



Keajaiban *yang*
Mengubah Hidup
dari
Bersikap
Tidak Ambil Pusing

Berhenti membuang waktu
mengerjakan hal yang tidak kita inginkan
bersama orang yang tidak kita sukai

Sarah Knight

“Genius.”
Cosmopolitan

“Bekerja dengan sempurna.”
Sunday Times Magazine

“Peneguhan dalam hidup.”
Guardian

Keajaiban
yang
Mengubah Hidup
dari
Bersikap Tidak Ambil Pusing

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Keajaiban
yang
Mengubah Hidup
dari
Bersikap Tidak Ambil Pusing

Berhenti buang waktu mengerjakan yang tidak kita inginkan
bersama orang yang tidak kita sukai

Sarah Knight



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

LIFE-CHANGING MAGIC OF NOT GIVING A F*CK

**How to stop spending time you don't have doing things
you don't want to do with people you don't like**

by Sarah Knight

Copyright © 2015 Emergency Biscuit Inc.

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.

KEAJAIBAN YANG MENGUBAH HIDUP

DARI BERSIKAP TIDAK AMBIL PUSING

**Berhenti buang waktu mengerjakan yang tidak kita inginkan
bersama orang yang tidak kita sukai**

oleh Sarah Knight

GM 620221006

Hak cipta terjemahan Indonesia:

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Alih bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo

Desain sampul: Suprianto

Setting: Fajarianto

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

anggota IKAPI, Jakarta, 2020

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

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

ISBN: 978-602-06-3763-1

ISBN Digital: 978-602-06-3764-8

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

“Genius.”
Cosmopolitan

“Bekerja dengan sempurna.”
Sunday Times Magazine

“Peneguhan dalam hidup.”
Guardian

“Saya suka karya Knight ini bahkan sebelum mulai membacanya.”
Sunday Times Magazine

“*Self-help* yang terbaik.”
Vogue

“Bukunya merayu saya dengan kalimat ini: ‘*Hot yoga?*
Jangan berlebihan!’ Ia memberi saya beberapa saran yang jujur...
Sisakan sedikit saja untuk saya, bagaimana?”
Style, Sunday Times

“Betul, ini sebuah parodi... padahal sebetulnya lebih dari itu.
Knight mengakui hiruk pikuk dunia modern dengan sebuah cara
yang berbeda bagi banyak orang sebelum dia.”
Guardian

“Meneguhkan dalam hidup... Sebuah cara cantik untuk
menyederhanakan pikiran.”
Lucy Mangan, Guardian

“Buku terbaik yang saya baca belum lama ini... Betul-betul dahsyat.

Baca. Kerjakan.”

Liz Jones, Mail on Sunday

“Penyelamat baru saya... yang jenaka.”

Psychologies

“Perpaduan antara mantra ala Oprah Winfrey dan rayuan menggoda

Amy Schumer.”

Elle

“Parodi genius macam ini untuk *The Life-Changing Magic of Tidying Up* mungkin sungguh mengubah hidup Anda.”

Women’s Health

“Mencerahkan dan melegakan... buku *self-help* yang sungguh modern.”

Independent on Sunday

“Sesudah membaca buku ini dari depan sampai belakang dan membuat daftar sepuluh hal yang selalu saya cemas, saya sadar betapa sangat melegakan ketika berhenti menyalahkan diri atas hal-hal yang tidak dapat ditolak.”

Red

“Buku yang luar biasa lucu, jujur, dan praktis... sangat menggoda... dan bisa membuat kita tertawa. Ayo baca!”

Heat

“Pendekatan yang jenaka untuk buku bersih-bersih yang sangat populer, tapi jauh lebih dari sekadar itu. Buku ini bicara tentang peduli kepada diri sendiri dan bersikap tidak ambil pusing atas tanggapan orang lain atas pilihan Anda (tapi tanpa menjadi konyol). Buku ini ada dalam daftar buku laris.

Belilah. Anda tidak akan kecewa.”

Jen Kirkman, pelawak dan pengarang buku laris menurut

New York Times, I Know What I'm Doing

Peringatan

Ini buku tentang seni bersikap tidak ambil pusing atas suatu hal. Agar metode saya bisa diukur, saya mengaku tidak menyertakan banyak hal, konsep, peristiwa, kegiatan, dan orang dari hidup saya. Anda mungkin tidak sependapat dengan semua pilihan saya. Sah-sah saja. Anda mungkin bahkan merasa menjumpai diri Anda sendiri dalam halaman-halaman ini—khususnya jika Anda orangtua beberapa anak yang masih kecil, penggemar gila karaoke, seorang teman, anggota keluarga, atau pernah menjadi rekanan saya. Sendainya demikian, Anda entah benar atau sedang mengalami delusi. Mana pun yang terjadi, bila merasa tersinggung oleh apa pun yang telah saya tulis, berarti Anda **benar-benar** memerlukan buku ini. Coba langsung menuju halaman 27: “Anda Perlu Berhenti Ambil Pusing tentang Apa Kata Orang Lain.”

Daftar Isi

Pengantar 1

Merapikan laci yang berantakan 2

Seni membersihkan pikiran 6

Keajaiban dari sikap tidak ambil pusing 11

I Tentang kapan harus peduli dan kapan harus tidak ambil pusing 15

Mengapa saya harus ambil pusing? 17

Tidak ambil pusing: dasar-dasar 19

Siapa di antara orang-orang ini yang bersikap tidak ambil
pusing? 21

Anak-anak, orang-orang yang menyebarkan, dan orang-orang
yang tercerahkan 21

Bagaimana saya bisa menjadi orang seperti itu? 24

Anda perlu berhenti ambil pusing tentang pandangan orang
lain 26

Perasaan versus pandangan 30

Menyusun Anggaran Tidak Ambil Pusing	37
Bagaimana dengan orang-orang yang tidak dapat berhenti ambil pusing tentang sikap tidak ambil pusing Anda?	40
Ringkasan	41
Latihan visualisasi	43

II

Memutuskan tidak ambil pusing 45

Pikiran Anda adalah sebuah kandang	47
Kelompokkan sampah-sampah Anda	50
Hal dan Benda	53
<i>Apa hal-hal yang boleh atau tidak boleh saya ambil pusing?</i>	54
<i>Sepuluh hal yang secara pribadi tidak saya ambil pusing lagi</i>	56
Termasuk permainan bola basket, Taylor Swift, dan berpura-pura tulus	
<i>Beberapa hal lagi</i>	58
Termasuk <i>glamping</i> , gelang serbet, dan Olimpiade	59
Pekerjaan	63
<i>Rapat</i>	65
<i>Konferensi jarak jauh</i>	68
<i>Aturan berpakaian</i>	70
<i>Pemakaian kertas yang tidak perlu</i>	73
<i>Beruang kutub dan setengah maraton</i>	74
<i>Awas, ia punya reputasi dalam hal ini</i>	76
<i>Yang ini bukan dokumen tidak berguna</i>	78
<i>Catatan tentang tingkat kesulitan</i>	78
Teman, kenalan, dan orang asing	81
<i>Menetapkan batas</i>	82
<i>Sumbangan, derma, dan pinjaman, uh payah!</i>	84
<i>Kebijakan pribadi</i>	90
<i>Hal-hal yang mungkin Anda buat kebijakan pribadi untuk tolak</i>	92

<i>Menolak RSVP berarti tidak datang</i>	93
<i>Ada gajah kecil dalam ruangan</i>	95
<i>Hal-hal yang bahkan tidak diambil pusing oleh orangtua</i>	99
<i>Kadang menyinggung perasaan orang itu perlu</i>	103
<i>Jadi... apakah saya masih punya teman?</i>	108
Keluarga	109
<i>Ketika cerutu tidak hanya cerutu dan cangkir tidak hanya cangkir</i>	111
<i>Survei mengatakan...</i>	113
<i>Apakah saya penjaga adik saya?</i>	117
<i>Pilih tidak untuk keharusan memberi perhatian!</i>	119
<i>Menolak ikut bermain dalam permainan yang konyol</i>	121
<i>Hari raya: sebuah kebijakan pribadi</i>	121
<i>Mertua</i>	123
Putaran terakhir	125
Gabungkan daftar-daftar Anda	128
Jangan meremehkan pengurusan sumber daya oleh hal-hal yang hanya kadang-kadang menyibukkan Anda	130
Memberikan perhatian	131

III

Tidak ambil pusing 133

<i>Tiga serangkai yang sangat penting: waktu, energi, dan uang</i>	135
<i>Langkah-langkah bayi</i>	140
<i>Siaga kuning: Urusan-urusan mudah yang tidak usah diambil pusing</i>	141
<i>Siaga oranye: Urusan-urusan yang cukup sulit untuk tidak diambil pusing lagi</i>	142
<i>Siaga merah: Urusan-urusan paling sulit untuk tidak diambil pusing</i>	143
<i>Sebuah ungkapan penggugah semangat</i>	145
<i>Kejujuran: seperti timbangan geser</i>	147
<i>Urusan merepotkan yang berbeda, prinsip yang sama</i>	149

*Meliputi daur ulang, media sosial, dan anak-anak
teman kerja* 151

Anda penasaran tentang kapan kita akan ke pesta pernikahan,
bukan? 166

Penyebab kesulitan lama, penyebab kesulitan baru,
penyebab kesulitan pinjaman, dan penyebab kesulitan yang
menyedihkan 168

Mendadak ragu? Pelajari lagi kebijakan-kebijakan pribadi
Anda 179

Bonus prestasi! 181

Pertanyaan yang paling sering dilontarkan secara spontan 183

Mendapatkan lebih dari urusan yang Anda pedulikan (atau
urusan yang tidak diambil pusing) 186

IV

Keajaiban dari tidak ambil pusing yang secara dramatis mengubah hidup Anda 187

Urusan merepotkan yang tidak diambil pusing berarti Anda
mendapatkan sesuatu 189

Kerepotan Anda berpengaruh terhadap tubuh, pikiran, dan jiwa
Anda 193

Sebuah cara lain untuk bersikap tidak ambil pusing 197

Menolong sesama 198

Tahu yang mampu Anda perbuat tanpa... 199

Hal-hal yang barangkali harus diberi perhatian lebih
banyak 201

Suka-suka Anda sendiri 205

Masa bodoh dengan orang-orang yang membenci 206

Tentang mencapai pencerahan 207

Penutup 209

Ucapan terima kasih 215

Tentang penulis 219

Pengantar

Bila Anda seperti saya, Anda pasti telah terlalu lama mengurus terlalu banyak hal yang menyebalkan. Anda menjadi kelewat sibuk dan menanggung beban berlebihan. Anda mengalami stres, cemas, bahkan barangkali panik dalam hal pemenuhan komitmen-komitmen Anda.

Buku ini ditujukan bagi semua orang yang terlalu sibuk, hampir tidak punya hiburan, dan tidak pernah menyediakan cukup waktu untuk diberikan kepada orang-orang dan hal-hal yang sungguh membuat kita bahagia.

Saya hampir menginjak angka tiga puluh tahun ketika mulai sadar bahwa berhenti disibukkan oleh begitu banyak hal yang menyebalkan ternyata tidak mustahil, tapi usia saya hampir empat puluh tahun ketika berhasil menemukan cara untuk mewujudkannya dalam skala besar. Buku ini adalah kulminasi untuk semua yang pernah saya pelajari

tentang bagaimana bersikap tidak ambil pusing, pembuktian tentang kenikmatan yang telah saya dapatkan, dan petunjuk selangkah demi selangkah bagi mereka yang ingin membebaskan diri dari banyak hal menyebalkan guna meraih hidup yang lebih sehat dan lebih bahagia.

Seandainya judul ini terasa familier, SELAMAT! Anda tidak harus pernah mengalami hidup supersusah seperti dalam buku *The Life-Changing Magic of Tidying Up* karya pakar bersih-bersih Jepang Marie Kondo yang telah menjadi buku paling laris sedunia. Jutaan orang telah menemukan metode dua langkah KonMari, yakni membuang hal-hal yang tidak “mendatangkan kegembiraan” lalu menata kembali sisanya. Hasilnya adalah sebuah ruang atau lingkungan hidup yang bersih dan tenteram yang, menurut Ms Kondo, mengundang transformasi bahkan di luar rumah.

Lalu apa hubungan sebuah buku orang Jepang tentang bersih-bersih dengan manifesto saya tentang bersikap tidak ambil pusing?

Saya kira Anda tidak akan pernah bertanya!

Dengan keterampilan yang sama lembut dan efektifnya saat menangani sampah-sampah fisik Anda seperti Ms Kondo, saya mempunyai sesuatu yang lain bagi Anda...

Merapikan laci yang berantakan

Pada musim panas 2015 saya berhenti dari pekerjaan saya di sebuah penerbit besar, sebuah karier yang telah saya rin-

tis selama lima belas tahun, serta mulai menjadi editor dan penulis lepas. Pada hari ketika saya menuruni gedung kantor yang tinggi itu—meluncur menuruni tangga korporasi lebih cepat daripada penari *striptease* meluncur di tiang tariannya—saya seperti membuang semua hal menyebalkan yang pernah saya alami bersama atasan, teman sekerja, teman seangkatan umum, pakaian kerja, jam alarm, dan banyak lagi.

Saya tidak ambil pusing lagi dengan Rapat Penjualan. Saya tidak ambil pusing lagi dengan “busana resmi” dan “rapat dengan pihak berwenang”. Saya berhenti menghitung hari menjelang liburan seperti narapidana yang setiap hari membuat satu coretan pada dinding selnya.

Begitu terbebas dari belenggu rutin korporasi yang membosankan, saya dengan sendirinya memiliki sedikit waktu dan kebebasan untuk menghabiskannya semau saya. Saya tidur sampai betul-betul siap untuk bangun, makan siang bersama suami, melakukan hal-hal yang saya sukai (termasuk pergi ke pantai), dan sebisa mungkin menghindari naik kereta bawah tanah New York City.

Saya juga membaca *The Life-Changing Magic of Tidying Up*. Sebagai orang yang terbiasa rapi, rasanya saya tidak terlalu membutuhkan saran Ms Kondo, tapi saya selalu mencari cara untuk membuat apartemen saya terlihat lebih seperti dalam gambar-gambar di majalah *Real Simple*—dan, betul, saya berkuasa atas waktu saya sendiri untuk bekerja, tidur, atau bersih-bersih sesuai kebutuhan.

Namun, saya harus mengatakan yang berikut. Buku kecil ini ternyata seperti yang diiklankan. Saya hampir berani mengatakan bahwa resepnya sungguh... *ajaib*?

Dalam hitungan jam, saya selesai menerapkan metode KonMari atas laci kaus kaki suami saya, yang meliputi membuang kaus kaki yang tidak disukai dan tidak pernah dipakai (atau, dalam kasus ini, kaus kaki yang setahu saya tidak ia sukai dan tidak pernah ia pakai), kemudian melipat kembali sisanya supaya terlihat seperti prajurit-prajurit kecil yang sedang berdiri dengan sikap sempurna, jadi ketika berikutnya laci itu dibuka, kita dapat melihat semuanya sekaligus. Sesudah menyaksikan hasilnya, suami saya—yang awalnya mengira saya *kurang kerjaan* karena mengurus laci kaus kaki—berubah pikiran. Ia melakukan sendiri hal sama terhadap laci-laci lain, termasuk lemari pada keesokan harinya.

Jika Anda belum membaca buku Marie Kondo, baiklah saya menerangkan mengapa kami begitu termotivasi untuk melakukan pekerjaan tadi.

