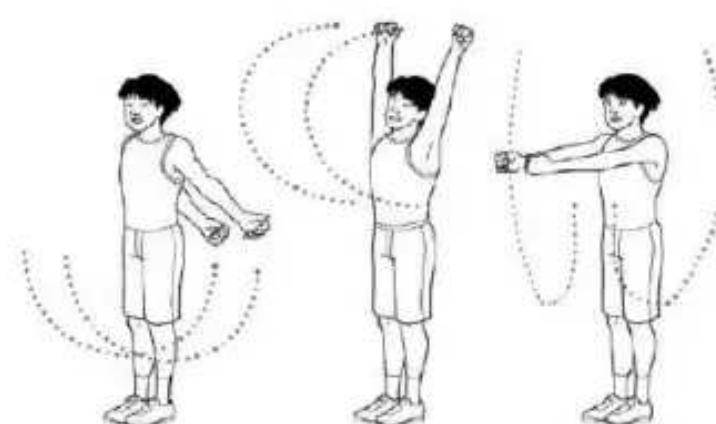
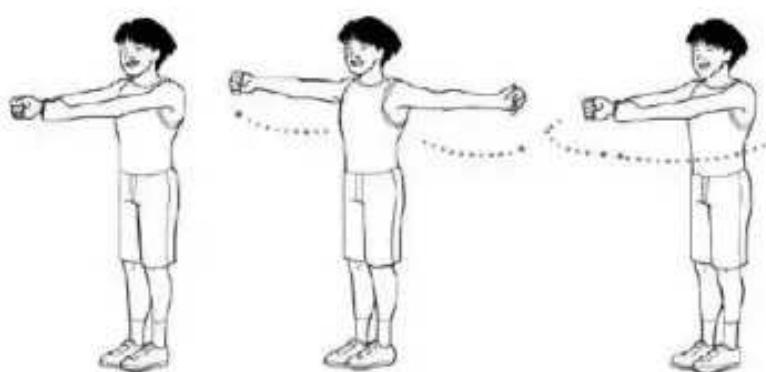
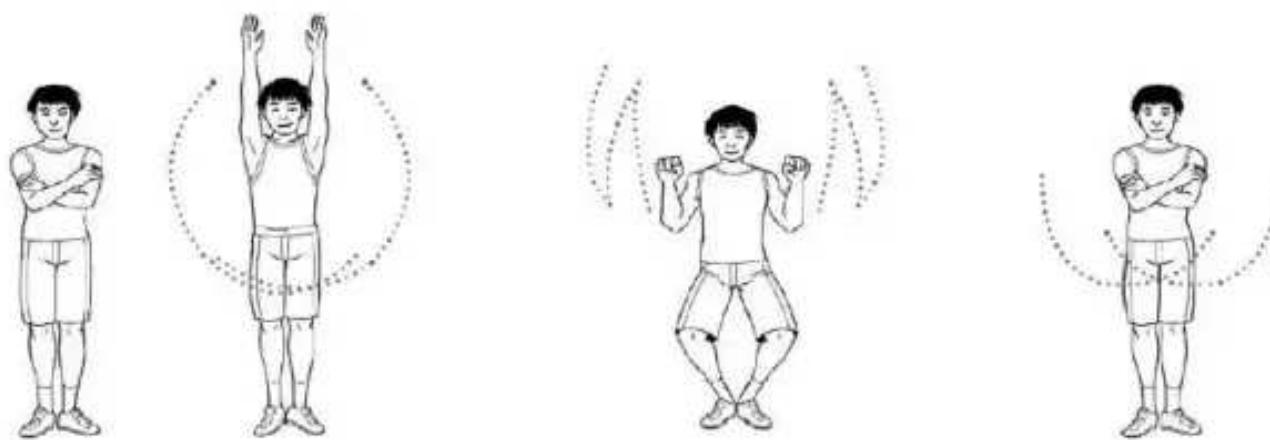
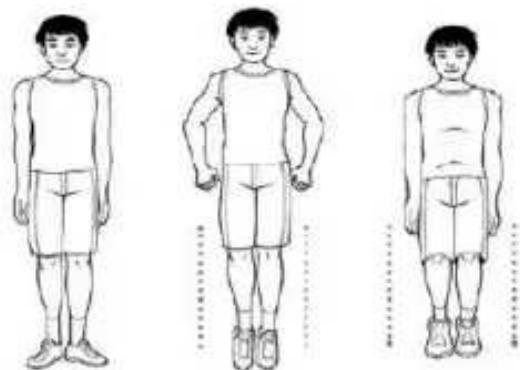


Versi dasar dari latihan taiso radio (5 menit).

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google



Yoga

Populer di Jepang dan juga di Barat, yoga dapat dilakukan oleh hampir semua orang.

Beberapa posenya bahkan telah diadaptasi untuk wanita hamil dan praktisi disabilitas fisik.

Yoga berasal dari India, di mana ia dikembangkan ribuan tahun yang lalu untuk menyatukan elemen mental dan fisik kita. Kata *yoga* sendiri berasal dari istilah Sansekerta untuk “kuk”, yang mengacu pada potongan melintang yang mengikat hewan penarik satu sama lain dan ke kereta yang mereka tarik. Yoga berusaha menyatukan tubuh dan pikiran dengan cara yang sama, membimbing kita menuju gaya hidup sehat yang selaras dengan dunia di sekitar kita.

Tujuan utama yoga adalah:

- Untuk membawa kita lebih dekat ke alam (manusia) kita
- Pemurnian mental dan fisik
- Untuk membawa kita lebih dekat dengan yang ilahi

Gaya yoga

Meskipun semua berorientasi pada tujuan yang sama, ada banyak jenis yoga berbeda yang bervariasi menurut tradisi dan teks dari mana yoga dikembangkan. Perbedaan di antara mereka terletak, seperti yang dikatakan para master, di jalan yang ditempuh menuju puncak diri terbaik kita.

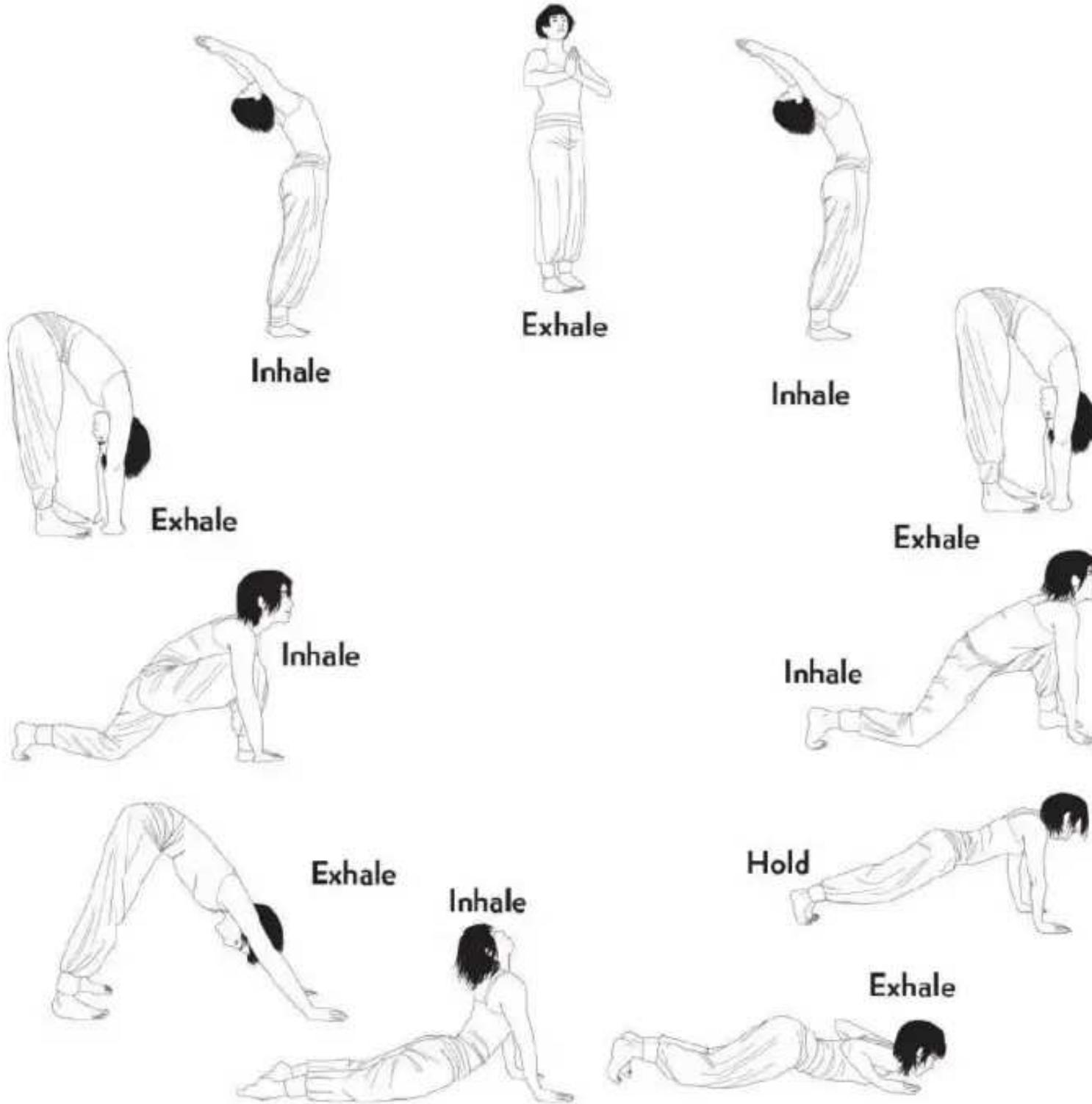
- *Jnana yoga*: yoga kebijaksanaan; pencarian disiplin dan pertumbuhan mental
- *Karma yoga*: berfokus pada tindakan, pada tugas dan kewajiban yang bermanfaat bagi diri sendiri dan komunitas
- *Bhakti yoga*: yoga pengabdian dan penyerahan diri kepada Tuhan
- *Mantra yoga*: berfokus pada pembacaan mantra untuk mencapai keadaan relaksasi
- *Yoga Kundalini*: menggabungkan berbagai langkah untuk mencapai kondisi mental yang diinginkan
- *Raja yoga*: juga dikenal sebagai jalan kerajaan; mencakup serangkaian langkah yang diarahkan untuk mencapai persekutuan dengan diri sendiri dan orang lain
- *Hatha yoga*: bentuk paling luas di Barat dan Jepang; ditandai dengan *asana* atau pose yang digabungkan dalam pencarian keseimbangan

Bagaimana melakukan Salam Matahari

Sun Salutation adalah salah satu latihan paling ikonik dalam hatha yoga. Untuk melakukannya, Anda cukup mengikuti dua belas gerakan dasar berikut:

1. Dengan kedua kaki rapat, berdiri tegak tetapi jaga otot tetap rileks.
Menghembuskan.
2. Letakkan kedua telapak tangan Anda di depan dada Anda; dari sini posisi, tarik napas saat Anda mengangkat tangan di atas kepala dan sedikit membungkuk ke belakang.
3. Buang napas saat Anda membungkuk ke depan sampai Anda menyentuh tanah dengan telapak tangan tangan Anda, tanpa menekuk lutut.
4. Regangkan satu kaki ke belakang hingga menyentuh lantai dengan ujung jari kaki. Menghirup.
5. Bawa kaki lainnya ke belakang, jaga agar kaki dan tangan Anda tetap lurus, saat Anda memegangnya nafasmu.
6. Saat Anda mengeluarkan napas, tekuk lengan Anda dan bawa dada Anda ke tanah dan kemudian ke depan, istirahatkan lutut Anda di tanah.
7. Luruskan lengan Anda dan tekuk tulang belakang Anda ke belakang, pertahankan bagian bawah tubuh Anda tetap di tanah. Menghirup.
8. Dengan tangan dan kaki di lantai, angkat pinggul hingga lengan dan kaki lurus dan tubuh membentuk V terbalik. Buang napas sepanjang gerakan.
9. Bawa ke depan kaki yang sama yang Anda regangkan sebelumnya dan tekuk sehingga lutut dan kaki Anda sejajar di bawah kepala dan di antara tangan Anda.
Menghirup.
10. Buang napas saat Anda membawa kaki belakang ke depan dan luruskan kaki Anda, pertahankan tangan Anda di tanah seperti pada postur 3.
11. Bawa lengan Anda ke atas kepala dengan telapak tangan rapat dan tekuk sedikit ke belakang, seperti yang Anda lakukan pada postur 2, sambil menarik napas.
12. Turunkan lengan Anda ke posisi awal dalam pose gunung saat Anda mengeluarkan napas.

Anda baru saja menyapa matahari; sekarang Anda siap untuk menjalani hari yang fantastis.



Tai Chi

Juga dikenal sebagai t'ai chi ch'uan (atau taijiquan), tai chi adalah seni bela diri Cina yang dapat ditelusuri kembali ratusan tahun ke Buddhisme dan Konfusianisme; ini juga sangat populer di Jepang.

Menurut tradisi Tiongkok, itu diciptakan oleh master Tao dan bela diri praktisi seni Zhang Sanfeng, meskipun Yang Luchan-lah yang pada abad kesembilan belas membawa bentuk ke seluruh dunia.

Tai chi awalnya adalah *neijia*, atau seni bela diri internal, yang berarti tujuannya adalah pertumbuhan pribadi. Berfokus pada pertahanan diri, itu mengajarkan mereka yang mempraktikkannya untuk mengalahkan musuh mereka dengan menggunakan kekuatan sesedikit mungkin dan dengan mengandalkan kelincahan.

Tai chi, yang juga dilihat sebagai sarana penyembuhan tubuh dan pikiran, akan terus digunakan lebih sering untuk mendorong kesehatan dan kedamaian batin. Untuk mendorong warganya agar lebih aktif, pemerintah Tiongkok mempromosikannya sebagai latihan, dan kehilangan hubungan aslinya dengan seni bela diri, malah menjadi sumber kesehatan dan kesejahteraan yang dapat diakses oleh semua orang.

Gaya tai chi

Ada berbagai aliran dan gaya tai chi. Berikut ini adalah yang paling terkenal:

- *Gaya Chen*: bergantian antara gerakan lambat dan eksplosif
- *Yang-style*: bentuk yang paling luas; ditandai dengan gerakan yang lambat dan cair
- *Gaya Wu*: menggunakan gerakan kecil, lambat, dan disengaja
- *Gaya Hao*: berpusat pada gerakan internal, dengan gerakan eksternal yang hampir mikroskopis; salah satu bentuk tai chi yang paling jarang dipraktikkan, bahkan di Cina

Terlepas dari perbedaan mereka, semua gaya ini memiliki tujuan yang sama:

1. Untuk mengontrol gerakan melalui keheningan 2.
- Untuk mengatasi kekuatan melalui kemahiran 3. Untuk bergerak kedua dan tiba lebih dulu 4. Untuk mengenal diri sendiri dan lawan

Sepuluh prinsip dasar tai chi

Menurut master Yang Chengfu, latihan tai chi yang benar mengikuti sepuluh prinsip dasar:

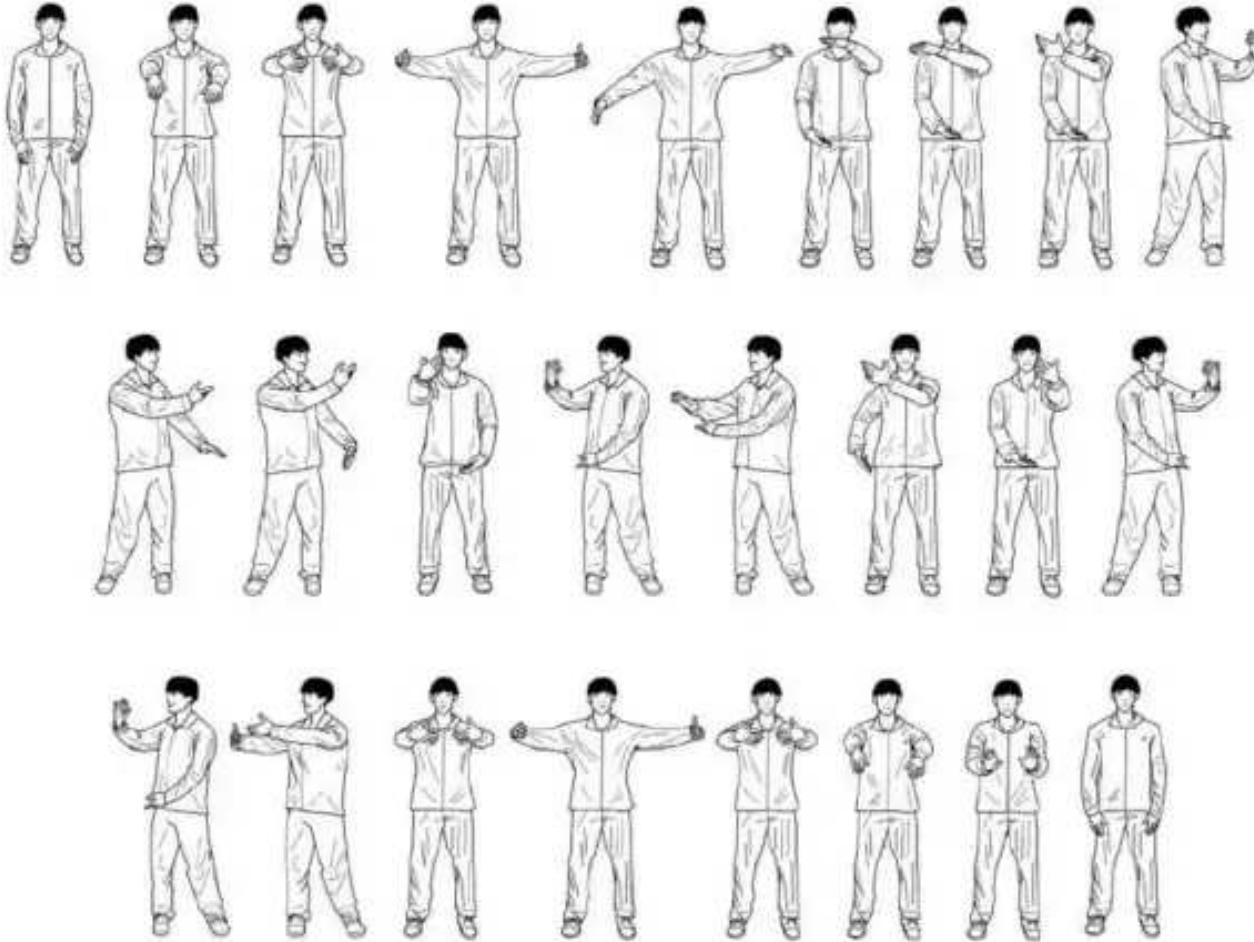
1. Tinggikan ubun-ubun kepala Anda, dan fokuskan semua energi Anda di sana.
2. Kencangkan dada dan rentangkan punggung untuk meringankan tubuh bagian bawah.

3. Rilekskan pinggang Anda dan biarkan pinggang memandu tubuh Anda.
4. Belajarlah untuk membedakan antara berat dan ringan, mengetahui bagaimana berat badan Anda didistribusikan.
5. Rilekskan bahu untuk memungkinkan gerakan lengan yang bebas dan meningkatkan aliran energi.
6. Menghargai kelincahan pikiran di atas kekuatan tubuh.
7. Satukan tubuh bagian atas dan bawah sehingga mereka beraksi bersama.
8. Menyatukan internal dan eksternal untuk menyelaraskan pikiran, tubuh, dan nafas.
9. Jangan putus aliran gerakan Anda; menjaga fluiditas dan harmoni.
10. Carilah keheningan dalam gerakan. Tubuh yang aktif menghasilkan pikiran yang tenang.

Meniru awan

Salah satu gerakan paling terkenal dalam tai chi terdiri dari mengikuti bentuk awan dalam latihan yang disebut Wave Hands Like Clouds. Berikut langkah-langkahnya:

1. Rentangkan tangan Anda di depan Anda dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
2. Putar telapak tangan menghadap ke dalam, seolah-olah Anda sedang memeluk batang pohon.
3. Buka lengan Anda ke samping.
4. Bawa lengan kiri ke atas dan ke tengah, dan lengan kanan ke bawah dan ke tengah.
5. Lacak bentuk bola di depan tubuh Anda.
6. Putar telapak tangan kiri ke arah wajah Anda.
7. Pindahkan berat badan Anda ke kaki kiri dan putar dari pinggul ke sisi itu,
sementara mata Anda mengikuti gerakan tangan Anda.
8. Bawa tangan kiri ke pinggang dan tangan kanan di depan wajah.
9. Geser berat badan Anda ke kaki kanan Anda.
10. Putar ke arah kanan Anda, lihat tangan kanan Anda yang terangkat sepanjang waktu.
11. Ulangi gerakan ini dengan lancar, pindahkan berat badan Anda dari satu kaki ke kaki lainnya saat
Anda memposisikan ulang tangan Anda.
12. Regangkan lengan Anda di depan Anda lagi dan turunkan perlahan, kembali ke posisi awal Anda.



Qigong

Juga dikenal sebagai chi kung, namanya menggabungkan *qi* (kekuatan hidup, atau energi) dan *gong* (usaha), menunjukkan bahwa bentuk bekerja dengan kekuatan hidup individu. Meskipun relatif modern, terutama di bawah namanya saat ini, seni qigong didasarkan pada Tao yin, seni kuno yang dimaksudkan untuk mendorong kesejahteraan mental dan fisik.

Praktek ini mulai muncul dalam laporan tentang pelatihan dan seni bela diri pada awal abad kedua puluh, dan pada tahun 1930-an telah digunakan di rumah sakit.

Pemerintah Cina kemudian mempopulerkannya, seperti yang telah dilakukan dengan tai chi.

Qigong melibatkan latihan fisik statis dan dinamis yang merangsang pernapasan dalam posisi berdiri, duduk, atau berbaring. Ada banyak gaya qigong yang berbeda, tetapi semuanya berusaha untuk memperkuat dan meregenerasi *qi*. Meskipun gerakannya biasanya lembut, latihannya intens.

Manfaat Qigong

Menurut banyak penelitian ilmiah internasional, qigong—seperti tai chi dan yoga—menawarkan manfaat kesehatan yang signifikan. Berikut ini menonjol di antara mereka:

dibuktikan melalui penelitian ilmiah, seperti yang diamati oleh Dr. Kenneth M. Sancier dari Institut Qigong San Francisco dalam artikelnya “Medical Applications of Qigong”^{3:}

- Modifikasi gelombang otak
- Peningkatan keseimbangan hormon seks
- Tingkat kematian yang lebih rendah dari serangan jantung
- Menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
- Kepadatan tulang yang lebih besar
- Sirkulasi yang lebih baik
- Perlambatan gejala yang berhubungan dengan kepikunan
- Keseimbangan dan efisiensi fungsi tubuh yang lebih baik
- Peningkatan aliran darah ke otak dan koneksi pikiran-tubuh yang lebih besar
- Peningkatan fungsi jantung
- Pengurangan efek sekunder dari perawatan kanker

Mempraktikkan seni ini tidak hanya membuat kita tetap bugar, tetapi juga membantu memperpanjang hidup kita.