Lebih dari sekadar menyingkirkan baju dan teman-temannya yang tak lagi kami perlukan atau kami nikmati (dan karena itu sangat menyukai selebihnya), kami mengurangi waktu yang dihabiskan untuk menimbang-nimbang mana yang akan kami pakai (karena kami dapat melihat semuanya dalam sebuah laci dengan sekali lihat), tidak ada yang “tersesat” dalam laci lagi (karena kami mengikuti metode Ms Kondo untuk membuat lipatan berdiri), dan pe-

kerjaan mencuci kami berkurang (karena kami tidak membohongi diri dengan berpikir “kehabisan” pakaian ketika sesungguhnya yang kami inginkan cuma tergulung di belakang lemari di bawah celana yang sudah terlalu kecil).

Dengan kata lain: Hidup menjadi lebih baik secara signifikan karena sekarang kami bisa melihat semua kaus kaki kami. Kemudian dengan bersemangat saya menceritakan pengalaman ini kepada siapa pun yang bersedia mendengarkan (banyak juga yang tidak bersedia).

Tiba-tiba, dengan semua kejadian keluar kerja dan merapikan kaus kaki, saya merasa dalam suasana hati bahwa ini saat yang tepat untuk mengubah hidup!

Sambil merenungkan rumah saya yang luar biasa rapi, tentu saja saya merasa lebih tenteram. Saya menyukai permukaan mengilap dan lemari dapur yang tertata rapi. Namun, kebebasanlah yang saya rasakan karena meninggalkan pekerjaan yang tidak membuat saya bahagia—dan dapat menghadirkan *kembali* orang, sesuatu, peristiwa, dan hobi yang membuat saya bahagia ke dalam hidup saya—yang sungguh membawa kebahagiaan. Yang membuat saya bahagia pada dasarnya bukan lagi kaus kaki yang sekarang rapi, melainkan terbebas dari **kewajiban yang terlalu banyak serta sampah pikiran yang berlebihan.**

Itulah saat saya menjadi sadar... masalahnya bukan kaus kaki, kan?

Jangan berprasangka buruk, saya mengagumi Marie Kondo karena memulai revolusi pembersihan ruang-ruang

fisik untuk mendatangkan lebih banyak kegembiraan ke dalam hidup seseorang. Gagasannya berhasil pada saya, dan jelas berhasil pada jutaan orang di seluruh dunia. Namun seperti ia katakan dalam bukunya, “Hidup sungguh dimulai setelah Anda merapikan rumah Anda.”

Betul, saya sudah merapikan rumah. Keajaiban sejati terjadi ketika pikiran saya terfokus pada hal-hal yang menyebarkan.

Mari kita mundur barang sebentar.

Seni membersihkan pikiran

Saya terlahir sebagai orang yang gemar mencari susah. Boleh jadi Anda juga begitu.

Sebagai orang yang menyebut diri perfeksionis dan ambisius, saya sengaja cari susah sejak masih kanak-kanak dan remaja. Saya mengerjakan sejumlah proyek dan tugas, serta mengikuti bermacam-macam ujian untuk membuktikan diri layak dihormati dan dikagumi oleh keluarga, teman-teman, bahkan kenalan-kenalan yang hanya sepintas. Saya bergaul dengan orang-orang yang tidak saya sukai hanya supaya terlihat ramah; saya melakukan pekerjaan-pekerjaan orang di bawah saya supaya terlihat gemar membantu; saya makan penganan yang membuat saya mual supaya terlihat tahu berterima kasih. Pendek kata, saya sudah terlalu banyak cari susah, dan sangat terlalu lama.

Seharusnya tidak seperti itu.

Pertama kali saya bertemu seseorang yang bisa bersikap masa bodoh adalah pada awal usia dua puluhan tahun. Kami memanggilnya Jeff. Sebagai seorang pengusaha dengan lingkaran pergaulan yang besar, Jeff tidak bersedia melakukan hal-hal yang tidak ingin ia lakukan. Namun, ia disukai dan dihormati oleh banyak orang. Ia tidak datang ketika anak-anaknya yang masih duduk di bangku TK menari di depan umum, atau menonton ketika Anda melewati garis *finish* pada lari 5K Anda yang ketujuh belas, tapi yah, ia memang begitu. Ia sosok yang ramah, mudah bergaul, dan pemikir yang dalam, tapi jelas mencadangkan kesibukannya untuk hal-hal yang sangat penting baginya—dekat dengan anak-anak, bermain golf, menonton *Deal or No Deal* setiap malam. Selebihnya?

Ia sama sekali tidak peduli.

Dan ia selalu jelas terlihat puas dan, betul, bahagia.

Sial, saya sering merenung sendiri setelah melewatkan sejumlah waktu bersamanya. *Seandainya saya bisa lebih seperti Jeff*.

Belakangan, pada usia 25-an tahun, saya mempunyai tetangga di lantai bawah yang betul-betul bagaikan mimpi buruk. Namun, karena suatu alasan saya bersedia menerima pandangannya tentang diri saya dan tunduk pada permintaannya yang tidak waras (seperti ketika ia menyuruh seorang teman berjalan-jalan dengan sepatu hak tinggi di apartemen saya, sementara saya diminta *mendengarkan* bersamanya dari ruang tengahnya di bawah. Saya tidak mendengar apa

pun, tapi demi kesantunan mengatakan setuju “memang agak ribut”).

Ia jelas sinting—jadi untuk apa memusingkan apakah ia menyukai saya atau tidak? Ketika memikirkannya kembali, seharusnya saya tidak usah memedulikan Mr Rosenberg ketika ia pertama kali menuduh teman sekamar saya “melakukan olahraga berat” di kamar tidur di atas kamarnya... padahal teman sekamar saya sedang pergi ke Eropa selama dua minggu.

Kemudian, menjelang usia tiga puluh tahun, saya bertunangan dan mulai merencanakan pernikahan—kegiatan yang menuntut perhatian luar biasa besar: anggaran, tempat acara, hidangan, busana, foto, bunga, kelompok musik, daftar tamu, undangan (kata-kata dan tebalnya), upacara, kue, dan semua hal lain—daftarnya masih panjang. Banyak di antara semua itu saya pikirkan dengan sangat serius, tapi ada juga yang tidak; namun semuanya saya pikirkan karena saya tidak tahu harus bagaimana lagi. Saya mengalami stres berat sehingga **merasa jauh sekali dari puas dan bahagia sebagaimana seharusnya**. Ketika Hari Besar itu tiba, saya terserang migren, mulas-mulas, dan gatal-gatal sebesar hiasan bunga pada gaun saya.

Apakah bertengkar dengan suami tentang memainkan lagu “Brown-Eyed Girl” pada resepsi sungguh sepadan dengan waktu saya (atau waktunya) yang terbuang karenanya?

Apakah memperhatikan secara detail hal-hal seperti ma-

kanan pembuka benar-benar perlu ketika saya tidak ikut makan karena sedang sibuk berfoto?

Tidak.

Namun—dan di sinilah kepanikan agak reda—saya meraih kemenangan kecil: saya mungkin harus memusingkan diri dengan daftar tamu (karena saya *jelas* harus memperhatikan anggaran), tapi tahukah Anda apa yang tidak pernah saya pusingkan? Pengaturan posisi duduk tamu!

Sewaktu memutuskan bahwa semua tamu undangan adalah orang dewasa yang tidak memerlukan bantuan saya dalam memilih kursi untuk menikmati semua hidangan dan hiburan yang saya sajikan, saya memangkas mungkin lusinan atau lebih banyak lagi jam memetakan bagan posisi duduk untuk tamu-tamu keluarga. Menang!

Sesuai perhelatan perkawinan itu, saya seperti terkuras. Saya sudah didorong sampai ke batas ketahanan saya. Namun, saya juga melihat kearifan dari melepaskan urusan siapa duduk di mana. Saya tahu pengaturan tempat duduk *seharusnya* saya anggap penting, tapi ternyata tidak. Alih-alih menempatkan perasaan wajib itu di atas preferensi pribadi, saya memutuskan tidak ambil pusing dan membiarkan semua orang duduk sesuka mereka. Adakah yang mengeluarkan hal ini kepada sang pengantin? Ternyata tidak.

Hmm...

Sedikit demi sedikit selama beberapa tahun kemudian, saya berhenti ambil pusing tentang masalah-masalah kecil yang mengusik saya. Saya mulai mengatakan “tidak” ke-

pada beberapa teman yang mengajak kumpul-kumpul sepulang kerja. Saya meng-*unfriend* orang-orang tertentu yang benar-benar mengganggu di Facebook. Saya menolak menderita lagi karena bersedia larut dalam permainan orang lain.

Dan sedikit demi sedikit, saya mulai merasa lebih baik. Tidak terlalu terbebani. Lebih damai. Saya tidak melayani orang yang menawarkan sesuatu lewat telepon; saya menolak permintaan anak-anak untuk piknik pada akhir pekan; saya berhenti menonton lanjutan serial *True Detective* sesudah satu episode selesai. Saya betul-betul menjadi diri sendiri, mampu lebih berfokus pada orang, dan sesuatu yang, seperti kata Marie Kondo, sungguh “mendatangkan kebahagiaan”.

Tak lama kemudian, saya sadar telah memiliki wawasan sendiri yang bisa saya bagikan tentang keajaiban yang mengubah hidup.

Cara mendapatkan kebahagiaan? Dengan segala cara, berhentilah memusingkan perkara kecil.

Namun barangkali pertanyaan yang lebih relevan adalah:

Apakah hal itu menyusahkan?

Seandainya demikian, Anda perlu berhenti ambil pusing, sesegera mungkin. Dan saya bisa menunjukkan caranya.

Saya telah mengembangkan sebuah program untuk **membersihkan dan menata ulang ruang *mental* Anda dengan bersikap tidak ambil pusing**. Bersikap tidak ambil

pusing berarti tidak mengerahkan waktu, energi, dan/atau uang pada hal-hal yang entah tidak membuat Anda bahagia atau tidak meningkatkan kehidupan Anda (menyusahkan), sehingga Anda memiliki *lebih banyak* waktu, energi, dan/atau uang untuk hal-hal yang mengantar pada kebahagiaan.

Saya menyebutnya Metode NotSorry. Ada dua langkah:

1. Memutuskan apa yang tidak akan Anda ambil pusing.
2. Bersikap tidak ambil pusing terhadap hal-hal tersebut.

Dan tentu saja, “Not Sorry” adalah sesuatu yang seharusnya Anda rasakan ketika berhasil melakukannya.

Metode saya sangat sederhana—dan buku ini menawarkan alat-alat serta perspektif untuk menguasainya, dan untuk secara radikal meningkatkan kualitas hidup sehari-hari Anda. Bahkan, begitu mulai menerapkan NotSorry, Anda tidak akan pernah ingin atau perlu ambil pusing lagi.

Keajaiban dari sikap tidak ambil pusing

Dalam buku ini Anda akan belajar:

- Mengapa ambil pusing terhadap pandangan orang lain adalah musuh Anda yang paling jahat—dan bagaimana berhenti melakukannya.
- Bagaimana memilah urusan-urusan Anda ke dalam kategori-kategori untuk memudahkan mengenali

mana yang menyebarkan dan mana yang mengembirakan.

- Kriteria sederhana tentang apakah Anda akan mengurus atau mengabaikan sesuatu (misalnya, “Apakah ini berpengaruh pada orang lain selain saya?”).
- Kunci untuk tidak ambil pusing *tanpa* menjadi orang yang menyebarkan.
- Pentingnya menyusun (dan mematuhi) Anggaran yang Menyebarkan.
- Bagaimana menguasai seni tidak ambil pusing dapat mengubah hidup Anda.
- Dan banyak, banyak lagi!

Pikirkan saja betapa akan jauh lebih baiknya hidup Anda jika Anda bisa mengatakan “tidak” untuk hal-hal yang bukan urusan Anda dan memiliki lebih banyak waktu, energi, serta uang untuk mengatakan “ya” pada hal-hal yang memang urusan Anda.

Sebagai contoh, ketika berhenti ambil pusing tentang merias wajah sebelum meninggalkan apartemen kalau hanya untuk ke toko swalayan, saya mendapatkan tambahan sepuluh menit untuk bersantai di sofa dan membaca buku yang baru saya beli di toko yang sama.

Atau, ketika saya berhenti ambil pusing tentang menghadiri acara syukuran kehamilan kegiatan yang jelas *tidak* saya sukai—saya memperoleh kebebasan yang tak terkira pada Minggu sore!

Dan dari seluruh waktu yang saya hemat karena tidak menghadiri acara syukuran kehamilan, apa yang saya dapatkan? Mula-mula, saya membuat minuman kesukaan saya, dan setelah itu dengan hanya beberapa klik di Gigggle.com saya memesan pompa ASI bagi calon ibu, lalu bersulang untuk mantan teman serumah yang sebentar lagi akan berubah bentuk tubuhnya.

Selamat, Sobat!

Sepuluh menit *online* versus empat jam melakukan permainan dan bersulang menyambut kelahiran bayi? Bagi saya itu hanya membuang-buang waktu. Bagi Anda, syukuran kehamilan mungkin kegiatan yang sangat berharga, tapi entahlah, saya tidak begitu menyukainya.

Detailnya tidak penting. Yang penting, jika Anda mengikuti Metode NotSorry untuk tidak ambil pusing, pikiran Anda akan menjadi lebih ringan, jadwal Anda akan menjadi lebih longgar, dan waktu serta energi Anda akan digunakan hanya untuk hal-hal dan orang-orang yang Anda sukai.

Sesuatu yang mengubah hidup. Sungguh.

1

Tentang kapan harus
peduli dan kapan
harus tidak ambil pusing

Ajukan pertanyaan berikut kepada diri sendiri: *Apakah saya stres, memiliki jadwal yang terlalu padat, dan/atau merasa kewalahan?*

Jika jawabannya ya untuk yang mana pun, berhentilah sejenak dan tanyakan: *Mengapa?*

Saya berani menebak jawabannya yaitu: karena Anda terlalu banyak ambil pusing. Atau, lebih spesifik, karena Anda *berpikir Anda wajib* memusingkan semuanya.

Saya siap membantu.

Di sepanjang buku ini, Anda akan melihat istilah *ambil pusing* digunakan dalam dua cara:

- Ada makna tidak formal dari sikap peduli terhadap sesuatu, yang dipertimbangkan untuk Langkah 1 (memutuskan apa yang tidak usah Anda pusingkan).
- Ada makna harfiah dari sikap sungguh peduli kepada seseorang atau sesuatu, dalam bentuk waktu, energi, dan/atau uang. Ini dipertimbangkan untuk Langkah 2 (tidak ambil pusing tentang semua itu).

Dalam kedua makna tadi, cara satu-satunya untuk mengubah hidup Anda menjadi lebih baik adalah dengan berhenti *ambil pusing atas banyak di antaranya*. Metode NotSorry meminimalkan waktu, energi, dan uang yang Anda curahkan pada orang-orang dan hal-hal yang sia-sia. Akuilah: Anda tahu persis siapa dan apa yang sedang saya bicarakan!

Tidak harus begitu. Mari kita mulai, oke?

Mengapa saya harus ambil pusing?

Ini salah satu pertanyaan terpenting dalam hidup. Atau setidaknya seharusnya begitu.

Alih-alih secara membata maju sambil berkata *Ya, YA, YA!!!* kepada semua orang dan segala sesuatu yang menuntut waktu, energi, dan/atau uang (termasuk membeli dan membaca buku ini), hal pertama yang harus ditanyakan kepada diri sendiri sebelum melontarkan dua huruf konyol itu adalah, *Sungguhkah saya harus peduli?*

Anda mungkin tidak menyadarinya, tapi banyaknya hal yang Anda pusingkan memiliki batas dan merupakan komoditas yang sangat berharga. Kalau memberikan terlalu banyak, Anda akan kehabisan—sama seperti ketika saldo Anda di bank menjadi nol—yang membuat Anda merasa cemas, stres, dan putus asa. Itu tidak bagus! Di bagian lain buku ini Anda akan membuat Anggaran Tidak Ambil Pusing, yang akan membantu Anda menilai dan membuat prioritas serta berhenti memberikan perhatian yang tidak perlu sekarang dan selama-lamanya.