Metode untuk berlatih qigong

Untuk berlatih qigong dengan benar, kita harus ingat bahwa energi kehidupan kita mengalir ke seluruh tubuh kita. Kita harus tahu bagaimana mengatur banyak bagiannya:

1. *Tyau Shenn*: (mengatur tubuh) dengan mengambil postur yang benar—itu adalah penting berakar kuat ke tanah 2. *Tyau Shyi*: (mengatur nafas) sampai tenang, mantap, dan damai 3. *Tyau Hsin*: (mengatur pikiran); bagian yang paling rumit, karena menyiratkan mengosongkan pikiran dari pikiran 4. *Tyau Chi*: (mengatur kekuatan hidup) melalui pengaturan tiga elemen sebelumnya, sehingga mengalir secara alami 5. *Tyau Shen*: (mengatur semangat); semangat adalah kekuatan dan akar dalam pertempuran,

seperti yang dijelaskan Yang Jwing-Ming dalam *Intisari Taiji Qigong*.⁴

Dengan cara ini, seluruh organisme akan siap untuk bekerja sama menuju satu tujuan.

Lima elemen qigong

Salah satu latihan qigong yang paling terkenal adalah rangkaian yang mewakili lima elemen:

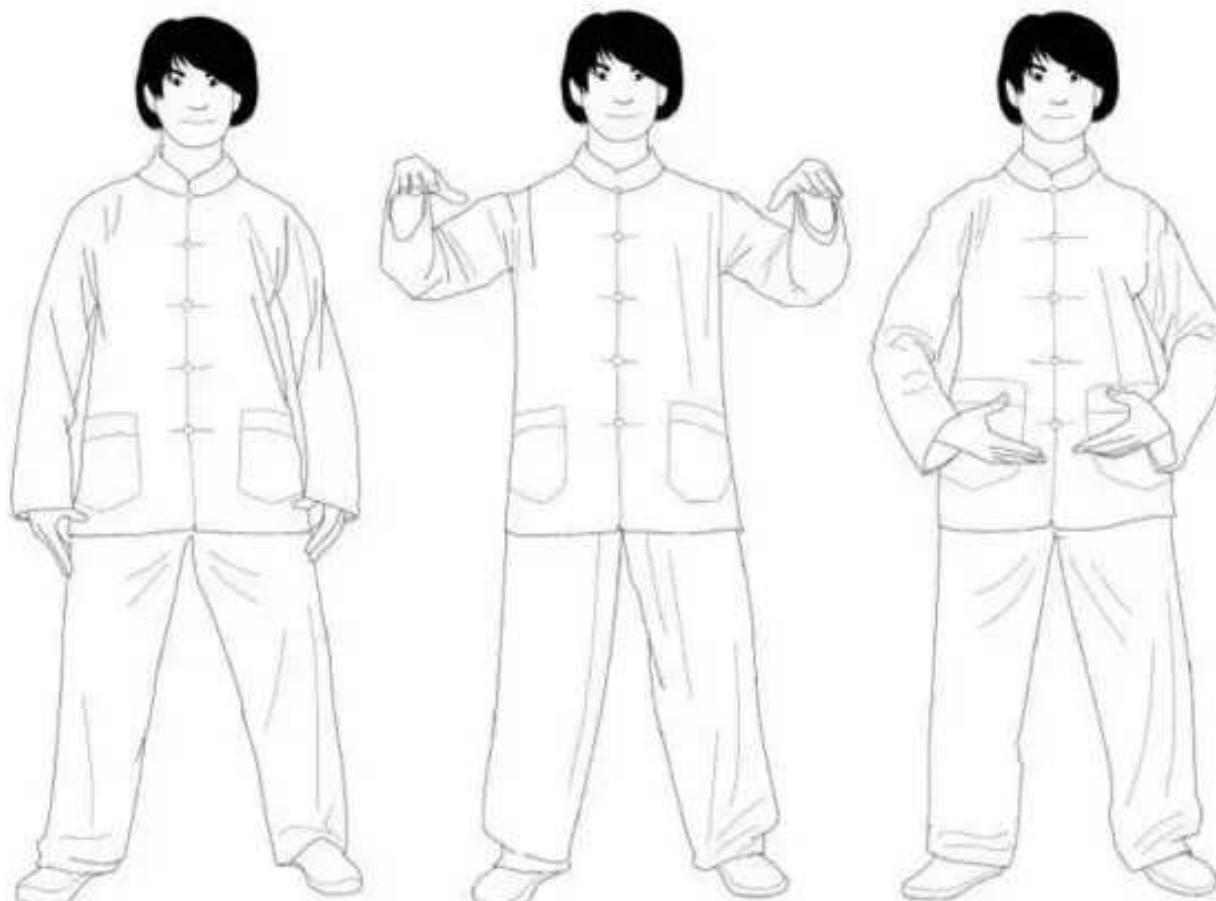
Machine Translated by Google

Salah satu latihan qigong yang paling terkenal adalah rangkaian yang mewakili lima elemen: tanah, air, kayu, logam, dan api. Rangkaian gerakan ini berupaya untuk menyeimbangkan lima arus energi guna meningkatkan fungsi otak dan organ tubuh.

Ada beberapa cara untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut. Dalam hal ini, kami mengikuti model Profesor María Isabel García Monreal dari Institut Qigong di Barcelona.

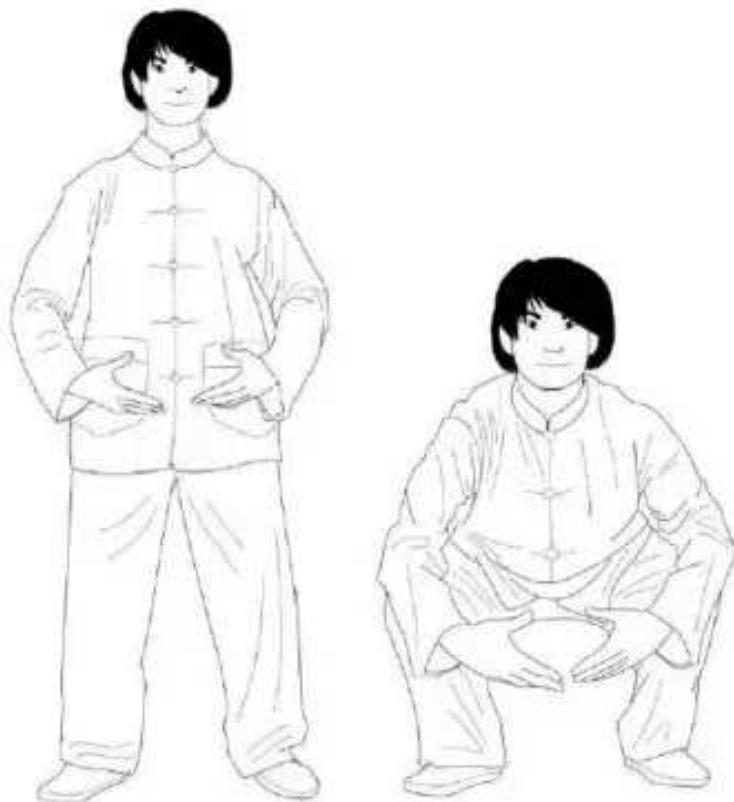
BUMI

1. Berdiri dengan kaki terbuka dan kaki tepat di bawah bahu.
2. Putar kaki sedikit ke luar untuk memperkuat postur.
3. Jaga bahu Anda tetap rileks dan turun dan lengan Anda longgar di sisi tubuh Anda, sedikit menjauh dari tubuh Anda (ini adalah postur Wu Qi, atau berakar).
4. Saat Anda menarik napas, angkat tangan Anda di depan Anda sampai tangan Anda sejajar dengan bahu Anda, telapak tangan menghadap ke bawah.
5. Buang napas saat Anda menekuk lutut dan menurunkan lengan sampai tangan Anda sejajar dengan perut Anda, telapak tangan menghadap ke dalam.
6. Tahan posisi ini selama beberapa detik, dengan fokus pada napas Anda.



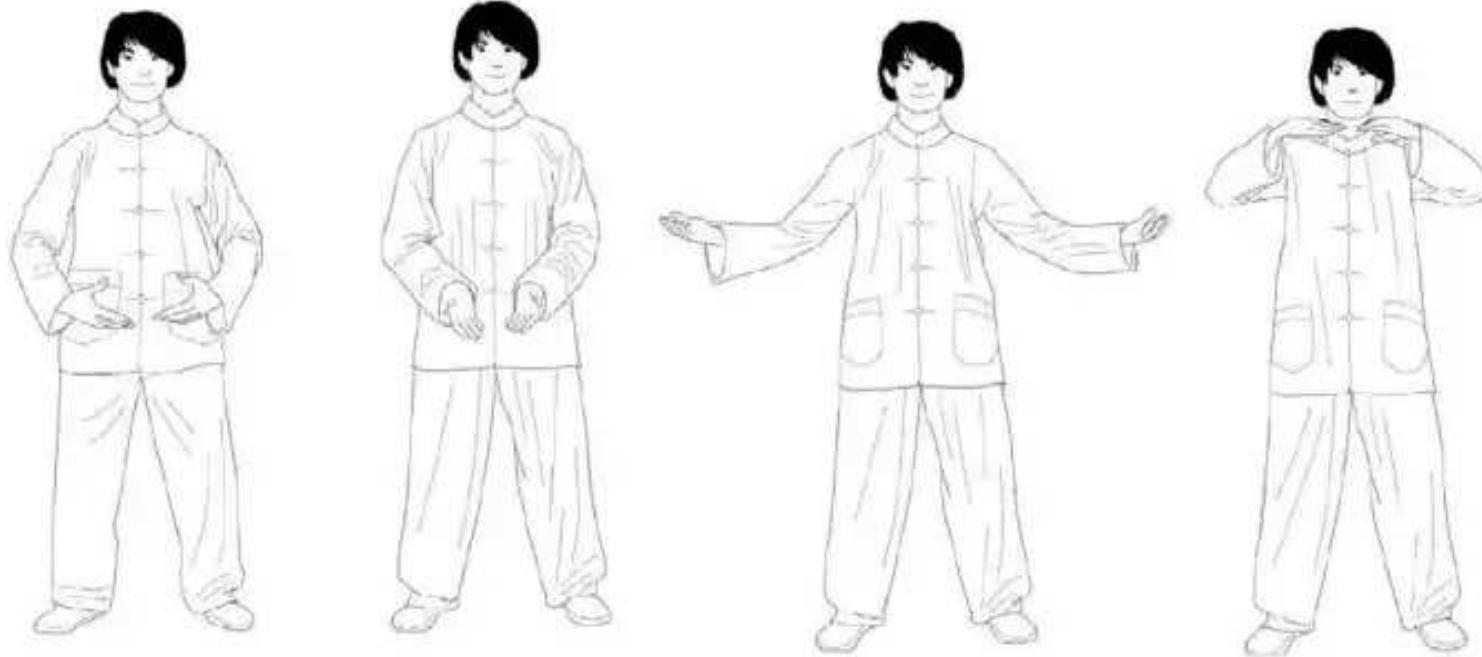
AIR

1. Mulai dari postur Bumi, tekuk lutut menjadi jongkok, jaga dada tetap tegak dan hembuskan napas.
2. Tekan tulang ekor Anda ke bawah untuk meregangkan tulang belakang lumbar Anda.
3. Saat Anda menarik napas, berdirilah untuk kembali ke postur Bumi.
4. Ulangi dua kali, dengan total tiga.



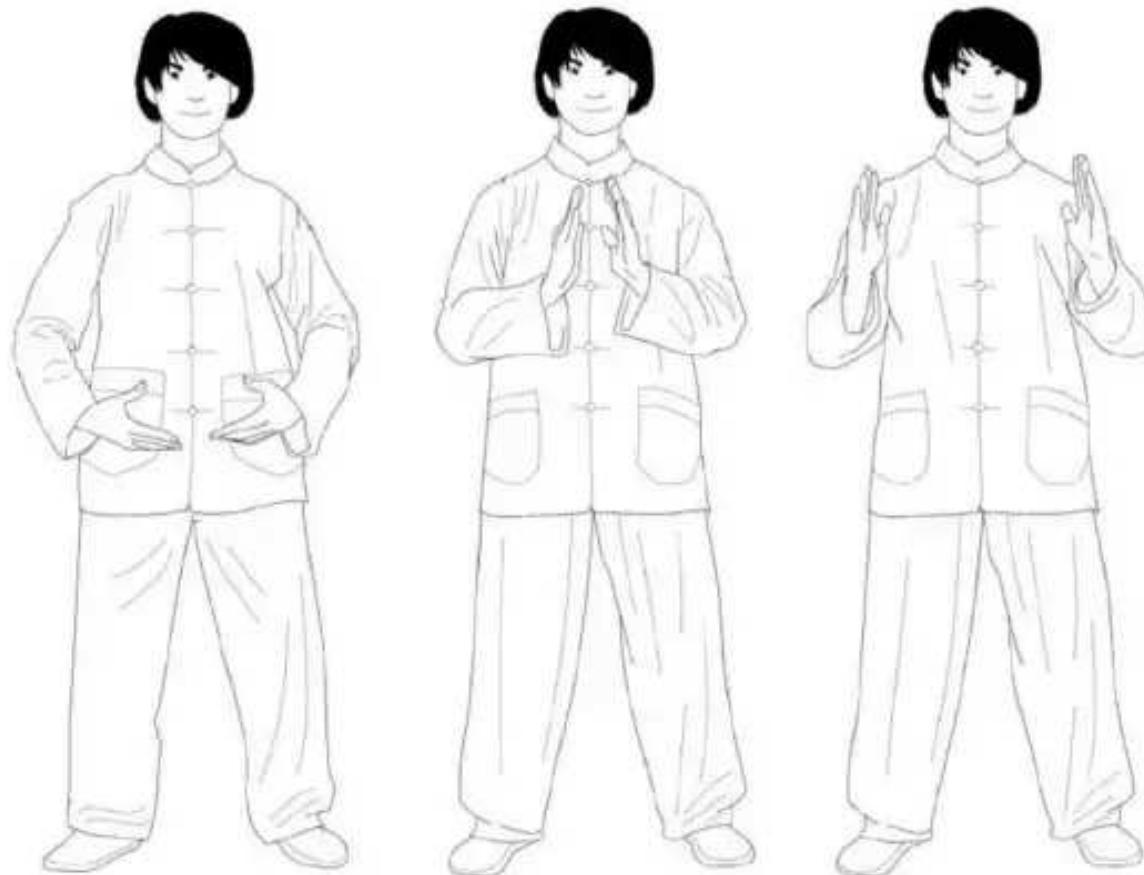
KAYU

1. Mulai dari postur Bumi, putar telapak tangan ke atas dan buka lengan ke samping, membentuk lingkaran saat menarik napas, hingga tangan sejajar dengan klavikula. Putar tangan Anda sehingga telapak tangan dan siku mengarah ke bawah, sambil menjaga bahu tetap rileks.
2. Balikkan gerakan saat Anda mengeluarkan napas, buat lingkaran ke bawah dengan lengan sampai Anda mencapai posisi awal Anda.
3. Ulangi dua kali, dengan total tiga.



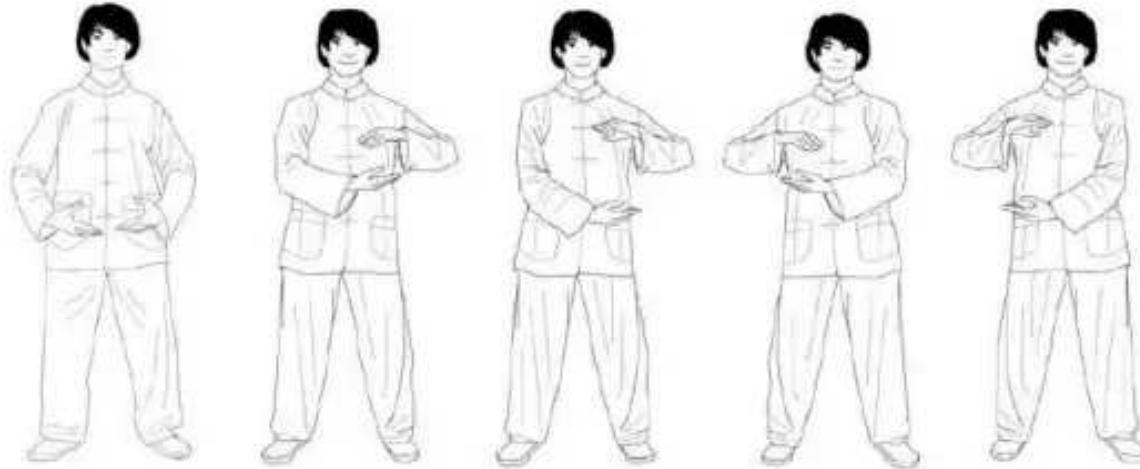
LOGAM

1. Mulai dari postur Bumi, angkat tangan hingga tangan sejajar tulang dada Anda.
2. Putar telapak tangan Anda ke arah satu sama lain, sekitar empat inci terpisah, dengan jari-jari Anda rileks dan sedikit terpisah, mengarah ke atas.
3. Saat Anda menarik napas, gerakkan tangan Anda menjauh satu sama lain sampai bahu lebar terpisah.
4. Saat Anda mengeluarkan napas, bawa tangan Anda ke arah satu sama lain sampai mereka kembali masuk posisi 2.
5. Ulangi dua kali, dengan total tiga, amati konsentrasi energi sebagai Anda membawa tangan Anda bersama-sama di depan paru-paru Anda.



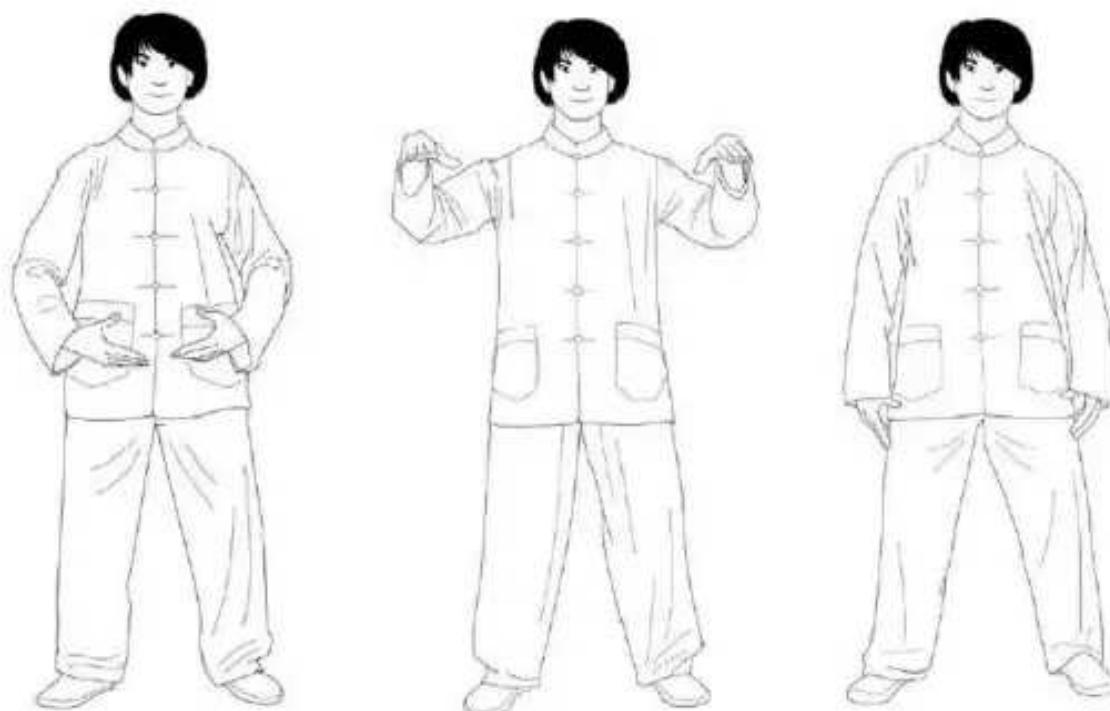
API

1. Mulai dari postur Bumi, angkat tangan sejajar dengan jantung saat menarik napas, dengan satu tangan sedikit di atas yang lain dan telapak tangan saling berhadapan.
2. Putar tangan Anda untuk merasakan energi jantung Anda.
3. Putar dari pinggang Anda dengan lembut ke kiri, jaga agar tubuh Anda tetap rileks dan lengan bawah Anda sejajar dengan lantai.
4. Dengan telapak tangan masih saling berhadapan, pisahkan kedua tangan, angkat satu hingga sejajar dengan bahu, dan yang lainnya ke bawah di depan perut.
5. Putar dari pinggang Anda dengan lembut ke kanan, jaga agar tubuh Anda tetap rileks dan lengan bawah Anda sejajar dengan lantai.
6. Saat Anda mengeluarkan napas, biarkan tangan Anda menyatu kembali di depan jantung Anda.
7. Dengan telapak tangan masih saling berhadapan, pisahkan kedua tangan, angkat satu hingga sejajar dengan bahu, dan yang lainnya ke bawah di depan perut.



MENYELESAIKAN SERI

1. Mulai dari postur Bumi, tarik napas sambil mengangkat tangan sejajar dengan bahu, telapak tangan menghadap ke bawah.
2. Saat Anda mengeluarkan napas, turunkan lengan Anda untuk beristirahat di sisi tubuh Anda, kembali ke posisi awal Wu Qi.



Dibuat di Jepang pada awal abad kedua puluh, terutama untuk pengobatan radang sendi, shiatsu juga bekerja pada aliran energi melalui penerapan tekanan dengan ibu jari dan telapak tangan. Dikombinasikan dengan latihan peregangan dan pernapasan, ia berusaha menciptakan keseimbangan di antara berbagai elemen tubuh.

Tidaklah penting bahwa Tao Yin* memiliki nama, meniru sesuatu, atau terukir di batu giok. Yang penting adalah teknik dan esensi dari apa yang benar-benar dipraktikkan. Meregangkan dan berkontraksi, menekuk dan mengangkat kepala, melangkah, berbaring, beristirahat atau berdiri, berjalan atau melangkah perlahan, berteriak atau bernapas—semuanya bisa menjadi Tao Yin.

—Ge Hong [5](#)

Bernapas lebih baik, hidup lebih lama

Buku *Xiuzhen shishu*, yang dikenal di Barat sebagai *Sepuluh Buku tentang Budidaya Kesempurnaan*, berasal dari abad ketiga belas dan merupakan ringkasan materi dari berbagai sumber tentang pengembangan pikiran dan tubuh.