Namun sebelum sampai ke keputusan untuk tidak ambil pusing, mari kita bicara tentang kapan Anda *harus* peduli.

Anda harus memberikan perhatian pada sesuatu—entah manusia, bukan manusia, atau konsep—yang tidak membuat Anda susah dan mendatangkan kebahagiaan kepada Anda. Terkadang perhitungannya mudah dan keputusannya jelas. Wah! Menarik sekali. Namun, lebih sering—dan mengapa Anda memerlukan Metode NotSorry—Anda

sama sekali tidak berhenti untuk membuat perhitungan, atau Anda membuat perhitungan yang keliru.

Kebanyakan orang memberikan perhatian mereka tanpa pikir panjang. Rasa bersalah, kewajiban, atau ketakutan menyebabkan mereka berperilaku seperti itu, yang tidak begitu terlihat oleh orang lain, tapi sering kali merusak tingkat kekesalan atau kegembiraan mereka sendiri.

Ini tidak wajar dan kontraproduktif jika Anda menginginkan hidup terbaik. (Kalau tidak ingin menjalani hidup terbaik, Anda boleh berhenti membaca sekarang juga.)

Masih bersama saya?

Baiklah, kalau begitu, jawab perkara sulit berikut: **Alih-alih merasa bersalah, berkewajiban, dan cemas, tidakkah Anda akan lebih suka merasa berdaya, pemurah, dan penyayang?** Seperti Sinterklas, tanpa mainan, Anda berjalan-jalan berkeliling membawa kantong butut berisi perhatian yang hanya Anda bagikan kepada orang-orang yang Anda anggap layak.

Anda bisa menjadi pembagi rasa peduli!

Jadi, berhentilah langsung mengiyakan sesuatu untuk menyenangkan orang lain dan, sebagai gantinya, luangkan waktu untuk mempertanyakan tidak hanya **apakah Anda harus peduli pada masalah yang ada di depan Anda**, tapi juga **apakah masalah itu layak mendapatkan (waktu, energi, dan/atau uang Anda)** dan ada dalam daftar Anggaran Tidak Ambil Pusing.

Hanya setelah dengan jujur menjawab pertanyaan-pertanyaan ini kita bisa mengalokasikan sikap peduli kepada

orang-orang dan hal-hal, tugas dan peristiwa, gagasan dan pencarian yang paling tidak membebani kita serta, pada gilirannya, menyediakan kapasitas terbesar untuk kebahagiaan.

Kalau Anda memikirkannya, hidup adalah serangkaian pilihan ya atau tidak, ambil pusing atau menahan diri untuk tidak ambil pusing. Jika Anda terus berada di jalur Anda saat ini, pada pengujung hari, minggu, atau bulan, Anda terpaksa menguras cadangan kepedulian Anda sampai ke paling dasar—saat Anda sadar bahwa semua yang Anda berikan bermanfaat bagi semua orang kecuali ANDA.

Metode NotSorry mengubah semua itu.

Tibalah saatnya membalik naskah, mengubah arah kutukan, dan berhenti ambil pusing terhadap semua hal yang keliru demi semua alasan yang juga keliru.

Tidak ambil pusing: dasar-dasar

Tidak ambil pusing berarti pertama-tama peduli pada diri sendiri—seperti mengenakan masker oksigen sebelum menolong orang lain.

Tidak ambil pusing berarti membiarkan diri Anda menjawab tidak. Saya tidak mau. Saya tidak punya waktu. Saya tidak mampu.

Tidak ambil pusing—yang paling penting—berarti melepaskan diri dari kekhawatiran, kecemasan, ketakutan, dan rasa bersalah karena menjawab tidak, memungkinkan

Anda berhenti **menghabiskan** waktu yang tidak Anda miliki bersama orang-orang yang tidak Anda sukai, melakukan hal-hal yang tidak Anda inginkan.

Tidak ambil pusing berarti mengurangi sampah pikiran dan menyingkirkan orang-orang serta hal-hal yang menyebarkan dari hidup Anda, membebaskan ruang untuk benar-benar menikmati segala sesuatu yang Anda *berikan* kepada orang lain.

Mungkin kedengarannya mementingkan diri sendiri, dan memang begitu. Namun, ini juga menciptakan dunia yang lebih baik bagi semua orang di sekitar Anda.

Anda akan berhenti mencemaskan semua hal yang *harus* Anda lakukan dan mulai berfokus pada hal-hal yang *ingin* Anda lakukan. Anda akan lebih bahagia dan lebih cerdas dalam pekerjaan; rekan kerja dan klien akan menarik manfaat darinya. Anda bisa beristirahat dengan lebih baik dan lebih menyenangkan di antara teman-teman. Anda mungkin menghabiskan lebih banyak waktu bersama keluarga—atau mungkin lebih sedikit, tapi menjadikan momen itu lebih berharga.

Dan Anda akan mempunyai lebih banyak waktu, energi, dan/atau uang untuk menjalani hidup Anda yang terbaik. Orang-orang yang menjalankan keajaiban pengubah hidup dengan bersikap tidak ambil pusing berpeluang menjadi PEMENANG.

Bukankah Anda ingin menjadi salah satu orang seperti ini?

Siapa di antara orang-orang ini yang bersikap tidak ambil pusing?

Dari pengalaman saya, orang-orang yang bersikap tidak ambil pusing masuk ke satu dari tiga kategori ini:

Anak-anak

Orang-orang yang menyebalkan

Orang-orang yang tercerahkan

Anak-anak

Anak-anak terbilang sukses dalam hal ini. Mereka tidak pernah ambil pusing karena mereka tidak *harus* begitu. Umumnya, kebutuhan-kebutuhan dasar mereka dipenuhi oleh orang dewasa dalam hidup mereka, dan bahkan seandainya tidak, anak-anak hampir tidak bisa mengatakan perbedaannya. Coba bayangkan: Jika seseorang mencuci baju Anda sepanjang hari, setiap hari, apakah Anda akan ambil pusing ketika menumpahkan penganan manis ke pangkuan Anda atau menumpahkan secangkir yogurt ke kepala Anda? Tidak, Anda tidak pernah ambil pusing. Jika yang harus Anda lakukan hanyalah berteriak sekeras-kerasnya untuk meminta minum atau mainan baru, apakah Anda akan ambil pusing karena lupa di mana Anda meletakkan gelas minuman atau karena menenggelamkan mainan Tickle Me Elmo ke toilet? Tidak sama sekali! Dan kalau

belum sepenuhnya mengembangkan keterampilan-keterampilan motorik halus, apakah Anda akan ambil pusing tentang cara menalikan sepatu? Tidak, sampai kapan pun.

Sebagian alasan anak-anak tidak pernah ambil pusing adalah karena mereka tidak mempunyai pengalaman hidup. Pikiran mereka bersih karena belum dimasuki sampah-sampah dunia. *Tidak ada* yang harus dibersihkan dalam pikiran mereka.

Sungguh makhluk-makhluk kecil yang beruntung.

Namun hidup ini tidak adil, dan mereka, atau Anda, tidak bisa selamanya menjadi anak-anak. Pada suatu ketika, kita semua harus menerimanya dan berhenti memakai sepatu dengan Velcro. Yang *bisa* Anda lakukan adalah berusaha mengembalikan keseimbangan ajaib yang memungkinkan beban sebagai orang dewasa terangkat dengan cara mengambil sikap tidak ambil pusing dari masa kanak-kanak.

Orang-orang yang menyebalkan

Berikutnya, di sekitar kita ada orang-orang yang menyebalkan. Mereka tidak pernah ambil pusing karena secara genetik cenderung mendapatkan apa yang mereka inginkan, tak peduli apakah mereka harus membuat kesal, melecehkan, atau melanggar hak asasi orang lain. (Catatan: sebagian anak juga seperti itu, tapi untuk tujuan kita, mereka dikecualikan.) Tidak seperti teman saya Jeff, orang-orang ini

umumnya tidak dihormati atau disukai. Ditakuti, mungkin, tapi tidak disegani.

Jika bagi Anda disukai itu penting, berarti Anda tidak ingin menjadi orang yang menyebalkan. Tentu saja, Anda mungkin mengosongkan beberapa malam pada kalender Anda setiap pekan, tapi itu bukan karena Anda bersikap tidak ambil pusing dan berfokus pada acara-acara yang benar-benar ingin Anda hadiri dan bertemu dengan orang-orang yang benar-benar ingin Anda temui. Itu terjadi karena Anda tak lagi diundang.

Tidak, metode saya adalah tentang menunjukan kepada Anda cara mendapatkan segala sesuatu yang Anda inginkan—dan tidak mendapatkan apa yang tidak Anda kehendaki—*sambil* dipandang sebagai sosok yang berkarakter. Yang membawa saya kepada...

10 hal yang tidak diambil pusing oleh orang-orang yang menyebalkan

1. Ruang pribadi orang lain.
2. Membuat Anda menunggu.
3. Mengobrol di gerbong kereta yang hening.
4. Membuang sampah sembarangan.
5. Menyinggung perasaan orang lain.
6. Mengeluarkan bau busuk di tempat tertutup.
7. Menyalakan lampu belok yang salah.
8. Menutup jalan orang di eskalator.
9. Membuat orang lain membersihkan kotoran peliharaan mereka.
10. Dipandang sebagai orang menyebalkan.

Orang-orang yang tercerahkan

Betul. Anda bisa meraih pencerahan tanpa menjadi orang yang menyebalkan. Tidak mustahil kembali ke sikap tidak ambil pusing seperti anak-anak, tapi dengan kesadaran diri yang belum dapat dicapai oleh anak-anak. Perhatikan, ada daftar panjang hal-hal yang masih harus saya pedulikan (tepat waktu, tidur delapan jam sehari, membuat piza yang layak disajikan), dan di bagian puncak daftar itu adalah bersikap sopan. Jujur, tapi sopan.

Sebagai contoh, jika Anda tipe orang yang mengirimkan ucapan terima kasih dalam tulisan tangan kepada teman setelah berakhir pekan di vila tepi danau mereka, teman-teman yang sama mustahil tersinggung ketika Anda menolak undangan mereka berikutnya... untuk bergabung dalam acara mengenang suatu peristiwa bersejarah kesukaan mereka.

Sikap Anda wajar. Anda senang berlibur di vila tepi danau, tapi tidak suka acara mengenang sesuatu? Kirim saja surat ucapan terima kasih; jangan menjadi orang yang menyebalkan. Ini penyelesaian yang memuaskan semua pihak!

Bagaimana saya bisa menjadi orang seperti itu?

Buku ini dirancang untuk membantu Anda menjadi tercerahkan dalam bersikap tidak ambil pusing **tanpa melakukan kesalahan yang sama seperti saya.**

Saya akan membimbing Anda selangkah demi selangkah, membantu Anda menginventarisasi beban-beban Anda dan mengajari Anda cara mengidentifikasi apakah sesuatu perlu diambil pusing dan, kalau tidak, bagaimana bersikap tanpa mengubah Anda menjadi orang menyebalkan.

Anda lihat, perjalanan saya sendiri menuju kehidupan yang tidak ambil pusing tidaklah menghilangkan sama sekali batu-batu sandungan. Ketika baru saja mulai, saya berhenti ambil pusing secara drastis; saya mencoba metode NotSorry di tingkat yang sangat tinggi dalam kaitan dengan teman dan keluarga—misalnya dengan lebih dahulu menolak datang ke acara khitanan sebelum undangan diberikan. Saya begitu bersemangat untuk tidak ambil pusing dengan ritual keagamaan sampai lupa bahwa saya *perlu* memperhatikan perasaan teman saya. Tepat saat saya mengirimkan email *Asal tahu saja, saya tidak akan datang ke acara khitanan*, istrinya sedang dalam proses persalinan pertamanya. Saya masih sangat menyesal telah melakukannya.

Saya mengoreksi pendekatan saya.

Inti Metode NotSorry adalah “tidak menjadi orang yang menyebalkan.” Lagi pula, saya tidak ingin kehilangan teman, saya hanya ingin mengelola waktu secara lebih efektif agar bisa lebih menikmati (dan tidak terlalu merasa terganggu) ketika berkumpul *bersama* teman-teman saya.

Dan saya mendapati bahwa perpaduan antara kejujuran dan kesopanan yang bekerja sama dalam beragam tingkat (tergantung situasi; lihat “email terkait khitanan yang salah

waktu”), menghasilkan transisi paling mulus dalam memperbanyak sikap tidak ambil pusing.

Kejujuran dan kesopanan: dwitunggal

Agar berhasil mencapai puncak NotSorry dalam proses tidak ambil pusing, kejujuran saja tidak akan berhasil, begitu pula kesopanan. Anda bisa sangat jujur tapi sangat kasar, yang berarti seseorang berhak menerima permintaan maaf. Atau Anda mungkin supersopan sekaligus pembohong. Dusta kecil adalah satu hal, tapi jika Anda terjebak dalam kebohongan besar, saya jamin Anda akan menyesal, yang sekaligus membuyarkan tujuan keseluruhan Metode NotSorry. Kuncinya adalah memadukannya menjadi kombinasi yang sempurna, seperti Batman dan Robin. Bersama-sama, keduanya mampu mendatangkan keajaiban, menyampaikan pesan yang tepat, dan menyelamatkan hari Anda. Dan keduanya tidak pernah gagal melengkapi satu sama lain, bahkan ketika terkadang yang satu lebih bersinar daripada yang lain, atau dimangsa oleh harimau.

Akan tetapi, prasyarat dasar sebelum menerapkan Metode NotSorry—bahkan sebelum mencapai Langkah 1 atau bersikap jujur dan sopan—adalah berhenti ambil pusing tentang pandangan orang lain.

Mari kita bahas secara terperinci.

Anda perlu berhenti ambil pusing tentang pandangan orang lain

Kalau Metode NotSorry membuka pintu menuju keajaiban yang mengubah hidup, berhenti ambil pusing tentang pan-

dangan orang lain adalah syarat utama untuk mencapainya. Kalau tidak, Anda akan seperti anjing yang berenang dalam parit yang mengelilingi Puri Pencerahan, menghabiskan seluruh energi hanya untuk berusaha agar kepala tidak tenggelam dan menghindari dari buaya-buaya lapar.

Tidak ambil pusing tentang pandangan orang lain melincirkan jalan menuju pengambilan Langkah 1 (memutuskan tidak ambil pusing). Selanjutnya, Anda dapat menyampaikan keputusan-keputusan Anda dalam cara yang positif dan produktif ketika mengambil Langkah 2 (tidak ambil pusing).

Dan Anda dapat melakukannya tanpa menyinggung atau membuat orang marah! (Kecuali Anda sungguh ingin membuat orang tersinggung dan marah; yang terkadang bisa menyenangkan.)

Namun, dahulukan yang utama.

Ingat saya mengatakan rasa malu dan bersalah yang Anda rasakan ketika berusaha keras untuk tidak ambil pusing? Itu biasanya bukan karena Anda *salah* karena bersikap tidak ambil pusing. Itu karena Anda khawatir akan apa yang orang lain pikirkan tentang keputusan Anda.

Dan asal tahu saja. **Anda tidak punya kendali atas apa yang orang lain pikirkan.**

Demi Tuhan, mengetahui apa yang *Anda* pikirkan saja sudah cukup sulit! Percaya bahwa Anda mempunyai kendali atas pandangan orang lain—dan membuang-buang perhatian Anda dalam prosesnya—adalah sesuatu yang sia-sia. Ini resep kegagalan secara besar-besaran.