Ini mengutip, antara lain, dokter dan penulis esai Cina terkenal Sun Simiao, yang hidup pada abad keenam. Sun Simiao adalah pendukung teknik yang disebut Enam Suara Penyembuhan, yang melibatkan koordinasi gerakan, pernapasan, dan pengucapan suara dengan tujuan membawa jiwa kita ke tempat yang tenang.

Keenam suara tersebut adalah:

Xu, diucapkan seperti "shh" dengan desahan dalam, yang berhubungan dengan hati
Dia, diucapkan seperti "dia" dengan menguap, yang berhubungan dengan hati
Si, dilafalkan seperti "Pak" dengan embusan napas lambat, yang berhubungan dengan paru-paru
Chui, diucapkan seperti "chwee" dengan embusan napas yang kuat, yang berhubungan dengan ginjal

Hoo, dilafalkan seperti "siapa", yang berhubungan dengan limpa

Xi, diucapkan seperti "dia," yang menghubungkan seluruh tubuh

Puisi Sun Simiao berikut memberikan petunjuk tentang bagaimana hidup dengan baik sesuai dengan musim. Itu mengingatkan kita tentang pentingnya bernafas, dan

menunjukkan bahwa saat kita bernapas, kita memvisualisasikan organ yang terkait dengan masing-masing suara penyembuhan.

Di musim semi, hirup xu untuk mata yang jernih dan kayu dapat membantu hati Anda.

Di musim panas, raih dia, sehingga hati dan api bisa damai.

Di musim gugur, bernapaslah untuk menstabilkan dan mengumpulkan logam, menjaga paru-paru tetap lembab.

Untuk ginjal, selanjutnya, hirup chui dan lihat perairan batin Anda tenang.

Triple Heater membutuhkan xi Anda untuk mengeluarkan semua panas dan masalah.

Dalam keempat musim, tarik napas dalam-dalam agar limpa Anda dapat memproses makanan.

Dan, tentu saja, hindari menghembuskan napas dengan berisik; jangan biarkan telingamu sendiri mendengarmu.

Latihan ini paling bagus dan akan membantu melestarikan ramuan ilahi Anda.

Mungkin terasa membingungkan untuk disuguhkan dengan semua tradisi Timur yang kita miliki diperkenalkan dalam bab ini. Kesimpulannya adalah mereka semua menggabungkan latihan fisik dengan kesadaran akan napas kita. Kedua komponen ini—gerakan dan napas—membantu kita menyelaraskan kesadaran kita dengan tubuh kita, alih-alih membiarkan pikiran kita terbawa oleh lautan kekhawatiran sehari-hari. Sebagian besar waktu, kita hanya tidak cukup sadar akan pernapasan kita.



IX

KETAHANAN DAN *WABI-SABI*

Bagaimana menghadapi tantangan
hidup tanpa membiarkan stres dan kekhawatiran
menua

Apa itu resiliensi?

Satu hal yang dimiliki oleh semua orang dengan *ikigai* yang jelas adalah mereka mengejar hasrat mereka apa pun yang terjadi. Mereka tidak pernah menyerah, bahkan ketika kartu tampak bertumpuk melawan mereka atau mereka menghadapi rintangan demi rintangan.

Kita berbicara tentang ketahanan, sebuah konsep yang telah menjadi berpengaruh di kalangan psikolog.

Tapi ketahanan bukan hanya kemampuan untuk bertahan. Seperti yang akan kita lihat dalam bab ini, ini juga merupakan pandangan yang dapat kita kembangkan untuk tetap fokus pada hal-hal penting dalam hidup daripada apa yang paling mendesak, dan untuk menjaga diri kita agar tidak terbawa oleh emosi negatif.

Di bagian akhir bab ini, kita akan mengeksplorasi teknik yang melampaui ketahanan untuk menumbuhkan *antifragility*.

Cepat atau lambat, kita semua harus menghadapi saat-saat sulit, dan cara kita melakukannya dapat membuat perbedaan besar pada kualitas hidup kita. Pelatihan yang tepat untuk pikiran, tubuh, dan ketahanan emosional kita sangat penting untuk menghadapi pasang surut kehidupan.

Nana korobi ya oki *Jatuh tujuh kali,
bangkit delapan kali.*

—Pepatah Jepang

Ketahanan adalah kemampuan kita untuk menghadapi kemunduran. Semakin tangguh kita, semakin mudah untuk bangkit dan kembali pada apa yang memberi makna pada hidup kita.

Orang yang tangguh tahu bagaimana tetap fokus pada tujuan mereka, pada apa yang penting, tanpa menyerah pada keputusasaan. Fleksibilitas mereka adalah sumber kekuatan mereka: Mereka tahu bagaimana beradaptasi dengan perubahan dan pembalikan keberuntungan. Mereka berkonsentrasi pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan dan tidak khawatir tentang hal-hal yang tidak dapat mereka kendalikan.

Dalam kata-kata Doa Ketenangan yang terkenal oleh Reinhold Niebuhr:

*Tuhan, beri kami rahmat untuk menerima
dengan tenang hal-hal yang tidak dapat
diubah, Keberanian untuk mengubah hal-
hal yang harus diubah, dan
Kebijaksanaan untuk membedakan yang*

Machine Translated by Google

yang satu dari yang lain.

Ketahanan emosional melalui Buddhisme dan Stoicisme

Siddh \ddot{y} rtha Gautama (Buddha) lahir sebagai pangeran Kapilavastu, Nepal, dan dibesarkan di sebuah istana, dikelilingi oleh kekayaan. Pada usia enam belas ia menikah dan memiliki seorang anak.

Tidak puas dengan kekayaan keluarganya, pada usia dua puluh sembilan ia memutuskan untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan melarikan diri dari istana untuk hidup sebagai pertapa. Tapi bukan asketisme yang dia cari; itu tidak menawarkan kebahagiaan dan kesejahteraan yang dia cari. Baik kekayaan maupun asketisme ekstrem tidak berhasil baginya. Dia menyadari bahwa orang bijak tidak boleh mengabaikan kesenangan hidup. Orang bijak dapat hidup dengan kesenangan-kesenangan ini tetapi harus selalu tetap sadar betapa mudahnya diperbudak oleh kesenangan-kesenangan ini.

Zeno dari Citium memulai studinya dengan kaum Sinis. Kaum Sinis juga memimpin pertapa hidup, meninggalkan semua kesenangan dunia. Mereka tinggal di jalanan, dan satu-satunya yang mereka miliki adalah pakaian di punggung mereka.

Melihat bahwa Sinisme tidak memberinya rasa sejahtera, Zeno meninggalkan ajarannya untuk mendirikan sekolah Stoicisme, yang berpusat pada gagasan bahwa tidak ada yang salah dengan menikmati kesenangan hidup selama mereka tidak mengendalikan hidup Anda. saat Anda menikmatinya. Anda harus siap untuk kesenangan itu menghilang.

Tujuannya bukan untuk menghilangkan semua perasaan dan kesenangan dari hidup kita, seperti dalam Sinisme, tetapi untuk menghilangkan emosi negatif.

Sejak awal, salah satu tujuan Buddhisme dan Stoicisme adalah untuk mengendalikan kesenangan, emosi, dan keinginan. Meskipun filosofinya sangat berbeda, keduanya bertujuan untuk menekan ego kita dan mengendalikan emosi negatif kita.

Baik Stoicisme dan Buddhisme, pada akarnya, adalah metode untuk mempraktikkan kesejahteraan.

Menurut Stoicisme, kesenangan dan keinginan kita bukanlah masalahnya. Kita bisa menikmatinya selama mereka tidak mengendalikan kita. Kaum Stoa memandang mereka yang mampu mengendalikan emosi mereka sebagai orang yang berbudi luhur.

Apa hal terburuk yang bisa terjadi?

Kami akhirnya mendapatkan pekerjaan impian kami, tetapi setelah beberapa saat kami sudah mencari pekerjaan yang lebih baik. Kami memenangkan lotre dan membeli mobil yang bagus tapi kemudian memutuskan bahwa kami

tidak bisa hidup tanpa perahu layar. Kami akhirnya memenangkan hati pria atau wanita yang kami miliki

Machine Translated by Google

tanpa perahu layar. Kami akhirnya memenangkan hati pria atau wanita yang telah kami dambakan dan tiba-tiba menemukan bahwa kami memiliki mata yang berkeliaran.

Orang bisa tidak pernah puas.

Kaum Stoa percaya bahwa keinginan dan ambisi semacam ini tidak layak untuk dikejar. Tujuan dari orang yang berbudi luhur adalah untuk mencapai keadaan ketenangan (*apatheia*): tidak adanya perasaan negatif seperti kecemasan, ketakutan, malu, kesombongan, dan kemarahan, dan adanya perasaan positif seperti kebahagiaan, cinta, ketenangan, dan rasa syukur.

Untuk menjaga pikiran mereka tetap bajik, kaum Stoa mempraktikkan sesuatu seperti visualisasi negatif: Mereka membayangkan hal terburuk yang bisa terjadi untuk bersiap jika hak istimewa dan kesenangan tertentu diambil dari mereka.

Untuk mempraktikkan visualisasi negatif, kita harus merenungkan peristiwa negatif, tetapi tanpa mengkhawatirkannya.

Seneca, salah satu orang terkaya di Roma kuno, menjalani kehidupan mewah tetapi, meskipun demikian, seorang Stoa yang aktif. Dia merekomendasikan berlatih visualisasi negatif setiap malam sebelum tertidur. Bahkan, dia tidak hanya membayangkan situasi negatif ini, dia benar-benar mempraktikkannya — misalnya, dengan hidup selama seminggu tanpa pelayan, atau makanan dan minuman yang biasa dia makan sebagai orang kaya. Hasilnya, dia mampu menjawab pertanyaan “Apa hal terburuk yang bisa terjadi?”

Meditasi untuk emosi yang lebih sehat

Selain visualisasi negatif dan tidak menyerah pada emosi negatif, prinsip utama Stoicisme lainnya adalah *mengetahui apa yang bisa kita kendalikan dan apa yang tidak*, seperti yang kita lihat dalam Doa Ketenangan.

Khawatir tentang hal-hal yang berada di luar kendali kita tidak menghasilkan apa-apa. Kita harus memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang dapat kita ubah dan apa yang tidak dapat kita ubah, yang pada gilirannya akan memungkinkan kita untuk menolak menyerah pada emosi negatif.

Dalam kata-kata Epictetus, "Bukan apa yang terjadi pada Anda, tetapi bagaimana Anda bereaksi itulah yang penting."

Dalam Buddhisme Zen, meditasi adalah cara untuk menyadari keinginan dan emosi kita dan dengan demikian membebaskan diri kita dari mereka. Ini bukan hanya masalah menjaga pikiran bebas dari pikiran tetapi melibatkan mengamati pikiran dan emosi kita saat muncul, tanpa terbawa oleh mereka. Dengan cara ini, kita melatih pikiran kita untuk tidak terhanyut dalam kemarahan, kecemburuan, atau dendam.

Salah satu mantra yang paling umum digunakan dalam agama Buddha berfokus pada pengendalian emosi negatif: "O^y maⁱ padme h^yū , " di mana *o^y* adalah kemurahan hati yang memurnikan ego, *ma* adalah etika yang memurnikan kecemburuan, *i* adalah kesabaran yang memurnikan hasrat dan keinginan, *pad* adalah ketepatan yang memurnikan bias, *saya* adalah penyerahan yang memurnikan keserakahan, dan *h^yū* adalah kebijaksanaan yang memurnikan kebencian.

Di sini dan sekarang, dan ketidakkekalan segala sesuatu

Kunci lain untuk menumbuhkan ketahanan adalah mengetahui di mana waktu untuk hidup. Baik Buddhisme maupun Stoicisme mengingatkan kita bahwa masa kini adalah semua yang ada, dan itu adalah satu-satunya hal yang dapat kita kendalikan. Alih-alih mengkhawatirkan masa lalu atau masa depan, kita harus menghargai hal-hal sebagaimana adanya pada saat ini, pada saat ini.

"Satu-satunya saat di mana Anda bisa benar-benar hidup adalah saat ini," mengamati biksu Buddha Thich Nhat Hanh.

Selain hidup di sini dan sekarang, Stoa merekomendasikan untuk merenungkan ketidakkekalan hal-hal di sekitar kita.

Kaisar Romawi Marcus Aurelius mengatakan bahwa hal-hal yang kita cintai itu seperti daun pohon: Mereka bisa jatuh kapan saja dengan embusan angin. Dia juga mengatakan bahwa perubahan di dunia di sekitar kita tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan bagian dari esensi alam semesta—sebenarnya, gagasan yang agak Buddhis.

Kita tidak boleh lupa bahwa semua yang kita miliki dan semua orang yang kita cintai akan melakukannya menghilang pada suatu saat. Ini adalah sesuatu yang harus kita ingat, tetapi tanpa menyerah pada pesimisme. Menyadari ketidakkekalan hal-hal tidak harus membuat kita sedih; itu akan membantu kita mencintai saat ini dan orang-orang yang mengelilingi kita.

"Semua hal manusia berumur pendek dan mudah rusak," kata Seneca kepada kita. [2](#)

Sifat dunia yang sementara, fana, dan tidak kekal adalah inti dari setiap disiplin Buddhis. Menjaga ini selalu dalam pikiran membantu kita menghindari rasa sakit yang berlebihan pada saat kehilangan.

Wabi-sabi dan *ichi-go ichi-e*

Wabi-sabi adalah konsep Jepang yang menunjukkan kepada kita keindahan alam yang cepat berlalu, dapat berubah, dan tidak sempurna dari dunia di sekitar kita. Alih-alih mencari keindahan dalam kesempurnaan, kita harus mencarinya dalam hal-hal yang cacat, tidak lengkap.

Inilah sebabnya mengapa orang Jepang menempatkan nilai seperti itu, misalnya, pada or yang tidak beraturan

Machine Translated by Google

Inilah sebabnya mengapa orang Jepang menempatkan nilai tersebut, misalnya, pada cangkir teh yang tidak beraturan atau retak. Hanya hal-hal yang tidak sempurna, tidak lengkap, dan fana yang dapat benar-benar indah, karena hanya hal-hal itu yang menyerupai alam.

Konsep pelengkap Jepang adalah *ichi-go ichi-e*, yang dapat diterjemahkan sebagai "Momen ini hanya ada sekarang dan tidak akan datang lagi." Itu paling sering terdengar dalam pertemuan sosial sebagai pengingat bahwa setiap pertemuan — baik dengan teman, keluarga, atau orang asing — adalah unik dan tidak akan pernah terulang, artinya kita harus menikmati saat ini dan tidak kehilangan diri sendiri dalam kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan. masa depan.

Konsep ini biasa digunakan dalam upacara minum teh, meditasi Zen, dan Seni bela diri Jepang, yang semuanya menekankan pada kehadiran di momen.

Di Barat, kita sudah terbiasa dengan keabadian bangunan batu dan katedral Eropa, yang terkadang memberi kita perasaan bahwa tidak ada yang berubah, membuat kita melupakan perjalanan waktu. Arsitektur Yunani-Romawi memuja simetri, garis-garis tajam, fasad yang mengesankan, dan bangunan serta patung para dewa yang bertahan selama berabad-abad.

Arsitektur Jepang, di sisi lain, tidak berusaha untuk menjadi mengesankan atau sempurna, karena dibangun dalam semangat *wabi-sabi*. Tradisi membuat struktur dari kayu mengandaikan ketidakkekalan mereka dan kebutuhan generasi mendatang untuk membangunnya kembali. Budaya Jepang menerima sifat manusia yang cepat berlalu dan segala sesuatu yang kita ciptakan. ³ misalnya, telah dibangun kembali setiap dua puluh tahun untuk The Grand Shrine of Ise, berabad-abad. Yang paling penting bukanlah menjaga agar melestarikan adat dan tradisi—~~baik yang lebih tua dan berdiri sejak berapa pun lama~~—tetapi untuk memperbaiki dan mengangkat yang dibuat oleh tangan manusia.

Kuncinya adalah menerima bahwa ada hal-hal tertentu yang tidak dapat kita kendalikan, seperti berlalunya waktu dan sifat fana dunia di sekitar kita.

Ichi-go ichi-e mengajarkan kita untuk fokus pada saat ini dan menikmati setiap momen itu hidup membawa kita. Inilah mengapa sangat penting untuk menemukan dan mengejar *ikigai kita*.

Wabi-sabi mengajarkan kita untuk menghargai keindahan ketidaksempurnaan sebagai kesempatan untuk tumbuh.

Di luar ketahanan: Antifragility

Seperti yang dikatakan legenda, pertama kali Hercules menghadapi Hydra, dia putus asa ketika dia menemukan bahwa memotong salah satu kepalamnya berarti dua akan tumbuh kembali di tempatnya. Dia

tidak akan pernah bisa membunuh binatang itu jika semakin kuat dengan setiap

Machine Translated by Google

tempatnya. Dia tidak akan pernah bisa membunuh binatang itu jika semakin kuat dengan setiap luka.

Seperti yang dijelaskan Nassim Nicholas Taleb dalam *Antifragile: Hal-Hal yang Diperoleh dari Kekacauan yang Menggila*, kata dirugikan dan ketahanan tidaklah sama dengan antar dirugikan dan ketahanan. ⁴ Hal-hal yang mampu menahan bahaya tanpa melemah, tetapi kami tidak memiliki kata untuk hal-hal yang menjadi lebih kuat ketika dirugikan (sampai titik tertentu).

Untuk merujuk pada jenis kekuatan yang dimiliki oleh Hydra dari Lerna, untuk dibicarakan hal-hal yang menjadi lebih kuat ketika mereka dirugikan, Taleb mengusulkan istilah *antifragile*: “Antifragility berada di luar ketahanan atau kekokohan. Ketahanan menahan guncangan dan tetap sama; antifragile menjadi lebih baik.”

Bencana dan keadaan luar biasa menawarkan model yang baik untuk menjelaskan anti-kerapuhan. Pada tahun 2011 tsunami melanda wilayah Tohoku Jepang, menyebabkan kerusakan luar biasa pada puluhan kota dan kota di sepanjang pantai, yang paling terkenal Fukushima.

Ketika kami mengunjungi pantai yang terkena bencana dua tahun setelah bencana, setelah berkendara berjam-jam di sepanjang jalan raya yang retak dan melewati satu demi satu pompa bensin kosong, kami melewati beberapa kota hantu yang jalanannya telah diambil alih oleh sisa-sisa rumah, tumpukan mobil, dan stasiun kereta kosong. Kota-kota ini adalah ruang *rapuh* yang telah dilupakan oleh pemerintah dan tidak dapat pulih dengan sendirinya.

Tempat-tempat lain, seperti Ishinomaki dan Kesennuma, mengalami kerusakan parah tetapi dibangun kembali dalam beberapa tahun, berkat upaya banyak pihak. Ishinomaki dan Kesennuma menunjukkan betapa *tangguhnya kemampuan* mereka untuk kembali normal setelah bencana.

Gempa yang menyebabkan tsunami juga berdampak pada PLTN Fukushima. Para insinyur Tokyo Electric Power Company yang bekerja di pembangkit itu tidak siap untuk pulih dari kerusakan semacam itu. Fasilitas nuklir Fukushima masih dalam keadaan darurat dan akan berlangsung selama beberapa dekade mendatang. Ini menunjukkan *kerapuhannya* dalam menghadapi bencana yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Pasar keuangan Jepang ditutup beberapa menit setelah gempa. Bisnis mana yang melakukan yang terbaik setelahnya? Saham di perusahaan konstruksi besar terus meningkat sejak 2011; kebutuhan untuk membangun kembali seluruh pantai Tōhoku adalah keuntungan bagi pembangunan. Dalam hal ini, perusahaan konstruksi Jepang *antifragile*, karena mereka sangat diuntungkan dari bencana tersebut.

Sekarang mari kita lihat bagaimana kita dapat menerapkan konsep ini dalam kehidupan kita sehari-hari. Bagaimana bisakah kita lebih antifragile?

Langkah 1: Buat redundansi

Machine Translated by Google

Langkah 1: Buat redundansi

Alih-alih memiliki satu gaji, cobalah mencari cara untuk menghasilkan uang dari hobi Anda, pekerjaan lain, atau dengan memulai bisnis Anda sendiri. Jika Anda hanya memiliki satu gaji, Anda mungkin tidak memiliki apa-apa jika majikan Anda mengalami masalah, membuat Anda dalam posisi *rapuh*. Di sisi lain, jika Anda memiliki beberapa pilihan dan Anda kehilangan pekerjaan utama Anda, mungkin saja Anda akhirnya mendedikasikan lebih banyak waktu untuk pekerjaan sekunder Anda, dan bahkan mungkin menghasilkan lebih banyak uang untuk itu. Anda akan mengalahkan nasib buruk itu dan, dalam hal ini, *anti-rapuh*.

Seratus persen senior yang kami wawancara di Ogimi memiliki pekerjaan primer dan sekunder. Sebagian besar dari mereka memelihara kebun sayur sebagai pekerjaan sampingan, dan menjual hasil panen mereka di pasar lokal.

Ide yang sama berlaku untuk persahabatan dan kepentingan pribadi. Ini hanya masalah, seperti kata pepatah, tidak meletakkan semua telur Anda dalam satu keranjang.

Dalam bidang hubungan romantis, ada orang-orang yang memusatkan seluruh energinya pada pasangannya dan menjadikannya seluruh dunianya. Orang-orang itu kehilangan segalanya jika hubungan tidak berhasil, sedangkan jika mereka telah memupuk persahabatan yang kuat dan kehidupan yang penuh di sepanjang jalan, mereka akan berada dalam posisi yang lebih baik untuk melanjutkan hubungan di akhir hubungan. Mereka akan antifragile.

Saat ini Anda mungkin berpikir, "Saya tidak membutuhkan lebih dari satu gaji, dan saya senang dengan teman-teman yang selalu saya miliki. Mengapa saya harus menambahkan sesuatu yang baru?" Mungkin tampak seperti membuang-buang waktu untuk menambah variasi dalam hidup kita, karena hal-hal luar biasa tidak biasanya terjadi. Kita tergelincir ke zona nyaman. Tapi yang tak terduga selalu terjadi, cepat atau lambat.

Langkah 2: Bertaruh secara konservatif di area tertentu dan ambil banyak risiko kecil di area lain

Dunia keuangan ternyata sangat berguna dalam menjelaskan konsep ini. Jika Anda memiliki \$10.000 yang ditabung, Anda dapat memasukkan \$9.000 dari itu ke dalam dana indeks atau deposito berjangka tetap, dan menginvestasikan sisa \$1.000 dalam sepuluh perusahaan baru dengan potensi pertumbuhan yang besar—katakanlah, masing-masing \$100.

Salah satu skenario yang mungkin adalah tiga perusahaan gagal (Anda kehilangan \$300), nilai tiga perusahaan lain turun (Anda kehilangan \$100 atau \$200 lagi), nilai tiga naik (Anda menghasilkan \$100 atau \$200), dan nilai dari salah satu start up meningkat dua puluh kali lipat (Anda menghasilkan hampir \$2.000, atau bahkan mungkin lebih).