Dalam hal bagaimana sikap tidak ambil pusing Anda berpengaruh pada orang lain, yang mampu Anda kendalikan adalah perilaku Anda terkait dengan *perasaan* mereka, bukan *pandangan* mereka. Ini dua komponen berbeda terkait dengan “yang orang lain pikirkan”, yang akan saya bahas sebentar lagi. Namun saat ini, mari perhatikan ketika metode saya diterapkan, yaitu tidak ambil pusing tentang hal-hal yang bisa dan tidak bisa Anda kendalikan.

Ketika bergumul dengan gagasan untuk berhenti bekerja kantoran dan menjadi pekerja lepas, saya sangat cemas sewaktu menimbang segala aspek terkait keputusan saya—yang utama di antaranya adalah melepaskan “jalur karier” yang telah saya rintis dan mengurus tabungan saya di bank. Akan tetapi, saya juga tenggelam dalam kekhawatiran tentang apa yang orang-orang lain (teman, keluarga, atasan, rekan kerja) pikirkan atas keputusan saya. *Apakah orang ini pemalas? Mudah berubah pikiran? Tiba-tiba terlalu kaya untuk bekerja? Tidakkah ia peduli bahwa kita semua harus menangani tugas-tugas yang belum ia selesaikan?*

Karena sudah menjadi praktisi NotSorry kawakan, saya bisa membahas kembali perasaan-perasaan itu.

1. Saya orang yang senang bekerja—saya hanya tidak ingin melakukan pekerjaan yang saat itu menjadi bagian saya. Kalau orang mengira saya malas, itu masalah mereka sendiri.
2. Saya membuat keputusan setelah banyak berpikir dan membuat rencana, dan seandainya saya tidak

melakukannya, itu urusan saya, bukan urusan orang lain.

3. Tidak, saya tidak menang lotre. (Tapi memangnya kenapa kalau saya menang lotre—kalian tahu kalian juga akan berhenti bekerja andai menang lotre.)

Kalau saya ingat-ingat lagi, kekhawatiran itu relatif ringan. Masalah besarnya waktu itu adalah apakah, dengan meninggalkan pekerjaan, saya akan mengganggu *kehidupan orang lain* selama sejumlah waktu dan apakah mereka akan marah serta menyalahkan saya karenanya.

Dan tahukah Anda? Ketika memandangnya dengan cara itu, **Anda akan menyadari bahwa ini bukan masalah Anda!**

Saya harus memutuskan untuk tidak ambil pusing atas hal-hal yang tidak dapat saya kendalikan (misalnya berapa lama perusahaan akan mendapatkan pengganti saya) dan hanya peduli pada hal-hal yang DAPAT saya kendalikan (seperti tidak harus bangun pukul tujuh pagi meninggalkan suami yang masih tidur dan pemandangan taman yang asri untuk naik kereta bawah tanah dengan bau tubuh banyak orang yang menyesakkan menuju pekerjaan yang tak lagi ingin saya lakukan).

Sebagai gantinya, saya mulai memberikan perhatian pada hal-hal seperti “dari mana saya akan mendapat pekerjaan lepas” dan “terus memperbarui situs web”. Namun, semua itu saya lakukan dengan senang hati karena pekerjaan lepas memberi saya waktu tidur lebih banyak. Dan lebih

banyak waktu bersama suami. Dan perjalanan pergi-pulang dari dan ke tempat kerja sekarang hanya sekitar sepuluh meter, dari tempat tidur ke sofa.

Begitu saya berhasil mengatasi perbedaan antara peduli pada sesuatu, dan peduli pada *pandangan* orang lain tentang apa yang saya pedulikan, semua mulai tertata di tempatnya masing-masing.

Perasaan versus pandangan

Tidak mustahil saat ini Anda jadi susah bernapas. Tidak usah malu tentangnya. Anda mungkin berpikir, *Saya tidak mungkin berhenti mengkhawatirkan pandangan orang lain. Itu sudah terprogram dalam DNA saya!*

Dengarlah: DNA Anda hanya dapat membawa Anda sejauh itu. Dalam rangka menjalani hidup terbaik, Anda harus mengakali sistem.

Ada dua alasan Anda cenderung ambil pusing tentang apa yang orang lain pikirkan: satu, karena Anda tidak ingin *menjadi* orang jahat, dan dua, karena Anda tidak ingin *terlihat* seperti orang jahat.

Tentu saja, Anda harus terus peduli tentang pikiran orang lain karena itu terkait dengan *perasaan* mereka (yaitu, apakah Anda akan dengan sengaja menyinggung perasaan mereka dengan tidak ambil pusing atas situasi yang sedang dihadapi?). Namun, jujurilah—Anda tahu persis kapan Anda menyinggung perasaan seseorang. Jangan menjadi orang yang menyebalkan.

Yang saya maksud adalah Anda tidak perlu ambil pusing tentang apa yang orang lain pikirkan ketika itu berkaitan dengan *pandangan* mereka. Dan kalau bisa belajar **Bahasa Pandangan**, Anda akan mendapati hal itu sangat efektif. Cara ini jujur, sopan, dan sangat bersahabat! Anda tidak akan *menjadi* orang yang menyebalkan atau *terlihat seperti* orang yang menyebalkan. Lalu Anda bisa berhenti mencemaskan apa yang orang lain pikirkan.

Sudah mengerti?

Belum?

Baiklah, coba lihat dengan cara berikut: **Sebagai manusia, kita punya semua hak untuk dengan sopan tidak sependapat dengan pandangan orang lain.** Ini sikap yang pasif. Tidak menyakiti siapa pun dan sangat dapat dipertahankan. Anda suka selai kacang yang asli? Baiklah! Saya tidak suka. Menurut saya rasanya licin dan pekat. Jujur tanpa harus ada yang tersinggung.

Namun, misalkan Anda adalah teman saya yang menjual selai kacang asli buatan sendiri dan terus mengundang saya ke “acara selai kacang”, dengan botol-botol kecil tersusun memenuhi lemari dapur, dan saya merasa terpaksa membelinya agar bisa membuat Anda diam.

Ini suatu titik balik. Kalau saya tidak ambil pusing dengan selai kacang asli, mengapa saya mengeluarkan uang hasil kerja keras saya untuk membelinya?

Saya akan memberitahu Anda alasannya: Karena membayangkan diri saya berkata, *Pergilah dengan barang-ba-*

rang menggelikan itu, dasar orang aneh, akan sangat menyinggung perasaan. Dan saya tidak ingin menyakiti perasaan Anda, jadi saya memberi Anda dua puluh dolar sebagai ganti sesuatu yang terlihat seperti kotoran gajah sakit yang dimasukkan ke botol.

Tidak, tidak, tidak.

Sebaliknya, saya perlu memberitahu Anda—dengan jujur dan sopan—bahwa saya tidak sependapat bahwa selai kacang asli itu sesuatu yang ingin saya makan. Itu menyiratkan bahwa saya tidak membelinya hari ini. Atau selamanya.

Apakah Anda mengerti yang saya maksud? Saya peduli dengan *perasaan* Anda, karena Anda teman saya (meskipun saya tidak menyukai selai kacang), tapi saya tidak harus ambil pusing tentang *pandangan* Anda atas ketidaksukaan saya terhadap selai kacang asli. Saya tidak peduli kalau Anda pulang dengan keyakinan bahwa pembuluh darah saya tersumbat asam-asam lemak trans karena lebih menyukai margarin untuk roti lapis. Lagi pula, ini pembuluh darah saya. Jadi, dengan tidak ambil pusing tentang selai kacang Anda, saya menjelaskan pandangan yang berbeda.

Anda dapat menghindari sepenuhnya dari kemungkinan menyinggung perasaan ketika memandang konflik Anda lewat lensa pandangan yang sederhana, tanpa emosi.

NotSorry terkait dengan pandangan sederhana, tanpa emosi.

Bagaimanapun, ada banyak cara untuk sampai ke tujuan. Dan jika perbedaan pandangan dengan seorang teman

mencerminkan perbedaan dalam *nilai-nilai* pokok, Anda mungkin ingin menyikapinya dengan agak mengurangi kejujuran dan menambah dosis kesopanan. Mengatakan Anda tidak percaya terhadap manfaat selai kacang organik bagi kesehatan agak berbeda dengan mengatakan Anda tidak percaya pada hak perempuan untuk memberikan suara atau hal lain apa pun yang sungguh penting.

Dalam skenario-skenario seperti ini, ketika tidak ambil pusing tentang masalah di depan Anda tapi juga tidak ingin berkelahi atau masuk penjara, yang Anda perlukan hanyalah mengambil *konsep* tentang pandangan dan membiarkannya seperti itu.

Misalkan Anda adalah orangtua, dan Anda selalu dikelilingi orang yang gemar menyampaikan *pandangan* tentang cara Anda membesarkan anak. Anda barangkali juga punya pandangan tentang cara mereka membesarkan anak, tapi bedanya adalah Anda tutup mulut tentang hal itu. Bagaimanapun, menjadi orangtua adalah kerja keras dan orang mencintai anak-anak mereka tanpa syarat dan Anda membutuhkan banyak energi untuk tidak menyeberang dari menerimanya dengan ramah dan marah ke tersinggung karena nasihat-nasihat tak diminta yang terus-menerus diberikan, yang cenderung terkait erat dengan nilai-nilai yang Anda dan orang lain anut serta, karenanya, perasaan.

Lalu suatu hari Anda sedang berada di taman bermain dan topik yang muncul adalah anak-anak Anda yang masih tidur bersama orangtua. Anda berada di satu pihak dalam

debat itu (tidak penting pihak yang mana!) dan orangtua lain, sebut saja Stacey, di pihak yang berlawanan.

Anda tidak ingin Stacey mengganggu Anda orangtua yang buruk karena tidak sependapat dengannya tentang kapan seorang anak mulai bisa tidur sendiri. Dan di mana pun Anda berpihak, Anda tidak ingin terang-terangan *menyerang* Stacey karena tidak sepakat, atau anak Anda mungkin akan dicap sebagai Anak Orang yang Menyebalkan.

Sampai hari ini, Anda barangkali cuma mengangguk dan tersenyum. Barangkali Anda bahkan menghabiskan dua puluh menit yang menyebalkan mendengarkan Stacey terus berbicara tentang *ketidakpantasan* beberapa orangtua karena *tidak* melakukan segala sesuatu seperti yang *menurutnya* harus dilakukan. Dan tindakan penerimaan pasif ini—belum termasuk dua puluh menit yang terbang sia-sia—membuat Anda seperti digerogeti dari dalam oleh koloni rayap yang sedang berpesta.

Anda memerlukan keajaiban yang mengubah hidup, segera!

Jadi, kali lain hal seperti ini terjadi, cukup tatap Stacey dengan tenang, angkat bahu, dan katakan, “Saya tahu, saya tahu, semua orang punya pandangan sendiri!” Lalu ajak ia berbincang tentang sesuatu yang netral, misalnya apakah George Clooney makin *hot* seiring waktu. (Tidak.)

Anda menyiratkan bahwa pandangan Stacey bukan satu-satunya pandangan di dunia, tapi Anda tidak ambil pusing untuk menerima atau membantahnya secara aktif. Anda tidak menyerang nilai-nilainya dan dalam prosesnya mem-

buat ia tersinggung, jadi Anda tidak menjadi orang yang menyebalkan atau terlihat seperti orang yang menyebalkan. Anda jujur sekaligus sopan, dan Anda bisa meninggalkan percakapan itu dengan tenang karena tahu bahwa Anda tidak ambil pusing atas apa yang Stacey pikirkan serta ia tidak dapat menyalahkan Anda atas apa yang Anda katakan.

Hal itu menjadikan Anda apa? *NOT SORRY*.

Tentang pernyataan maaf

Dalam masyarakat kita, *Maaf!* digunakan sebagai kependekan dari segala sesuatu, mulai dari “Saya tidak benar-benar minta maaf, saya hanya mengatakannya untuk menghaluskan apa pun yang pernah atau akan saya lakukan kepada Anda”, sampai ke situasi tidak nyaman, “Oh sial, apa yang telah saya lakukan???”

Dan meskipun tidak bermaksud menyoroti masalah gender, perempuan terutama cenderung bicara terlalu banyak dalam upaya mencegah atau secara aktif membela diri terhadap perbuatan yang dirasa tidak sopan di tempat kerja, di antara teman, atau dalam suatu hubungan.

Ketika sungguh-sungguh berlaku buruk, Anda harus merasa bersalah, dan Anda harus mengatakannya. Dan bila Anda akan melakukan sesuatu yang buruk dan berpikir permintaan maaf singkat akan menghapus kesalahan itu, Anda keliru. Sebagai gantinya, Anda berhenti menjadi orang yang menyebalkan.

Namun, bila tidak melakukan apa pun yang harus disesali, Anda bisa (a) berhenti merasa bersalah dan (b) berhenti mengatakan kepada orang lain bahwa Anda merasa bersalah!

Dengan kata lain, Metode NotSorry memberikan hasil-hasil yang eponim. Mengikutinya mendorong dan memungkinkan Anda melakukan sesuatu dengan cara yang sama sekali tidak mengharuskan Anda mengatakan maaf—atau menunjukkan penyesalan.

Sebagai ulasan: Jika sikap tidak ambil pusing Anda secara aktif memengaruhi orang lain (misalnya menolak membeli selai kacang buatan teman, atau menyampaikan penilaian tentang pilihan seseorang dalam cara mengasuh anak), bersikaplah jujur dan sopan terhadap keputusan Anda, cobalah menyampaikan bahwa orang boleh berbeda pandangan, maka dalam 99 persen waktu, hasilnya akan baik.

Namun, jika sikap tidak ambil pusing Anda berpengaruh kepada Anda dan hanya kepada Anda (misalnya dengan tidak merias wajah karena hanya pergi ke toko swalayan), lalu mengapa Anda harus memusingkan pikiran orang lain? Biarlah mereka mempunyai pandangan sendiri tentang celana yoga dan kaus Ani DiFranco yang Anda kenakan; Anda merasa nyaman *dan* Anda tidak akan tiba-tiba dimarahi oleh orang aneh.

Dan bagaimana kalau situasinya terletak di antara keduanya? Hmm, berarti Anda sungguh memerlukan buku ini!

Barangkali Anda perlu belajar sedikit, tapi Anda harus berhenti ambil pusing tentang apa yang orang lain pikirkan.

Jangan menjadi orang yang menyebalkan

Saya tidak bisa lebih menekankan lagi bahwa bila dilakukan dengan benar, sikap tidak ambil pusing *tidak* menjadikan Anda orang yang menyebalkan. Selama Anda merenungkan alasan-alasan Anda sendiri untuk tidak ambil pusing tentang sesuatu, membayangkan efek sikap tidak ambil pusing Anda terhadap

orang lain yang terlibat, dan berusaha mengurangi kemungkinan menyinggung perasaan, Anda bisa menemukan solusi—biasanya melalui kombinasi antara kejujuran dan kesopanan—yang akan menempatkan Anda di posisi terhormat. Dan meminimalkan jumlah ancaman anonim yang Anda peroleh.

Menyusun Anggaran Tidak Ambil Pusing

Anda tahu betapa puas rasanya ketika setelah beberapa bulan menabung untuk membeli sesuatu yang sangat Anda inginkan, lalu pergi ke toko sambil membawa uang, kemudian keluar dengan *snowboard* baru atau apa pun?

Pada saat tersebut, Anda barangkali tidak sampai berpikir dua kali tentang hal-hal yang telah Anda korbankan selama seratus hari terakhir agar dapat mengumpulkan cukup uang untuk membeli *snowboard* baru itu. Namun, Anda benar-benar berkorban. Barangkali Anda tidak membeli menu favorit di restoran cepat saji selama tiga bulan. Atau barangkali Anda bekerja beberapa jam lebih lama untuk mendapatkan uang tambahan (karenanya mengorbankan waktu santai). Apa pun caranya, Anda mempunyai sasaran—menabung untuk membeli *snowboard*—dan Anda patuh pada anggaran terkait seberapa banyak uang yang harus Anda tabung dan/atau berapa jam Anda harus bekerja untuk meraih sasaran Anda.