Anda masih menghasilkan uang, bahkan jika tiga bisnis benar-benar bangkrut.

Anda mendapat manfaat dari kerusakan, sama seperti Hydra.

Machine Translated by Google

Anda mendapat manfaat dari kerusakan, sama seperti Hydra.

Kunci untuk menjadi anti-rapuh adalah mengambil risiko kecil yang mungkin menghasilkan imbalan besar, tanpa memaparkan diri kita pada bahaya yang mungkin menenggelamkan kita, seperti menginvestasikan \$10.000 dalam dana dengan reputasi meragukan yang kita lihat diiklankan di surat kabar.

Langkah 3: Singkirkan hal-hal yang membuatmu rapuh

Kami mengambil rute negatif untuk latihan ini. Tanyakan pada diri sendiri: Apa yang membuat saya rapuh? Orang, hal, dan kebiasaan tertentu menghasilkan kerugian bagi kita dan membuat kita rentan. Siapa dan apa mereka?

Ketika kita membuat resolusi Tahun Baru, kita cenderung menekankan untuk menambahkan tantangan baru dalam hidup kita. Sangat bagus untuk memiliki tujuan seperti ini, tetapi menetapkan tujuan "selamat tinggal" dapat memiliki dampak yang lebih besar. Sebagai contoh:

- Berhenti ngemil di antara waktu makan
- Makan permen hanya seminggu sekali
- Lunasi semua hutang secara bertahap
- Hindari menghabiskan waktu dengan orang-orang beracun
- Hindari menghabiskan waktu melakukan hal-hal yang tidak kita sukai, hanya karena kita merasa berkewajiban untuk melakukannya
- Habiskan tidak lebih dari dua puluh menit di Facebook per hari

Untuk membangun ketahanan dalam hidup kita, kita tidak perlu takut akan kesulitan, karena setiap kemunduran adalah kesempatan untuk berkembang. Jika kita mengadopsi sikap anti-rapuh, kita akan menemukan cara untuk menjadi lebih kuat dengan setiap pukulan, menyempurnakan gaya hidup kita dan tetap fokus pada *ikigai kita*.

Mengambil satu atau dua pukulan dapat dilihat sebagai kemalangan atau pengalaman yang dapat kita terapkan ke semua bidang kehidupan kita, karena kita terus melakukan koreksi dan menetapkan tujuan baru dan lebih baik. Seperti yang ditulis Taleb di *Antifragile*, "Kita membutuhkan keacakan, kekacauan, petualangan, ketidakpastian, penemuan diri, mendengar episode traumatis, semua hal ini yang membuat hidup layak untuk dijalani." Kami mendorong mereka yang tertarik dengan konsep antifragilitas untuk membaca *Antifragile* karya Nassim Nicholas Taleb .

Hidup adalah ketidak sempurnaan murni, seperti yang diajarkan filosofi *wabi-sabi* kepada kita, dan perjalanan waktu menunjukkan kepada kita bahwa segala sesuatunya cepat berlalu, tetapi jika Anda memiliki pemahaman yang jelas tentang *ikigai Anda*, setiap momen akan menyimpan begitu banyak kemungkinan yang akan tampak hampir seperti keabadian.

EPILOG

Ikigai: Seni hidup

Mitsuo Aida adalah salah satu kaligrafer dan haikuis terpenting abad kedua puluh. Dia adalah contoh lain dari orang Jepang yang mendedikasikan hidupnya untuk *ikigai yang sangat spesifik*: mengomunikasikan emosi dengan puisi tujuh belas suku kata, menggunakan kuas kaligrafi *shodo*.

Banyak haiku Aida berfilsafat tentang pentingnya masa kini saat, dan berlalunya waktu. Puisi yang direproduksi di bawah ini dapat diterjemahkan sebagai "Di sini dan sekarang, satu-satunya hal dalam hidupku adalah hidupmu."

ÿÿ ÿÿ Ÿ Ÿÿÿÿ ÿÿ ÿÿÿÿ ÿÿ Ÿ Ÿ
ÿ

Dalam puisi lain, Aida menulis sederhana, "Di sini, sekarang." Ini adalah karya seni yang mencari untuk membangkitkan perasaan *mono tidak sadar* (penghayatan melankolis yang fana).

ÿÿ ÿÿ

Puisi berikut menyentuh salah satu rahasia membawa *ikigai* ke dalam hidup kita: "Kebahagiaan selalu ditentukan oleh hatimu."

ÿÿÿÿ Ÿ Ÿÿÿ ÿÿ Ÿ Ÿ Ÿÿÿÿ

Yang terakhir ini juga oleh Aida berarti "Teruskan: iangan ubah jalanmu."

Yang terakhir ini, juga oleh Aida, berarti “Teruskan; jangan ubah jalannya.”

Machine Translated by Google

Yang terakhir ini, juga oleh Aida, berarti “Teruskan; jangan ubah jalannya.”

ÿÿ ÿÿ ÿ ÿÿ ÿ ÿ

Setelah Anda menemukan *ikigai Anda*, mengejarnya dan memeliharanya setiap hari akan membawa berarti bagi hidup Anda. Saat hidup Anda memiliki tujuan ini, Anda akan mencapai keadaan bahagia mengalir dalam semua yang Anda lakukan, seperti kaligrafi di kanvasnya atau koki yang, setelah setengah abad, masih menyiapkan sushi untuk pelanggannya dengan cinta.

Kesimpulan *Ikigai*

kita berbeda untuk kita semua, tetapi satu kesamaan yang kita miliki adalah bahwa kita semua mencari makna. Ketika kita menghabiskan hari-hari kita merasa terhubung dengan apa yang berarti bagi kita, kita hidup lebih penuh; ketika kita kehilangan koneksi, kita merasa putus asa.

Kehidupan modern semakin menjauhkan kita dari sifat sejati kita, membuatnya sangat mudah bagi kita untuk menjalani hidup yang kurang bermakna. Kekuatan dan insentif yang kuat (uang, kekuasaan, perhatian, kesuksesan) mengalihkan perhatian kita setiap hari; jangan biarkan mereka mengambil alih hidupmu.

Intuisi dan rasa ingin tahu kita adalah kompas internal yang sangat kuat untuk membantu kita terhubung dengan *ikigai kita*. Ikuti hal-hal yang Anda sukai, dan jauhi atau ubah hal-hal yang tidak Anda sukai. Dipimpin oleh rasa ingin tahu Anda, dan tetap sibuk dengan melakukan hal-hal yang mengisi Anda dengan makna dan kebahagiaan. Tidak perlu menjadi hal besar: kita mungkin menemukan makna menjadi orang tua yang baik atau dalam membantu tetangga kita.

Tidak ada strategi yang sempurna untuk terhubung dengan *ikigai kita*. Tapi apa yang kita pelajari dari Okinawa adalah kita tidak perlu terlalu khawatir untuk menemukannya.

Hidup bukanlah masalah yang harus diselesaikan. Ingatlah untuk memiliki sesuatu yang membuat Anda sibuk melakukan apa yang Anda sukai saat dikelilingi oleh orang-orang yang mencintai Anda.

Sepuluh aturan *ikigai*

Kami akan mengakhiri perjalanan ini dengan sepuluh aturan yang kami saring dari kebijaksanaan penduduk berumur panjang Ogimi:

1. **Tetap aktif; jangan pensiun.** Mereka yang melepaskan hal-hal yang mereka sukai dan benar-benar kehilangan tujuan hidup mereka. Itulah mengapa sangat penting untuk terus melakukan hal-hal yang bernilai, membuat kemajuan, membawa keindahan atau manfaat bagi orang lain, membantu, dan membentuk dunia di sekitar Anda, bahkan setelah aktivitas profesional "resmi" Anda berakhir.
2. **Lakukan secara perlahan.** Terburu-buru berbanding terbalik dengan kualitas hidup. Sebagai pepatah lama mengatakan, "Berjalanlah perlahan dan Anda akan pergi jauh." Ketika kita meninggalkan urgensi, hidup dan waktu mengambil makna baru.
3. **Jangan mengisi perut Anda.** Lebih sedikit lebih banyak dalam hal makan untuk umur panjang juga. Menurut aturan 80 persen, agar tetap sehat lebih lama, kita harus makan sedikit lebih sedikit dari kebutuhan lapar kita daripada mengenyangkan diri sendiri.
4. **Kelilingi diri Anda dengan teman-teman yang baik.** Sahabat adalah obat terbaik, disana untuk mencerahkan kekhawatiran atas obrolan yang baik, berbagi cerita yang mencerahkan harimu, mendapatkan nasihat, bersenang-senang, bermimpi. . . dengan kata lain, hidup.
5. **Bersiaplah untuk ulang tahun Anda berikutnya.** Air bergerak; itu adalah yang terbaik ketika itu mengalir segar dan tidak mandek. Tubuh yang Anda jalani dalam hidup membutuhkan sedikit perawatan harian agar tetap berjalan untuk waktu yang lama. Plus, olahraga melepaskan hormon yang membuat kita merasa bahagia.
6. **Senyum.** Sikap ceria tidak hanya membuat rileks—tetapi juga membantu menjalin pertemanan. Adalah baik untuk mengenali hal-hal yang tidak begitu hebat, tetapi kita tidak boleh melupakan betapa istimewanya berada di sini dan sekarang di dunia yang penuh dengan kemungkinan.
7. **Berhubungan kembali dengan alam.** Meskipun kebanyakan orang tinggal di kota akhir-akhir ini, manusia dibuat menjadi bagian dari alam. Kita harus sering kembali ke sana untuk mengisi ulang baterai kita.
8. **Bersyukur.** Kepada leluhur Anda, kepada alam, yang memberi Anda udara yang Anda hirup dan makanan yang Anda makan, kepada teman dan keluarga Anda, kepada segala sesuatu yang mencerahkan hari-hari Anda dan membuat Anda merasa beruntung masih hidup. Luangkan waktu sejenak setiap hari untuk bersyukur, dan Anda akan melihat tumpukan kebahagiaan Anda tumbuh.
9. **Hidup di saat ini.** Berhenti menyesali masa lalu dan takut akan masa depan. Hari ini adalah semua yang Anda miliki. Manfaatkan itu. Jadikan itu layak untuk diingat.
10. **Ikuti *ikigai* Anda.** Ada gairah di dalam diri Anda, bakat unik yang memberi makna pada hari-hari Anda dan mendorong Anda untuk membagikan yang terbaik dari diri Anda sampai akhir. Jika Anda belum tahu apa itu *ikigai* Anda , seperti yang dikatakan Viktor Frankl, misi Anda adalah menemukannya.

CATATAN

Bab I. *Ikigai*

1 Dan Buettner. *Zona Biru: Pelajaran untuk Hidup Lebih Lama dari Orang-Orang yang Telah Hidup Terlama.*

Orang-orang di semua Zona Biru (kecuali orang Advent) minum alkohol secukupnya dan teratur. Peminum moderat hidup lebih lama dari bukan peminum. Caranya adalah dengan minum 1-2 gelas per hari (sebaiknya anggur Sardinia Cannonau), dengan teman dan/ atau dengan makanan. Dan tidak, Anda tidak dapat menabung sepanjang minggu dan minum 14 minuman pada hari Sabtu.

Diperoleh melalui <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf>.

Bab II. Rahasia Anti Penuaan

1 Eduard Punset. Wawancara dengan Shlomo Breznitz untuk *Redes*, RTVE (Radio Televisión Española).

Diperoleh melalui <http://www.rtve.es/television/20101024/pon-forma-tu-cerebro/364676.shtml>.