Saya menganjurkan Anda menerapkan anggaran untuk hal-hal yang tidak Anda ambil pusing.

Bagaimana kalau, alih-alih mengalami krisis sesaat tentang apakah Anda harus membeli selai kacang yang tidak Anda sukai agar tidak melukai perasaan teman, Anda semata memikirkannya sebagai salah satu baris dalam Anggaran Tidak Ambil Pusing Anda?

Dua puluh dolar untuk membeli satu stoples selai kacang = satu faktor pembuat pusing.

Dan tidak ambil pusing tentang selai kacang berarti satu faktor pembuat pusing Anda bisa berkurang lagi—misalnya dua puluh dolar itu bisa dipakai untuk pulang kantor naik taksi (sehingga tidak harus menjalani penderitaan di kereta bawah tanah yang penuh sesak). Dua puluh dolar tambahan untuk membeli *snowboard*. Atau untuk membayar sewa apartemen.

Sikap tidak ambil pusing mulai menjadi lebih berharga, bukan?

Tentu saja, tidak semuanya terkait dengan uang. Banyak pembuat pusing yang terkait dengan waktu atau energi, kalau bukan dengan dompet Anda. Namun dengan dapat mengganggu waktu dan energi Anda sama mudahnya seperti mengganggu uang.

Misalkan teman-teman anak Anda memiliki orangtua yang secara rutin memanggang kue untuk penggalangan dana pesta kelas. Kue dengan hiasan wajah kecil sedang ter-

senyum dan satu loyang terpisah yang bebas gluten, khusus untuk kucing. Betul, barangkali Anda tidak punya WAKTU dan ENERGI untuk memanggang kue sendiri. Dan barangkali Anda *sungguh* mempunyai dua puluh dolar tapi mencemaskan pandangan orangtua lain seandainya Anda menyumbang Oreo dari toko, bukan membeli hasil karya orangtua murid.

Anda paham maksud saya, kan?

Anda perlu (a) berhenti mencemaskan apa yang orang lain pikirkan dan (b) memasukkan pembuat pusing itu ke anggaran. Tidak punya waktu dan energi? Tinggal beli Oreo!

Terlalu sering, kita mengalokasikan pembuat pusing tanpa sasaran yang terlihat. Kita menjawab ya, membuat rencana, setuju menghabiskan akhir pekan di Paris sebelum sadar, *Wah, aku tidak sempat memikirkannya dengan cermat.* Untuk memaksimalkan potensi Anda meraih kebahagiaan, Anda perlu mempertimbangkan hasil *sebelum* membuat komitmen untuk melakukan sesuatu. Waktu, energi, dan/atau uang yang Anda keluarkan harus menghasilkan kebahagiaan lebih besar bagi Anda. Seandainya hasilnya akan membuat kesal, Anda tidak ingin sudah berada di Eurostar ketika menyadarinya. Berhenti sejenak. Perhitungkan. Dan barangkali tidak perlu ambil pusing.

Bagaimana dengan orang-orang yang tidak dapat berhenti ambil pusing tentang sikap tidak ambil pusing Anda?

Kita semua kenal orang-orang ini. Anda dapat bersikap jujur dan sopan karena hari Anda panjang dan mereka tidak memiliki hari seperti itu. Mereka tidak dapat berhenti berdebat dengan Anda, membujuk Anda, dan berusaha mengubah pikiran Anda. Apa pun yang tak Anda ambil pusing, penting sekali bagi mereka bahwa mereka tidak dapat menerima pandangan Anda yang berbeda.

Yang dipermasalahkan bisa berkisar dari cabang olahraga sampai jazz improvisasi, sampai fakta bahwa Anda tidak ikut melakukan ritual keagamaan keluarga. Mereka tidak akan tergoyahkan oleh kejujuran atau kesopanan. Orang-orang ini menantang untuk konfrontasi. **SEOLAH-OLAH MEREKA INGIN SAKIT HATI.**

Dalam kasus-kasus seperti ini, Anda harus mempertimbangkan terkurasnya Anggaran Tidak Ambil Pusing Anda dalam jangka panjang. Mungkin akan lebih menguntungkan jika Anda terlihat seperti orang jahat jika itu berarti Anda dapat mengakhiri perbincangan ini sama sekali. Ya, jika seseorang harus menegur mereka supaya berhenti, mungkin Anda-lah orangnya.

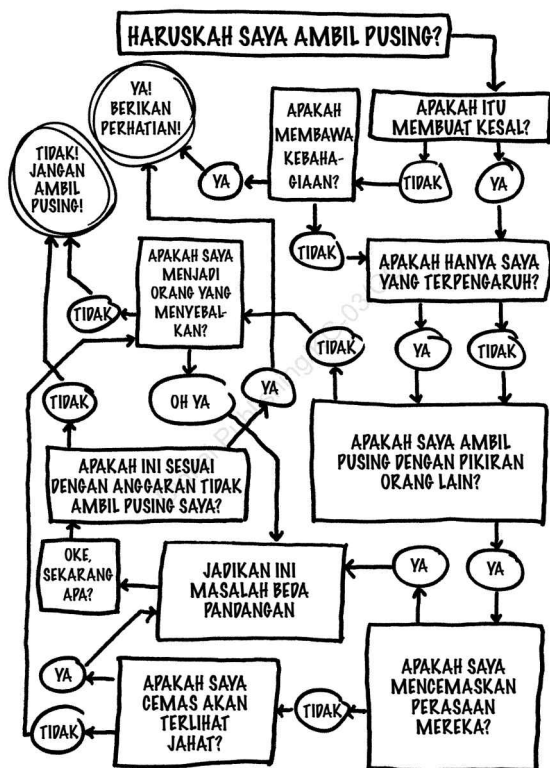
Ringkasan

Keajaiban yang mengubah hidup dari sikap tidak ambil pusing terkait dengan pembuatan prioritas. Kegembiraan daripada kekesalan. Pilihan daripada kewajiban. Pandangan daripada perasaan. Patuh pada anggaran. Fokus pada ganjaran.

Mari kita bahas kembali dasar-dasarnya—alat-alat dan proses untuk Memutuskan Apakah Mau Ambil Pusing atau Tidak Ambil Pusing sehingga Anda dapat melanjutkan ke Ambil Pusing atau Tidak Ambil Pusing:

- Apakah sikap masa bodoh Anda (atau kebalikannya) hanya berpengaruh pada Anda? Atau pada orang lain?
- Bila yang berlaku yang terdahulu, Anda berpeluang menang!
- Bila yang berlaku yang belakangan, Anda mula-mula harus berhenti ambil pusing tentang pikiran orang lain sebelum dapat beralih ke tidak ambil pusing tentang masalah yang sedang dihadapi.
- Guna melakukannya, pertimbangkan *pandangan* terpisah dari *perasaan* mereka.
- Jangan menjadi orang yang menyebalkan.
- Sekarang coba lihat Anggaran Tidak Ambil Pusing Anda: Apakah pembuat pusing itu berharga bagi Anda? Mampukah Anda menanggungnya?

- Jika jawabannya ya, dengan segala cara, berjuanglah untuk mendapatkannya! Namun kalau jawabannya tidak, lanjutkan dengan jujur dan sopan untuk tidak ambil pusing serta menjalankan NotSorry seratus persen dan konsisten.



Bila Anda termasuk orang yang lebih mudah belajar secara visual, *flow chart* ini bisa membantu Anda menentu-

kan apakah Anda harus bersikap peduli. Jangan ragu untuk kembali ke depan sewaktu membaca.

Dalam Bagian II dan III, saya akan:

- Menuntun Anda melalui sampah-sampah pikiran yang akan segera Anda buang.
- Mengajari Anda memilah-milah pembuat pusing Anda untuk pembuatan keputusan yang efisien.
- Menawarkan contoh saya sendiri untuk daftar Sepuluh Hal yang Secara Pribadi Tidak Saya Ambil Pusing.
- Memperlihatkan bermacam-macam strategi untuk menerapkan Langkah 2 (tidak ambil pusing).
- Dan membantu Anda mengidentifikasi hal-hal yang sungguh perlu ditangani, yang semuanya akan memungkinkan Anda meraih stres minimal, kebahagiaan maksimal, dan sebanyak mungkin keajaiban perubahan hidup.

Namun sekarang, ada satu ujian terakhir untuk membawa Anda ke sana....

Latihan visualisasi

Duduk. Berusaha santai.

Saya ingin Anda meluangkan waktu satu menit dan melakukan visualisasi bebas tentang **segala hal yang menurut**

Anda saat ini membuat Anda merasa tertekan—terkait dengan teman, keluarga, masyarakat, atau bahkan kewajiban Anda sendiri—dan harus Anda pusingkan.

Ini dapat meliputi tapi tidak terbatas pada: menyesuaikan ikat pinggang dengan tas tangan, LinkedIn, makan makanan setempat, *hot yoga*, paleo diet, buku-buku Harry Potter, Kombucha, “*trending*”, podcast, ponco sebagai *fashion*, balet, *hashtag*, *fair-trade coffee*, Cloud, anak-anak orang lain, penganut agama yang berlebihan, memahami perekonomian Cina, #catsofinstagram, X Factor, istri baru ayah Anda, dan/atau anak bawaan istri yang supernarsis.

Merasa kesal? Tegang, mual, cemas? Kehilangan kesabaran?

Bagus, berarti semua fungsi Anda berjalan dengan baik.

Sekarang bayangkan betapa bahagia dan tenteram Anda kalau berhenti memusingkan semua itu.

Hot yoga? Jangan dijadikan beban!

Cloud? Tidak penting.

Dan #catsofinstagram? Maaf, saya tidak ambil pusing lagi.

Tidakkah rasanya jadi jauh lebih baik? Saya beritahu, saat memutuskan untuk tidak ambil pusing lagi, saat itulah Anda mulai menjalani hidup yang paling baik.

Dengan pikiran seperti itu, mari beralih ke Langkah 1 dalam Metode NotSorry: memutuskan tidak ambil pusing lagi.

II

Memutuskan
tidak ambil pusing

Dalam Bagian II, kita melakukan inventarisasi atas semua pembuat pusing yang mengotori pikiran kita. Sayangnya, kita tidak bisa menggelar semuanya di lantai, seperti yang kita lakukan dengan baju dan kaus kaki berdasarkan metode Marie Kondo.

Namun tidak usah khawatir, saya punya cara untuk melewatinya.

Saya akan berbagi tentang Empat Kategori Hal yang Berpotensi Membuat Pusing, dan kita akan mengatasinya satu demi satu. Prosesnya akan menyenangkan, percayalah! Jauh lebih menyenangkan daripada pesta karaoke ulang tahun teman Anda (juga dibahas dalam Bagian II).

Akhirnya, Anda akan membuat daftar untuk tiap kategori inventaris mental Anda dan menggunakan daftar-daftar itu untuk memudahkan Anda mengidentifikasi apa yang membuat Anda susah serta apa yang membuat Anda bahagia. Kemudian Anda dapat menyelesaikan Langkah 1: memutuskan apa yang tidak akan Anda ambil pusing lagi.

Begitu Anda mulai, prosesnya sederhana sekali. Bahkan agak... membuat ketagihan. Saya jamin, makin sedikit hal yang dapat membuat Anda pusing, makin sedikit yang harus Anda pusingkan.

Rasanya akan nyaman sekali.

Pikiran Anda adalah sebuah kandang

Memutuskan tidak ambil pusing lagi atas suatu hal sangatlah membebaskan. Tidak ambil pusing—dan melakukannya tanpa melukai perasaan orang lain atau tanpa menjadi orang yang menyebalkan—itu lebih baik lagi.

Namun mula-mula, Anda harus menengok ke dalam diri. Mengenali diri sendiri.

Langkah 1 dimulai dengan melakukan inventarisasi terhadap ruang *mental* Anda supaya Anda dapat memilah-milah semua hal yang membebani Anda menjadi yang membuat kesal dan membuat senang. Kemudian Anda dapat memutuskan mana yang akan diberi perhatian dan mana yang tidak perlu diambil pusing lagi.

Sebagaimana saya katakan, menggelar perkara-perkara yang membebani Anda di lantai tidaklah mudah secara harfiah... tapi Anda dapat melakukannya.

Nanti, bila Anda sudah siap, saya akan menemani Anda duduk di lantai (lebih baik kalau di lantai keras—kondisi tidak nyaman akan memotivasi Anda untuk segera menyelesaikannya) dan membayangkan pikiran Anda sebagai sebuah ruangan penuh barang berserakan. Sesungguhnya, ada baiknya menyebut ruangan itu sebuah kandang besar yang penuh dengan kotoran. **Kandang itu berisi semua hal yang akan harus dipilah; mana yang akan dipertahankan, mana yang akan disingkirkan.**

Kandang itu sebuah tempat besar yang sangat kotor dan berantakan.

(Pernah menonton film seri *Hoarders*? Rasanya saya seperti menderita alergi.)

Berikutnya, Anda akan berkeliling dalam kandang pikiran Anda, mencari mana barang yang baik (yang ingin Anda beri perhatian) dan semua sampah tak berguna (yang tidak ingin Anda pusingkan lagi). Anda mungkin bahkan menemukan beberapa hal yang Anda lupakan padahal berhak mendapatkan tempat terhormat dalam kandang atau pikiran Anda setelah ruangan itu menjadi lega. Anda akan mengidentifikasi setiap hal yang menjadi beban bagi Anda; Anda akan mengakui keberadaannya dan mengukurnya dan menimbang baik buruknya, apakah Anda sungguh ingin dan perlu memberikan perhatian Anda.

Ketika Anda berhadapan dengan semua hal yang diharapkan dapat Anda beri perhatian sekaligus, perut Anda mungkin terasa melilit, usus Anda mungkin berontak, dan kepala serta jantung Anda mungkin mulai berdetak kencang. INILAH MASALAH KESELURUHAN ANDA.

Perlu diperhatikan, masalah kita adalah Fuck Overload.

Kebanyakan kita hanya sesekali menjulurkan kepala ke kandang dan tidak pernah sampai melewati gunung sampah yang bertumpuk tak jauh di belakang pintu, apalagi melakukan sesuatu atas tumpukan-tumpukan di belakangnya. Anda harus masuk sampai ke dalam dan menyadarinya sebelum punya harapan untuk membenahinya.

Betul, Anda harus mengalami Fuck Overload agar dapat menyadari sepenuhnya waktu, energi, dan/atau uang yang Anda kerahkan untuk mengurus semua itu—dan sangat bersemangat untuk memangkas semuanya sekaligus.

Setelah melakukan inventarisasi mental terhadap kandang itu (seperti saya katakan, ini terjadi agak belakangan di Bagian II), Anda akan membuat daftar berisi semua urusan yang Anda temukan bertumpuk di kedalaman.

Kerjakan ini satu kali tapi dengan cermat maka Anda akan mempunyai metode untuk membebaskan diri seumur hidup, bahkan ketika urusan-urusan yang membebani Anda berubah sejalan dengan waktu. Dengan dimulainya musim liburan, misalnya. Anda tidak akan membiarkan sampah pikiran itu bertumpuk lagi, karena Anda akan mempunyai alat-alat dan perspektif untuk sejak awal tidak menyimpan lagi urusan-urusan yang tidak perlu diambil pusing dalam pikiran atau gudang Anda!

Sekali lagi: Anda harus mendaftar *setiap beban atau urusan yang Anda temukan*, tak peduli apakah Anda ingin peduli atau mengabaikannya. Saat ini, beban atau urusan yang harus diberi perhatian mungkin tertindih di bawah dan di belakang hal-hal yang tidak Anda inginkan—seperti memberikan perhatian pada hal yang terkait dengan kebahagiaan umum adik Anda tapi tidak ambil pusing dengan pacar barunya yang konon memakai anting pada bagian tubuh yang tidak lazim.

Yang jelas, di sini kotor dan berantakan sekali. Saat ini, Anda hanya harus mencermati medan.

Seperti pernah dikatakan oleh Einstein, “Kalau punya satu jam untuk memecahkan sebuah soal, saya akan mengarahkan 55 menit untuk memikirkan soal itu dan lima menit untuk memikirkan solusinya.” Orang yang cerdas; tak heran ia memenangkan Penghargaan Nobel.

Luangkan waktu untuk mengeksplorasi kandang pikiran Anda, gali semua barang kotor di dalamnya, catat satu per satu dalam daftar. Saya berjanji langkah ini akan menyingkap solusi-solusi untuk mengurus atau mengabaikan beban-beban Anda dan menjalani hidup terbaik.

Percayalah pada saya dalam hal ini. Atau setidaknya, percayalah pada Einstein.

Kelompokkan sampah-sampah Anda

Untuk Metode NotSorry, saya merancang Empat Kategori yang Berpotensi Menjadi Urusan:

Hal atau Benda

Pekerjaan

Teman, Kenalan, dan Orang Asing

Keluarga

Secara keseluruhan, kategori-kategori ini membentuk *miasma* sangat besar yang terdiri atas orang-orang dan hal-hal yang boleh jadi tidak usah Anda ambil pusing lagi. Akan tetapi kita akan mengerjakannya satu demi satu, yang akan

menjadikan seluruh proses ini sedikit lebih mudah bagi Anda. Selamat datang.

Saya sangat menganjurkan Anda mengikuti urutan yang saya berikan. Hal atau Benda berada di urutan pertama proyek tidak ambil pusing kita karena bukan sesuatu yang hidup dan tidak dapat membantah. Kemudian Pekerjaan, karena dapat memicu perasaan sakit hati dan benci pada hampir setiap orang yang saya kenal, termasuk motivator yang baik. Kemudian Teman, Kenalan, dan Orang Asing, begitu kita sudah “mampu berjalan di kapal”. Keluarga di-taruh di urutan terakhir dalam kajian Anda tentang bersikap tidak ambil pusing karena alasan-alasan yang terlihat jelas.

Perhatikan, saya tahu Anda bersemangat sekali dengan Metode NotSorry dan sudah gatal ingin memberitahu adik ipar Anda agar berhenti menyertakan Anda dalam WhatsApp group tentang kebijakan imigrasi nasional—tapi jangan menuruti godaan ini. Saya dapat mengatakan bahwa mulai dengan Keluarga bisa memicu bencana.

Maksud saya, Keluarga, sialnya, sama dengan *ladang ranjau*.

Tak perlu dipertanyakan lagi bahwa Keluarga paling sulit untuk tidak diambil pusing. Pada sebagian orang, ada semacam kewajiban ketika berurusan dengan keluarga, yang berada di posisi lebih unggul dibanding **perasaan dan pandangan**. Ini sebabnya saya menganjurkan menambahkan kelompok Kewajiban dalam daftar Hal atau Benda untuk

potensi tidak usah diambil pusing, jadi menentukan perasaan Anda terkait kewajiban sebelum Anda sampai ke peristiwa yang terkait dengan kerabat atau keluarga, atau acara peringatan tentang masa silam.

Begitu Anda berhasil mengatasi kategori-kategori awal, akan jauh lebih mudah memisahkan perasaan wajib memakaikan selendang pada nenek Anda sambil menahan diri menghadapi sifat cerewetnya (dan perasaan-perasaan serta pandangan-pandangan anggota-anggota keluarga lain, yang harus berfokus pada urusan mereka sendiri). Sekarang dengarkan saya, dan Anda boleh percaya belakangan: Anda akan memberi lambaian tangan perpisahan pada orang-orang bermata sinis dalam sekejap!

Siap?

Baguslah, mari kita menggelar proyek ini.

Hal dan Benda

Seperti telah dibahas, Hal dan Benda berurusan dengan objek-objek dan konsep-konsep yang tidak bernyawa, tidak memiliki *perasaan* dan *pandangan* yang membosankan seperti pada sesama manusia.

Betul, beberapa hal dalam daftar ini mungkin secara teknis adalah orang (saya memandang Grateful Dead sebagai *benda*, misalnya, walaupun pada kenyataannya itu adalah sekelompok orang yang hidup), dan mereka mungkin pula secara teknis memenuhi syarat untuk disebut orang asing (saya secara pribadi tidak kenal anggota-anggota Grateful Dead). Akan tetapi ketika mengatakan *orang asing*, yang sesungguhnya saya maksudkan adalah orang-orang yang bertemu dengan kita tapi tidak sungguh kita kenal, misalnya orang yang kita jumpai di tempat liburan dan tak henti-hentinya mencoba menawarkan Sesuatu kepada Anda, membuat Anda dalam hati menjawab, “Bung, saya tidak membutuhkan barang seperti itu. Saya juga tidak peduli dengan kuota pembeli yang harus Anda capai.” Walaupun barangkali sudah memasukkan Sesuatu itu ke daftar Benda Anda, Anda tidak sungguh perlu memasukkan Si Penjual ke daftar Orang Asing—walaupun keberlebihan kecil ini tidak pernah melukai hati orang lain, terutama dalam usaha mencari pencerahan.

Bagaimanapun...

Apa hal-hal yang boleh atau tidak boleh saya ambil pusing?

Bila hari ini saya harus membuat daftar benda-benda yang berserakan di kandang mental saya, daftar itu akan meliputi (tapi tidak terbatas pada):

1. Merencanakan liburan mendatang.
2. Mencemaskan apakah hujan akan turun pada liburan nanti.
3. Fakta bahwa Donald Trump adalah calon terkuat dari Partai Republik untuk jabatan presiden.
4. Menyelesaikan naskah buku ini supaya saya dapat berlibur.

Sebagaimana Anda ketahui, jika ada hal-hal dalam daftar yang membuat kesal, saya harus tidak ambil pusing terhadapnya. Kebalikannya berlaku pada hal yang membahagiakan.

Jadi ketika mencermati daftar saya, saya sadar bahwa saya sungguh mendapatkan kebahagiaan dari rencana berlibur dan menulis buku ini, sedangkan prospek Trump terpilih dan ramalan cuaca tentang hujan **tidak hanya membuat kesal, tapi juga tak bisa saya kendalikan**. Oleh sebab itu, saya harus memberikan perhatian pada dua hal terdahulu dan siap menyingkirkan dua yang belakangan dari kandang saya seperti membuang tumpukan kotoran dan jerami yang

sudah busuk. (Akan tetapi menyapu sendiri adalah Langkah 2—yang akan kita bahas pada waktunya.)

Untuk saat ini, Anda akan menjelajah kandang mental Anda sendiri dan mendaftar semua hal yang ada di sana. Barangkali daftar Anda akan tumpang tindih dengan daftar saya, atau barangkali Anda *memilih* tinggal di Seattle atau Skotlandia karena hujan membuat Anda bahagia. Saya tidak berpura-pura memahami pilihan hidup itu, tapi saya tidak menghakimi Anda. Ya, mungkin sedikit... walaupun saat ini Anda harus lebih tahu daripada ambil pusing tentang yang saya pikir, betul?

Poin di sini adalah, tidak ada dua daftar yang diciptakan sama.

Tanyakan pada diri sendiri: Apa hal-hal yang kebetulan ada dalam kandang Anda yang tiba-tiba membuat Anda merasa senang? Bagaimana dengan hal-hal yang membuat Anda merasa mual?

Apakah sesuatu membuat Anda bahagia atau membuat kesal? Kapan datangnya, masukkan ke daftar, semuanya!

Untuk inspirasi, perhatikan daftar saya di halaman berikutnya yang berisi hal-hal yang biasa mengotori ruang mental saya dan menyebabkan saya kesal berkepanjangan. Sejak itu saya berhenti memberikan perhatian saya yang sangat berharga pada hal-hal tersebut. (Ini hanya puncak gunung es, tapi Anda akan paham sendiri.)

Sepuluh hal yang secara pribadi tidak saya ambil pusing lagi

1. **Yang dipikirkan orang lain.** Ingat: Ini salah satu yang tidak boleh ditawar. Semua kesulitan berpangkal di sini.
2. **Punya tubuh bagus untuk berbikini.** Ya Tuhan, begitu berhenti ambil pusing tentang penampilan saya saat memakai baju renang, rasanya seperti ada beberapa ekor kucing cantik yang diturunkan dari surga untuk membelai dan menghibur saya dengan gelitikan lembut mereka. Ajaib!
3. **Permainan bola basket.** Saya tidak pernah menikmati atau memahami bola basket. Saya tidak menontonnya, dan ketika diajak, saya tidak datang ke pertandingan. Saya semata tidak ambil pusing, dan hidup saya tidak menjadi lebih buruk. Anda dapat menerapkan ini pada cabang olahraga atau tim olahraga apa pun.
4. **Menjadi orang pagi.** Selama sebagian besar hidup saya dulu malu karena menjadi orang tak berguna pada jam-jam pagi, atau tidak ingin menjadwalkan acara sebelum siang, dan sering hampir terlambat ketika harus rapat pagi. Masyarakat benar-benar terkesan menghargai orang-orang pagi dan memandang rendah mereka yang tidak seperti itu. Begitu menjadi pekerja mandiri, saya berhenti ambil pusing tentang menjadi orang pagi dan semacam itu. Selamat tinggal, orang-orang pagi.

5. **Taylor Swift.** Setiap orang memilih “Tay-Tay!” sedangkan saya seperti “*Nope.*”
6. **Eslandia.** Saya percaya Eslandia negeri yang cantik, tapi setiap kali ada orang yang mulai bercerita tentang rencana sekali seumur hidup mereka untuk pergi ke Eslandia, atau betapa senang mereka di Eslandia, atau bahwa “sebagian besar orang Eslandia percaya peri jahat!” mata saya mulai berputar-putar seperti gasing.
7. **Kalkulus.** Ini barangkali menjadi cerita pertama saya tentang sesuatu yang tidak saya ambil pusing. Guru pembimbing saya di SMA bersikeras agar saya mengambil mata pelajaran ini supaya punya kemungkinan masuk perguruan tinggi terkemuka. Saya berpikir keras dan lama tentang itu, tapi akhirnya bertekad untuk tidak ambil pusing tentang kalkulus, dan tidak mau dipaksa. Saya tidak mengambil mata pelajaran itu, tapi saya *sebenarnya* berhasil masuk Harvard. Anda tidak dapat membantah hasil ini.
8. **Berpura-pura tulus.** Saya termasuk orang yang “Kalau tidak punya hal baik untuk dikatakan, tidak usah mengatakan apa pun.” Saya tidak mau berbasa-basi atau bersikap palsu.
9. **Kata sandi.** Salah satu cerita sukses terbaru saya. Dulu saya mudah pusing dan cemas terhadap kerahasiaan pribadi, tapi lalu saya membaca sejumlah artikel pakar yang mengatakan bahwa kita semua pernah menjadi remaja yang tidak ambil pusing tentang peretasan, jadi

saya berpikir, *Barangkali saya bisa menggunakan kata sandi yang sama untuk semuanya. Apakah sungguh jadi masalah?* Lalu saya sadar bahwa, setelah enam belas tahun bersama, suami saya *masih* tidak tahu enam huruf kata sandi Hotmail saya—jadi saya dapat berhenti ambil pusing tentang cara merancang dan mengubah kata sandi. Sejauh ini semua berjalan dengan baik.

10. **Google Plus.*** Bahkan tidak ingin mencobanya. #NotSorry.

Daftar saya mungkin berisi hal-hal yang justru menjadi kepedulian Anda, dan itu tidak apa-apa. Anda harus merasa bebas memasang *earbud* dan mendengarkan “Shake It Off” sambil melakukan bersih-bersih gudang.

Barangkali Anda tidak ambil pusing tentang baju dalam. Atau cara menaruh tanda koma. Atau tetap berjalan di sebelah kanan trotoar atau tangga. (Tapi jangan menjadi orang menyebalkan, atau pura-pura menjadi orang Eropa. Barangkali keduanya?)

Terserahlah—dunia adalah tempat tinggal Anda!

Beberapa hal lagi

Ketika sedang menulis buku ini, saya sungguh membuka pintu banjir untuk Hal-hal yang Tidak Saya Ambil Pusing

* Waktu saya menulis ini, bahkan Google sudah berhenti ambil pusing tentang Google Plus: <http://smallbiztrends.com/2015/08/google-plus-and-you-tube-separation.html>.

(sepertinya saya punya perasaan yang sangat kuat tentang selai kacang asli). Dan meskipun bagi saya ini menjadi penyemangat, pemakai baru NotSorry mungkin merasa lebih baik melihat daftar hal-hal yang sungguh saya beri perhatian dan memperhatikan bagaimana saya telah meluangkan lebih banyak waktu, energi, dan/atau uang untuk semua itu.

Ingat Anggaran Tidak Ambil Pusing? Berikut Anggaran Tidak Ambil Pusing saya, dalam aksi:

JANGAN DIAMBIL PUSING	BERI PERHATIAN
Ancaman nuklir dari Iran	→ Perubahan iklim
Yogurt Yunani	→ Segala macam <i>hummus</i>
“Glamping”	→ Membuang rambut dengan laser
Lobster	→ Kaviar lagi, dong
Pernyataan terakhir Paus	→ Instagram Reese Witherspoon
Gelang serbet	→ Tatakan gelas
Olimpiade	→ Babak terakhir <i>Shameless</i>
Membaca <i>New Yorker</i>	→ Hal lain apa pun yang dapat saya kerjakan
Pergi ke tempat olahraga	→ Tidur
Menjawab kuis Facebook	→ Menatap ke langit
<i>Football</i>	→ Hak-hak perempuan
“Tummy time”	→ Mengizinkan meneguk anggur sedikit lagi

Beberapa hal dalam daftar saya mungkin terkesan terlalu sederhana dan dangkal, tapi saya meyakinkan Anda bahwa daftar itu **menggambarkan dengan sangat jelas dan kuantitatif alokasi waktu, energi, dan/atau uang saya.**

Saya sering merasa tertekan kalau pergi ke pusat kebugaran, misalnya, lalu merasa bersalah karena tidak pernah melakukannya. Dengan memutuskan tidak ambil pusing tentang pergi ke pusat kebugaran, saya membebaskan diri dari momen-momen merasa bersalah, tidak memenuhi syarat (dan gemuk), dan sebagai gantinya dengan senang hati menghabiskan satu jam lagi untuk tidur tiap pagi. Saya mengalokasikan ulang waktu serta energi cadangan, dan, bila memperhitungkan iuran yang harus dibayar, berarti saya menghemat uang juga.

Ini yang pertama dari tiga hal yang berhubungan!

(Saya juga tidak bisa lebih menekankan lagi betapa berharganya, bagi saya, tidak membicarakan atau menyantap yogurt lagi. Saya merasa jauh lebih baik semata dengan *bercerita* kepada Anda, secara jujur.)

Ketika mengerjakan penyusunan Empat Kategori, Anda akan mengidentifikasi hal-hal yang membuat ANDA kesal dan hal-hal yang membuat ANDA bahagia. Beberapa pengungkapan ini mungkin membuat orang mempertanyakan prioritas Anda, tapi buat apa ambil pusing? **Anda yang menjalani hidup Anda, dan dengan lebih sedikit hal yang harus diurus, Anda akan mendapatkan hidup yang lebih baik.**

Saya kenal diri saya sendiri.

Cukup berpikir: Ketika Anda membaca sampai sini, saya telah menyelesaikan sebagian besar NotSorry Langkah 2. Saya akhirnya berhenti ambil pusing tentang gelang serbet dan *New Yorker*, sudah melaser rambut-rambut di area garis bikini saya, dan menghabiskan banyak waktu berharga untuk menatap ke langit sambil menikmati *hummus* Sabra Classic yang lembut di lidah saya. Dan ketika pertandingan Rio 2016 dimulai, saya sudah siap berhenti ambil pusing tentang Olimpiade sekali dan selama-lamanya.