2 Howard S. Friedman dan Leslie R. Martin. *Proyek Panjang Umur: Penemuan Mengejutkan untuk Kesehatan dan*

Umur Panjang dari Studi Landmark Delapan Dekade. Diperoleh melalui <http://www.penguinrandomhouse.com/books/307681/the-longevity-project-by-howard-s-friedman/9780452297708/>.

Bab III. Dari Logoterapi hingga *Ikigai*

1 Viktor E. Frankl, Richard Winston (penerjemah), Clara Winston. *The Doctor and the Soul: Dari Psikoterapi ke Logoterapi.* Vintage, 1986.

2 Viktor E. Frankl. *Pencarian Manusia untuk Makna Tertinggi.* Buku Dasar, 2000.

3 Ibid.

4 Viktor E. Frankl. *The Will to Meaning: Landasan dan Aplikasi Logoterapi.* Meridian / Bulu, 1988.

5 Shoma Morita. *Terapi Morita dan Sifat Sejati dari Gangguan Berbasis Kecemasan.* Universitas Negeri Baru York Pers, 1998.

6 Thich Nhat Hanh. *Keajaiban Perhatian: Pengantar Praktek Meditasi.* Suar Pers, 1996.

7 Morita. *Terapi Morita.*

Bab IV. Temukan Aliran dalam Semua yang Anda Lakukan

1 "Membuat Pengalaman Pengguna yang Menyenangkan: Metode untuk Memfasilitasi Aliran—Percakapan dengan Owen Schaffer." Diperoleh melalui humanfactors.com/whitepapers/crafting_fun_ux.asp.

2 Ernest Hemingway. *Pada Menulis.* Penulis, 1984.

3 Bertrand Russel. *Esai Tidak Populer.* Routledge, 2009.

4 *Makalah yang Dikumpulkan Albert Einstein*, vol. 1. Pers Universitas Princeton, 1987.

5 Eyal Ophir, Clifford Nass, dan Anthony D. Wagner, "Kontrol Kognitif dalam Multitasker Media."

Diperoleh melalui www.pnas.org/content/106/37/15583.full.

- 6 Sara Thomée, Annika Härenstam, dan Mats Hagberg, "Penggunaan Ponsel dan Stres, Tidur Gangguan, dan Gejala Depresi di Kalangan Dewasa Muda—Studi Kelompok Prospektif." Diperoleh melalui <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042390/>.
- 7 Nobuyuki Hayashi. *Idainaru Kurieteabu Derekuta No Kiseki*. [Steve Jobs: The Greatest Creative Director] ASCII Media Works, 2007. Belum diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris.
- 8 Richard P. Feynman. "Apa Pedulimu Apa yang Orang Lain Pikirkan?": *Petualangan Lebih Lanjut dari Penasaran Karakter*. WW Norton, 2001.

Bab V. Ahli Umur Panjang

- 1 Emma Innes, "Rahasia umur panjang? Sushi dan tidur, menurut wanita tertua di dunia," *Daily Mail*. Diperoleh melalui <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2572316/The-secret-long-life-Sushi-sleep-menurut-worlds-oldest-woman.html>.
- 2 "Muere a los 116 la mujer mas longeva según el Libro Guinness de los Récords," *El País*. Diperoleh melalui http://elpais.com/elpais/2006/08/28/actualidad/1156747730_850215.html.
- 3 *Supercentenarian*. Editor: H. Maier, J. Gampe, B. Jeune, JW Vaupel, J.-M. Robin. Springer-Verlag, 2010.
- 4 David Batty, "Pria tertua di dunia meninggal pada usia 114 tahun," *The Guardian*. Diperoleh melalui <https://www.theguardian.com/world/2011/apr/15/world-oldest-man-dies-at-114>.
- 5 Ralph Blumenthal, "Manusia Tertua di Dunia, Meskipun Hanya Singkat, Meninggal pada 111 di New York," *New York Times*. Diperoleh melalui https://www.nytimes.com/2014/06/09/nyregion/worlds-oldest-man-though-only-short-dies-at-111-in-new-york.html?_r=0.
- 6 Henry D. Smith. *Hokusai: Seratus Pemandangan Gunung Fuji*. George Braziller, Inc., 1988.
- 7 "Tuan Tua di Puncak Permainan Mereka," *Majalah New York Times*. Diperoleh melalui http://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at-top-of-their-game.html?_r=0.
- 8 Ibid.
- 9 Toshio Larangan. *Kisah Osamu Tezuka: Kehidupan di Manga dan Anime*. Pers Jembatan Batu, 2016.
- 10 Rosamund C. Barnett dan Sungai Caryl. *Usia Panjang Umur: Membayangkan Ulang Hari Esok untuk Yang Baru Panjang Umur*. Penerbit Rowman & Littlefield, 2016.
- 11 "Tuan Tua di Puncak Permainan Mereka," *Majalah New York Times*.
- 12 Ibid.
- 13 Ibid.
- 14 Ibid.
- 15 Ibid.

Bab VI. Pelajaran dari Centenarian Jepang

- 1 Sebenarnya, Shinto berarti "jalan kami". Dalam bahasa Jepang, *kami* mengacu pada roh atau fenomena yang hidup berdampingan dengan kita di alam.
- 2 Washington Burnap. *Lingkup dan Tugas Wanita: Kursus Kuliah* (1848). Diperoleh melalui <https://archive.org/details/spheredutiesofwo00burn>.

Bab VII. Diet *Ikigai* _

- 1 Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox, dan Makoto Suzuki. *Program Okinawa: Bagaimana Orang yang Berumur Terpanjang di Dunia Mencapai Kesehatan Abadi—and Bagaimana Anda Juga Bisa*. Diperoleh melalui <http://www.penguinrandomhouse.com/books/190921/the-okinawa-program-by-bradley-j-willcox-md-d-craig-willcox-phd-makoto-suzuki-md-kata-pengantar-oleh-andrew-well-md/>.

- 2 Luigi Fontana, Edward P. Weiss, Dennis T. Villareal, Samuel Klein, dan John O. Holloszy. "Efek Jangka Panjang Pembatasan Kalori atau Protein pada Konsentrasi Serum IGF-1 dan IGFBP-3 pada Manusia." Diperoleh melalui <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673798/>.
- 3 Edda Cava dan Luigi Fontana. "Apakah Pembatasan Kalori Bekerja pada Manusia?" Diperoleh melalui <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765579/>.
- 4 KAMI Bronner dan GR Beecher. "Metode Penentuan Kandungan Katekin dalam Infus Teh dengan Kromatografi Cair Kinerja Tinggi." Diperoleh melalui <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9618918>.

Bab VIII. Gerakan Lembut, Umur Lebih Panjang

- 1 "Duduk Adalah Merokok Baru", *Mulailah Berdiri*. Diperoleh melalui <http://www.startstanding.org/sitting-new-merokok/>.
- 2 Brigid Schulte, "Pakar Kesehatan Telah Menemukan Berapa Banyak Waktu Anda Harus Duduk Setiap Hari," *Washington Post*. Diperoleh melalui https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/06/02/medis-peneliti-have-figured-out-how-much-time-is-okay-to-spend-sitting-each-hari/?utm_term=.d9d8df01a807.
- 3 Kenneth M. Sancier, PhD, "Aplikasi Medis Qigong," *Terapi Alternatif*, Januari 1996 (vol. 2, no. 1). Diperoleh melalui <http://www.ichikung.com/pdf/MedicalApplicationsQi%20gong.pdf>.
- 4 Yang Jwing-Ming. *Inti dari Taiji Qigong*. Pusat Publikasi YMAA, 1998.
- 5 Ge Hong (284–364) M. Diperoleh melalui https://en.wikipedia.org/wiki/Ge_Hong.

Bab IX. Ketahanan dan *Wabi-sabi*

- 1 Epitetus. *Wacana dan Tulisan Terpilih*. Pinguin, 2008.
- 2 Seneca. *Surat dari Stoa*. Pinguin, 2015.
- 3 "Kuil Ise," *Encyclopaedia Britannica*. Diperoleh melalui <https://www.britannica.com/topic/Ise-Shrine>.
- 4 Nassim Nicholas Taleb. *Antifragile: Hal-hal yang Diperoleh dari Gangguan*. Rumah Acak, 2014.

SARAN UNTUK BACAAN LEBIH LANJUT

Penulis *Ikigai* sangat terinspirasi oleh:

- Breznitz, Shlomo, dan Collins Hemingway. *Kekuatan Otak Maksimum: Menantang Otak untuk Kesehatan dan Kebijaksanaan*. Buku Ballantine, 2012.
- Buetner, Dan. *Zona Biru: Pelajaran untuk Hidup Lebih Lama dari Orang-Orang yang Telah Hidup Terlama*. Diperoleh melalui <http://www.bluezones.com/2016/11/power%209/#sthash.4LTc0NED.dpuf>.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Aliran: Psikologi Pengalaman Optimal*. Harper Perennial, 1990.
- Frankl, Viktor E. *Dokter dan Jiwa: Dari Psikoterapi ke Logoterapi*.
Vintage, 1986.
———. *Pencarian Manusia untuk Makna Tertinggi*. Buku Dasar, 2000.
———. *The Will to Meaning: Landasan dan Aplikasi Logoterapi*.
Meridian/Plume, 1988.
- Friedman, Howard S., dan Leslie R. Martin. *Proyek Panjang Umur: Mengejutkan Penemuan untuk Kesehatan dan Umur Panjang dari Studi Delapan Dekade Landmark*. Plum, 2012.
- Morita, Shoma. *Terapi Morita dan Sifat Sejati dari Gangguan Berbasis Kecemasan*. Universitas Negeri New York Press, 1998.
- Taleb, Nassim Nicholas. Seri Incerto: *Tertipu oleh Keacakan, Angsa Hitam, Ranjang Procrustes, Antifragile*. Rumah Acak, 2012.
- Willcox, Bradley J., D. Craig Willcox, dan Makoto Suzuki. *Diet Okinawa Rencana: Menjadi Lebih Ramping, Hidup Lebih Lama, dan Jangan Pernah Merasa Lapar*. Clarkson Potter, 2001.

TENTANG PENULIS

Héctor García adalah warga negara Jepang, tempat ia tinggal selama lebih dari satu dekade, dan Spanyol, tempat ia dilahirkan. Seorang mantan insinyur perangkat lunak, ia bekerja di CERN di Swiss sebelum pindah ke Jepang, di mana ia mengembangkan perangkat lunak pengenalan suara dan teknologi yang dibutuhkan oleh perusahaan rintisan Lembah Silikon untuk memasuki pasar Jepang. Dia adalah pencipta blog kirainet.com yang populer dan penulis *A Geek in Japan*, buku terlaris #1 di Jepang.

Francesc Miralles adalah penulis pemenang penghargaan yang telah menulis sejumlah buku self-help dan inspirasional terlaris. Lahir di Barcelona, ia belajar jurnalisme, sastra Inggris, dan Jerman, dan telah bekerja sebagai editor, penerjemah, penulis bayangan, dan musisi. Novelnya *Love in Lowercase* telah diterjemahkan ke dalam dua puluh bahasa.

Machine Translated by Google



***Apa selanjutnya
dalam daftar bacaan Anda?***

Temukan bacaan hebat

Anda berikutnya!

Dapatkan pilihan buku yang dipersonalisasi dan berita terbaru tentang penulis ini.

Daftar sekarang.

Machine Translated by Google

* Terjemahan bahasa Inggris oleh Steven Tolliver.

Machine Translated by Google

* *Tao Yin*: istilah umum yang mengacu pada seni kuno yang dimaksudkan untuk mendorong kesejahteraan mental dan fisik. <http://www.gutenberg.org/ebooks/authors/search/?query=Ge,+Hong>.