Punya sasaran itu penting.

Dan bicara tentang sasaran—ketika beberapa orang kurang berbakat berlatih selama sepuluh jam sehari untuk melompat satu sentimeter lebih jauh daripada yang pernah dicapai oleh Mike Powell di Tokyo pada 1991, tiba waktunya bagi Anda untuk melakukan inventarisasi atas semua yang ada di kandang mental dan membuat daftar pertama Anda.

Saya menyediakan kolom-kolom di halaman berikut supaya Anda bisa mulai, tapi boleh saja memakai kertas bekas sendiri.

Jangan pelit. Ini penting!

[illegible]

Pekerjaan

Lebih rumit daripada kategori Hal dan Benda—yang hanya terdiri atas memberi atau tidak memberi perhatian pada objek-objek/konsep-konsep/kegiatan-kegiatan—yang tidak bernyawa, Pekerjaan masih kurang menyulitkan daripada berurusan dengan teman-teman dan keluarga, jadi wajar diletakkan di urutan kedua untuk meraih keajaiban yang mengubah hidup ini.

Sebagai tambahan, jika Anda bertanya kepada sejumlah orang secara acak tentang apa yang paling mereka benci dalam hidup, kebanyakan akan menyebutkan pekerjaan, atasan, teman kerja, divisi TI, atau sesuatu di dunia itu. Cakupannya terkesan lebar.

Untungnya, ada banyak cara yang sangat dapat diterima untuk mengurangi jumlah hal yang harus diberi perhatian di pekerjaan—entah sengaja tidak menghadiri rapat yang tidak perlu, menghindari urusan administratif yang tidak perlu, atau menolak undangan menghadiri pesta teman kerja—dan masih bisa menjadi karyawan, dihormati, bahkan disukai (kalau dipusingkan oleh hal itu; lihat halaman 69, “Likeability Vortex”). Kita akan membahas banyak di antaranya secara mendalam di subbab ini dan lebih banyak lagi di Bagian III.

Dua alasan paling umum ada terlalu banyak hal yang Anda pusingkan terkait pekerjaan:

1. Takut mendengar penilaian atasan (yang mengendalikan akses Anda ke gaji).
2. Takut mendengar penilaian teman kerja (dengan siapa Anda menghabiskan sebagian besar hari).

Ini semua sepintas lalu sangat mudah dipahami, tapi pernahkah Anda sungguh berhenti berpikir tentang:

1. Seberapa sulit *sesungguhnya* Anda dipecat bila Anda mengerjakan tugas-tugas dengan benar?
2. Seberapa sedikit sesungguhnya perhatian yang diberikan Gail dari bagian pemasaran kepada Anda? Jangan ambil pusing tentang Gail dan kampanye menyelamatkan beruang kutub yang ia galang, oke? (Nanti kita akan berbincang lagi tentang Gail.)

Untuk sekarang, ingat bahwa Anda hanya boleh memberikan perhatian pada hal-hal yang bisa Anda kendalikan, dan tidak ambil pusing tentang hal yang tidak bisa Anda kendalikan. Pekerjaan itu seperti cawan petri, tempat Anda dari pagi sampai sore harus berurusan dengan hal-hal, orang-orang, dan kegiatan-kegiatan yang tidak benar-benar Anda *pilih* dan karena itu tak bisa Anda kendalikan.

Coba bayangkan gedung perkantoran pada umumnya, dengan karpet dari dinding ke dinding, ruang-ruang rapat yang menjemukan, dan pot-pot berisi tanaman tiruan. Anda bisa membiarkan orang-orang berdandan rapi itu membuat

Anda tertekan, atau... Anda bisa berhenti ambil pusing tentang mereka. Alih-alih pergi ke kantor setiap hari sambil berpikir, *Tuhan, tempat ini seperti neraka, aku sangat tersiksa*, Anda bisa berpikir, *Setidaknya aku tidak harus cemas kalau menumpahkan kopi ke karpet, tidak akan terlihat lebih buruk!*

Yang penting di sini adalah Anda hanya dapat mengendalikan seberapa BAIK Anda dalam pekerjaan Anda, dan berapa BANYAK waktu serta energi yang dikerahkan untuk meminimalkan kekesalan dan memaksimalkan kebahagiaan.

Menerapkan Metode NotSorry pada kehidupan kerja Anda dan tidak ambil pusing (atau setidaknya tidak terlalu ambil pusing) terhadap aspek-aspek yang mengesalkan pada pekerjaan Anda di luar dugaan bisa sederhana—dan tidak harus membuat Anda dipecat karena tidak kompeten atau membangkang.

Untuk membawa Anda ke pola pikir yang benar, mari menyimak beberapa contoh sederhana tentang hal-hal yang boleh atau tidak boleh Anda beri perhatian terkait dengan keseharian di tempat kerja:

Rapat

Saya tidak mengatakan Anda perlu atau harus sepenuhnya memberikan perhatian pada rapat-rapat yang sudah dijadwalkan, terutama jika kehadiran Anda penting untuk mempertahankan pekerjaan. (Misalkan Anda ingin bertahan di

pekerjaan Anda. Kalau tidak, lihat “Puncak sikap tidak ambil pusing dalam pekerjaan” di halaman 164.)

Namun ada rapat-rapat yang sejak awal tidak harus Anda setujui untuk hadir.

Sebagai contoh, misalkan seorang teman dari bagian lain di perusahaan—dari cabang New York, misalnya, jika Anda bekerja di London—datang ke kota Anda. Beberapa asisten eksekutif “merancang sebuah pertemuan” yang memungkinkan sesama karyawan mengobrol santai tentang cuaca dan berkomentar tentang situasi bisnis dalam acara setengah jam bersama karyawan satu lantai. Ada delapan pertemuan berturut-turut seperti ini, kata asisten eksekutif. Mana yang Anda hadir?

Jawaban: *jangan satu pun.*

Anda bisa berkata, “Acara seperti itu tidak berguna bagi saya” dan melanjutkan hari Anda. Saya tahu Anda cemas akan mendapat masalah, dan hasrat Anda untuk terus dekat dengan atasan mungkin mengalahkan hasrat untuk tidak mengikuti pertemuan ini. Namun jika Anda karyawan yang kompeten dan menurut Anda itu setengah jam yang tidak efektif, atasan Anda pasti memahaminya. Putuskan untuk

PowerPoint

Steve Jobs juga punya pandangan yang tegas tentang rapat, termasuk penggunaan PowerPoint. Dalam biografi *Steve Jobs* oleh Walter Isaacson, mendiang CEO Apple itu berkata, “Orang yang tahu apa yang mereka bicarakan tidak memerlukan PowerPoint.” Ia benar.

Masa bodoh dengan PowerPoint.

tidak ambil pusing. Biarkan orang lain mewakili kelompok Anda. Masih banyak teman kerja belum tercerahkan yang bersedia menghadiri acara macam itu seperti pesakitan yang digiring ke depan regu tembak. Orang itu tidak harus Anda!

(Alangkah baiknya jika Anda punya kalender yang bisa dilihat oleh semua orang di kantor. Beri tanda bahwa seluruh hari Anda “sibuk” sehingga tidak ada yang menjadwalkan Anda untuk menghadiri pertemuan serupa.)

Pastilah ada rapat yang perlu Anda hadiri. Tak ada jalan untuk menghindarinya. Namun, kalau merasa pertemuan itu hanya diisi dengan obrolan tak berguna, dan sangat menyia-nyiakan waktu, Anda bisa memutuskan tidak ambil pusing tentang harus *memberikan perhatian*. Dan Anda hampir pasti bisa berhenti *membuat catatan*. Sekarang serius, pernahkah Anda menggunakan catatan yang Anda buat dalam sebuah rapat? Jujur saja.

Dan begitu memutuskan tidak ambil pusing tentang tidak ikut dalam rapat bersama departemen penjualan dengan orang-orang yang lebih banyak beromong kosong, Anda bisa menggunakan waktu itu untuk mengerjakan sesuatu yang *sungguh* memerlukan perhatian Anda. Misalnya membuat daftar belanja. Atau merencanakan kegiatan mengawasi burung. Atau menulis calon Novel Terlaris! Cukup bayangkan betapa banyak yang dapat Anda raih—hal-hal yang sungguh memerlukan perhatian Anda—dalam rentang waktu yang biasanya terbuang, misalnya satu sampai lima jam dalam sepekan. Itu bisa berarti 52 atau 276 jam dalam satu TAHUN.

Betul, sebelumnya Anda berpikir akan dipecat bila melakukannya.

Konferensi jarak jauh

Konferensi jarak jauh pada dasarnya adalah bagian dari rapat. Yang dimaksudkan adalah rapat melalui telepon. Acara ini *lebih buruk* daripada rapat. Ini badai non-produktivitas yang sempurna: upaya pembenaran untuk sesuatu yang tidak menghasilkan apa pun dan melenyapkan waktu hampir semua orang. Setiap kali dimungkinkan, saya menolak mengikuti konferensi jarak jauh, dan memastikan saya tetap dihormati, tetap produktif, dan tidak punya alasan untuk dipecat.

Saya tidak sedang membesar-besarkan pengaruhnya—saya hanya tidak ingin berpartisipasi dalam konferensi jarak jauh yang menurut saya tidak esensial. Begitu saya mulai menolak konferensi jarak jauh, ini sama artinya dengan mengatakan ya pada tiga atau empat jam per minggu yang bisa saya pakai untuk bekerja yang sesungguhnya. **Anda bisa memutuskan tidak ambil pusing tentang konferensi jarak jauh. BAGAIMANAPUN TIDAK ADA HAL BERGUNA YANG AKAN TERJADI DI SITU.** Ini sifat dasar, dan paradoks, dari konferensi jarak jauh. Bila orang terus berusaha menjadwalkan Anda ikut, berusahalah agar mereka sulit melakukannya dan tak lama kemudian menyerah. Sungguh, kalau ada yang lebih saya benci daripada konferensi jarak jauh, itu adalah upaya menjadwalkannya lagi.

Dan bila Anda khawatir menjadi teman kerja atau karyawan yang buruk, tanyakan pada diri sendiri, *apakah sikap saya untuk tidak ambil pusing tentang konferensi jarak jauh berpengaruh pada orang lain?* Jawabannya jelas ya, tapi pengaruh itu *positif*. Anda menyelamatkan orang banyak dari diri mereka sendiri bila dengan lembut mengarahkan mereka—tidak hanya Anda sendiri—untuk menjauh dari kegiatan yang menguras waktu dan energi. “Dompot” mereka akan tetap penuh dengan mata uang cadangan untuk kepedulian yang lebih berguna!

Likeability Vortex

Disukai dan disegani tidak harus merupakan hal yang sama. Jauh lebih mudah mempertahankan pekerjaan jika Anda dihormati daripada jika Anda disukai. Saya pernah “menyukai” banyak orang yang tidak kompeten dan pemabuk, tapi tidak akan merekrut mereka.

Likeability Vortex terjadi ketika Anda lebih peduli menjadi orang yang disukai daripada disegani. Anda terjerumus ke sebuah pusaran yang sangat merusak hasil rancangan Anda sendiri. Mengapa? *Karena Anda tidak dapat mengendalikan apakah orang menyukai Anda atau tidak.* Anda mungkin sosok yang jenaka, tapi selera humor Anda belum tentu selaras dengan selera humor orang lain, jadi mereka tidak menyukai Anda. Anda mungkin sangat ramah, tapi orang mungkin menganggap Anda aneh dan karena itu tidak menyukai Anda. Anda mungkin orang yang sangat pengalah, tapi mengingatkan orang lain pada mantan pacar mereka **DAN MEREKA JADI TIDAK SUKA PADA ANDA.**

Yang bisa Anda kendalikan—dengan memberikan perhatian pada aspek-aspek pekerjaan yang membuat Anda berprestasi maksimal—lebih berperan dalam membuat apakah Anda berhak disegani orang lain. Mereka bisa menghormati Anda, bisa juga ti-

dak (lagi pula mereka punya Anggaran Tidak Ambil Pusing sendiri), tapi jika Anda menjalankan tugas dengan baik, setidaknya orang tahu Anda adalah sosok yang berharga.

Dan bila melakukan pekerjaan dengan baik berarti lebih banyak memberikan perhatian pada tugas dan lebih sedikit pada apakah orang menyukai Anda karena tugas Anda tuntas, Anda telah lolos dari Likeability Vortex dan badai yang timbul karenanya. Dengan menjalankan tugas sebaik mungkin, Anda berpeluang menikmati libur.

Aturan berpakaian

Barangkali ini tidak masuk daftar Anda, tergantung perusahaan seperti apa tempat Anda bekerja. Jelas jika Anda penulis lepas, seperti saya, Anda sudah lama tidak ambil pusing dengan celana yang akan Anda kenakan. Jika bekerja di lembaga keuangan atau biro hukum bergengsi, Anda barangkali harus mengenakan setelan resmi, tidak boleh tidak. Ketentuan ini harus masuk daftar—walaupun selalu ada hari-hari yang lebih santai. Jika Anda bekerja di toko atau rumah makan dan ada kewajiban mengenakan seragam, subbab ini boleh dilewati. Dan jika Anda bekerja di galeri seni: baguslah! Anda bisa melakukan apa pun sesuai kehendak Anda.

Namun, jika Anda satu di antara jutaan orang yang bekerja di perusahaan yang mengizinkan berpakaian bebas tapi masih merasa perlu menerapkan “aturan berpakaian” dalam tata-tertib, bersiaplah menyikapinya secara serius.

Perusahaan tempat saya pernah bekerja sangat tegas tentang cara berpakaian yang tepat pada Jumat Musim Panas: tidak boleh memakai sepatu santai atau sepatu sandal, tidak boleh memakai celana pendek bagi laki-laki dan celana pendek atau rok mini bagi perempuan, tidak boleh memakai *tank top* atau busana bernuansa pantai lain, dan masih banyak larangan lain yang tertanam begitu dalam sehingga mustahil tidak saya ingat. Setiap tahun selalu ada memo; Anda harus menandai tanggal-tanggal di kalender untuk hari-hari yang tidak memperbolehkan Anda memakai sepatu berujung terbuka. Barangkali sang CEO ingin mempertahankan penampilan profesional kami; bisa jadi ia menderita yang disebut podofobia. Mana pun yang benar, saya akhirnya memutuskan tidak ambil pusing lagi.

Dulu yang terjadi kira-kira begini: Setiap hari saya berdandan dan naik kendaraan umum selama 45 menit menuju tempat kerja di musim panas yang terlalu panas, hanya untuk menghabiskan delapan jam lebih di kantor dan kemudian biasanya masih harus menghadiri acara terkait pekerjaan pada malam hari sebelum menempuh perjalanan pulang selama 45 menit. Saya sungguh mulai kesal karena tidak boleh mengenakan *pakaian apa pun yang ingin sekali saya pakai*. (Selain itu, bukannya sombong, kaki saya memang bagus.) Kalau saya ingin mempertontonkan kaki saya dua belas jam per hari pada bulan-bulan yang paling istimewa itu, kita bicara tentang lecet sebesar telur ceplok setiap kali harus memasukkan kaki ke sepatu balet.

Jadi, suatu hari pada musim panas 2014, sewaktu dengan sedih memandangi satu rak penuh sepatu sandal dengan warna-warni cantik yang akan serasi dengan celana pendek saya, tanpa ambil pusing saya mulai mengenakannya ke tempat kerja.

Secara keseluruhan saya telah menghabiskan delapan tahun di perusahaan itu sambil menahan kesal dan memakai plester setiap hari pada musim panas. Kenapa? Karena saya terlalu peduli dengan aturan berpakaian! Emosi saya naik setiap kali mengingatnya.

Padahal, apa yang terjadi ketika saya melanggarnya? TIDAK ADA.

Sepanjang musim panas itu saya mengenakan sepatu sandal, dan tidak ada yang berkomentar. Saya bahkan pernah beberapa kali satu lift dengan sang CEO, dan ternyata ia tidak ambil pusing.

Saya pernah mengatakannya dan akan mengatakannya lagi: Sulit sekali memecat seseorang selama orang itu mengerjakan tugasnya dengan baik. Dan mengingat semua hal yang terpaksa harus Anda perhatikan agar bisa mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh—pasti setidaknya ada lima hal yang bisa tidak Anda ambil pusing untuk membuat hari-hari Anda membaik secara signifikan. Aturan berpakaian adalah salah satunya.

Pemakaian kertas yang tidak perlu

Yang ini berlaku bagi begitu banyak orang di seluruh dunia kerja: ahli hukum, bankir, sekretaris, manajer toko—setiap orang yang ada di urutan rantai komando. Pemakaian kertas yang tidak perlu banyak terjadi di masyarakat kita dan terserah Anda untuk berhenti melakukannya!

Pernah dengar teori Jendela Pecah (*Broken Windows*)? Intinya, teori itu mengatakan seandainya kesalahan-kesalahan kecil (seperti membuat sampah dan vandalisme) dibiarkan terjadi, dalam waktu cepat seluruh lingkungan akan menjadi korban kehancuran berskala besar.

Begitu pula dengan dokumen kertas.

Kita harus mulai mengurangnya. Makin banyak dokumen kertas yang Anda setuju pemakaiannya, makin banyak sampah yang Anda tumpuk. Mungkin itu bisa menjadi Hukum Keempat Newton.

Betul, ada beberapa dokumen kertas yang harus Anda isi. Dokumen ini memastikan Anda mendapatkan bayaran, misalnya. Itu ada gunanya! Namun, saya bicara tentang laporan-laporan yang Anda tahu sekali tidak pernah dibaca orang. Setelah diisi, berkas itu langsung disimpan, menunggu sampai suatu saat dipilah untuk digolongkan sebagai tidak berguna. Saya bicara tentang formulir-formulir yang dimaksudkan untuk “diedarkan” tapi entah bagaimana tidak pernah sampai ke tempat tujuan akhir yang dimaksudkan dan harus dibuat serta dikirimkan lagi sampai tujuh kali.

Dan bahkan walaupun formulir-formulir ini secara berkala hilang, perusahaan tidak menjadi bangkrut karenanya—jelas ada alasan bahwa dokumen seperti ini tidak sungguh perlu dalam pekerjaan, dan Anda tidak harus terus menjadi budaknya!

Kita semua punya beberapa dokumen seperti itu dalam hidup. Saran saya berhentilah menyimpannya lalu lihat apa yang terjadi. Mungkin tidak ada apa-apa.

Beruang kutub dan setengah maraton

Apakah Anda bekerja di kantor atau lingkungan lain tempat teman kerja mengira wajar kalau mereka meminta sedikit sumbangan untuk kegiatan pribadi? Saya pernah, dan satu-satunya alasan untuk membenarkannya adalah nanti Anda akan memperoleh kue hasil karya mereka.

Bayangkan Gail dari bagian pemasaran (masih ingat Gail?) mengedarkan permohonan sumbangan untuk acara setengah maratonnya, dengan hasil yang akan diberikan ke sebuah badan amal. Lembaga yang penting bagi Gail, tapi tidak penting bagi Anda. Gail juga meminta sumbangan untuk menyelamatkan beruang kutub atau apa saja. Anda sebetulnya ingin tidak ambil pusing tentang beruang kutub. Namun Anda khawatir tidak mengikuti acara setengah maraton prakarsa Gail akan membuat citra Anda buruk di mata teman-teman kerja, dan setiap kali Anda bertemu Gail di ruang istirahat, ia akan berpura-pura tidak melihat dan menghindar.

Sekarang, tanyai diri Anda, *apakah saya dengan jujur memperlmasalahkan apa yang ada dalam pikiran Gail (atau siapa pun) tentang kesediaan saya mendukung aksi amal-nya? Tentang pandangannya (atau orang lain) terhadap saya?*

Bila jawabannya tidak—yang seyogianya begitu, bila Anda menanggapi secara serius—lanjutkan dengan pertanyaan, *sekadar untuk catatan, apakah saya sungguh peduli dengan beruang kutub? Bagaimana dengan setengah maraton?*

Bila jawaban atas pertanyaan lanjutan juga tidak, berarti Anda dapat menambahkannya ke daftar Hal-hal Terkait Pekerjaan yang Tidak Usah Diambil Pusing! Selamat!

Langkah berikutnya—yang akan mengantarkan ke Bagian III—adalah dengan sopan (artinya tanpa menyakiti perasaan) menolak memberikan sumbangan untuk acara Gail; jadi Anda **berhenti** ambil pusing tentang apa yang ada dalam pikiran Gail, **memutuskan** bahwa kegiatan penggalangan dananya adalah sesuatu yang tidak bisa Anda ambil pusing, lalu sungguh **tidak ambil pusing** tentangnya.

Namun sekali lagi, Anda tidak harus berubah dari yang biasanya selalu peduli menjadi orang yang disingkirkan dari pergaulan di kantor, bahkan tidak diberi pekerjaan.

Ketika mengatakan Anda boleh berhenti ambil pusing tentang apa yang teman kerja pikirkan, yang saya maksud adalah walaupun tidak mengenal mereka secara pribadi, Anda barangkali dapat mengurangi sebagian besar kepe-

dulian Anda terhadap pandangan-pandangan mereka yang memengaruhi keputusan-keputusan dalam hidup Anda.

Contoh lain, misalkan salah seorang teman kerja Anda, Tim, mengadakan pesta ulang tahun di sebuah kafe karaoke. Apa pun alasannya, Anda tidak ingin datang, tapi ini acara yang membuat Anda terpaksa menghadirinya—walupun Anda akan rugi sendiri, misalnya menjadi kurang tidur, harus mengeluarkan biaya tambahan untuk makan dan minum, dan rasa hormat pada diri sendiri. Saya tidak menganjurkan Anda menanggapi undangan seperti itu dengan menertawakannya, atau mengiriminya gambar yang menyindir. Saya semata berkata bahwa Anda bisa—dengan sopan—menolak undangan itu dan percaya bahwa itu tidak menyebabkan kiamat bagi Anda. Anda mencoret sebuah kegiatan dalam daftar Anda, dan sebagai ganjarannya mendapatkan malam yang santai.

Awas, ia punya *reputasi* dalam hal ini

Banyak orang yang saya ajak bicara tentang tidak usah ambil pusing di tempat kerja sesungguhnya tidak terlalu mempermasalahkan menyinggung perasaan dan **lebih khawatir tentang merusak reputasi mereka sendiri**. Namun, inilah tepatnya mengapa Metode NotSorry *terlalu* mencemaskan melukai perasaan orang lain dan tidak menjadi orang yang menyebabkan. Keduanya sama-sama berkontribusi terhadap reputasi Anda sebagai karyawan, teman kerja, atau atasan.

Yang penting adalah persiapan dan keterampilan. Anda perlu mengartikulasikan hal yang dipermasalahkan itu pada *diri sendiri*—dengan menjelajahi kandang mental Anda dan menyusun daftar serta mencermati Anggaran Tidak Ambil Pusing—sebelum sampai melukai perasaan siapa pun di dunia nyata. Lalu, bertindaklah sesuai dengan itu.

Bila memutuskan, misalnya, bahwa Anda tidak ambil pusing tentang ikut piknik tahunan perusahaan, ya... tidak usah pergi. Mereka tidak bisa memecat Anda karenanya, dan Anda bisa menggunakan tiga jam itu untuk menyelesaikan membaca novel atau menghabiskan waktu bersama keluarga. Itu tidak sama dengan membuat kabar bohong tentang bom sehingga perusahaan membatalkan acara piknik. Anda hanya perlu memberitahu panitia. Sejujurnya, boleh jadi tidak ada yang peduli dengan kehadiran Anda di sana; Anda tidak usah merasa menjadi orang penting.

Seperti biasa dikatakan oleh Obama, “Izinkan saya menjelaskan.” Salah satu hal yang dulu selalu saya pusingkan terkait pekerjaan—baik sebagai karyawan maupun sebagai pekerja mandiri—adalah reputasi saya. Mengatur waktu dan energi, mengasah kemampuan berfokus dan berkarya, serta dihormati orang lain adalah unsur-unsur yang dapat mempertahankan reputasi bagus, jadi saya meletakkannya di urutan atas dalam daftar Hal-hal yang Harus Saya Pedulikan.

Dan kalau saya mempunyai reputasi sebagai orang yang tidak bersedia ikut dalam rapat melalui telepon? Anda bo-

leh saja memberi saya cap buruk, tapi saya tidak ambil pusing. (Tapi saya sungguh menyaring telepon-telepon saya.)

Yang ini bukan dokumen tidak berguna

Saya mengatakan situasi yang ideal untuk menyusun daftar adalah duduk di lantai yang keras, sambil menjelajah kandang mental, pelan-pelan mulai kesemutan dan mati rasa dari pinggul ke bawah ketika Anda mengalami Fuck Overload. Bagaimanapun, saya akan membuat pengecualian untuk kategori Pekerjaan kalau ini daftar yang bisa dibuat *sambil mengikuti rapat*. Masa bodoh dengan rapat!

Jangan lupa, Pekerjaan punya beberapa subkategori, misalnya Atasan, Teman Kerja, Politik Kantor, Rapat, Memo, dan sebagainya. Selanjutnya, Teman Kerja dapat terdiri atas beberapa sub-subkategori lagi, misalnya Perasaan, Ulang Tahun, dan Peliharaan Sakit.

Bayangkan sederet lemari arsip berjajar di dinding kandang Anda. Coba buka setiap lacinya, satu demi satu, lalu buat daftar tentang semua hal yang berkaitan dengan pekerjaan di dalamnya.

Setelah itu (dan hanya setelah itu) Anda bisa beralih ke Kategori Tiga: Teman, Kenalan, dan Orang Asing.

Catatan tentang tingkat kesulitan

Seperti badai, Empat Kategori Hal yang Berpeluang Merepotkan semakin rumit seiring jumlahnya. Saya yakin Anda

mampu melewatinya, tapi kalau Anda ragu tentang beralih ke Kategori Tiga, ketahuilah bahwa kita sedang bicara tentang hal-hal yang luar biasa praktis.

Kalau pernah duduk di sofa sambil membayangkan cara membebaskan diri dari situasi membosankan di sebuah pesta bersama teman, Anda pasti sangat berharap dapat beralih ke kategori berikutnya. Mungkin awalnya agak kurang nyaman, tapi begitu pula seandainya naskah kuno Yunani dibacakan menggunakan cara orang Aceh mendongeng.

[illegible]

Teman, kenalan, dan orang asing

Kita menyukai teman-teman kita. Itu sebabnya mereka menjadi teman-teman kita. Namun, semua hubungan bisa menjadi rumit, dan kadang ada teman yang menyebalkan atau mungkin kita yang membuat mereka sebal. Saya sering seperti itu, misalnya ketika sedang bercanda dan menaruh sesuatu di kepala, lalu menyuruh teman memotret saya. Saya sadar ini membuat mereka kesal, tapi mungkin mereka seharusnya sudah pulang sebelum gurauan saya kelewatan! Dan ini tepatnya mengapa penting mengembangkan strategi internal untuk tidak ambil pusing ketika terjadi konflik yang bisa membuat semua orang tegang—bahkan merusak persahabatan.

Masalahnya, orang lain menyumbang banyak hal yang menjadi beban dalam kandang mental kita. Sebagian hanya tersimpan sementara. Namun, ada yang sampai tertutup debu di bagian belakang kandang selama bertahun-tahun. Pertanyaan sejatinya adalah bagaimana masalah-masalah itu sampai bisa masuk ke sana.

Betul sekali, Anda yang membiarkan semua itu masuk.

Menetapkan batas

Dalam upaya agar tidak terganggu oleh teman, kenalan, atau bahkan orang asing, Anda perlu menetapkan pagar di sekeliling kandang Anda.

Barangkali pagar atau batas ini tak terlihat, seperti kawat yang dialiri listrik agar hewan peliharaan tidak kabur. Sebagai contoh, misalkan Anda pergi ke rumah sebuah keluarga yang mempunyai seekor anjing raksasa yang senang menjilati bagian tertentu tubuh Anda dan membuat Anda malu sendiri. Itu sebabnya Anda berusaha tidak pergi ke sana, supaya tidak dipermalukan oleh si anjing. Anda tidak ambil pusing dengan si anjing, tapi tidak ingin mengatakan hal ini kepada mereka karena takut melukai perasaan mereka. Anda terlalu sopan! Jadi, Anda membuat batas sendiri: Anda mengundang mereka ke rumah Anda, atau mengusulkan tempat yang netral sehingga Anda bisa merasa aman. Dan kalau mereka mengadakan acara kumpul-kumpul di rumah mereka, tak mustahil Anda jadi pusing tujuh keliling. Akhirnya Anda memutuskan, ya sudahlah, apa boleh buat, yang penting pertemanan tidak terganggu.

Kadang batas-batas Anda bisa lebih nyata, misalnya sebuah papan bertuliskan DILARANG MASUK! Atau gungungan kawat berduri seperti yang biasa ada di penjara.

Sebagai contoh, ketika baru mengembangkan Metode NotSorry, saya berhadapan dengan masalah yang disebut Pub Quiz Problem. Saya punya sekelompok teman yang sangat menyukai teka-teki. Banyak pengetahuan yang sebetulnya tidak terlalu umum, tapi seolah-olah semua orang harus tahu. Mereka terus mengajak saya ikut, dan saya terus membuat alasan konyol untuk tidak melakukannya. Lalu

saya harus ingat alasan saya ketika terjebak dalam interaksi Facebook berjudul “GETTING MY NAP ON”.

Namun begitu saya menganut NotSorry, alih-alih pusing mencari alasan untuk tidak ikut—lalu harus membatasi diri di media sosial untuk memastikan saya tidak terjebak dalam kebohongan—ketika lain kali mereka mengajak, saya semata berkata, “Tahukah kalian? Saya sungguh tidak suka bermain teka-teki.”

Saya menegakkan pagar pembatas dan hasilnya sangat memuaskan!

Apakah Anda cemas teman-teman Anda akan marah jika Anda memberitahukan kebenaran itu dengan sopan? Berarti Anda terlalu cemas. Yang cantik dari Metode Not-Sorry adalah Anda tidak harus cemas, karena Anda telah memperhitungkan perasaan-perasaan dan pandangan-pandangan setiap orang—termasuk Anda—sebelum bertindak.

Setelah teman-teman saya mengetahui kebenaran itu, saya merasa betul-betul terbebaskan. Saya jujur dan sopan, dan tidak ada orang yang sakit hati, jadi saya tidak harus meminta maaf. Secara harfiah saya betul-betul tidak perlu menyesal.

Tambahan lain adalah—kemenangan besar—saya tidak harus mengikuti ajakan mereka.



Dua contoh pertama tadi terbilang mudah dan langsung, tapi kita baru mulai. Akan banyak hal dalam daftar Teman yang memerlukan NotSorry yang lebih rumit. Itu sebabnya saya menyertakan Kenalan dan Orang Asing dalam Kategori itu. Dengan cara ini, jika bingung tentang apakah harus peduli tentang “syukuran perceraian” teman, atau ketika ia menderita “cedera sangat ringan” tapi tidak berhenti mengeluh, Anda bisa menerapkan metode menghadapi tetangga atau kasir yang senang mengobrol, lalu memutuskan apakah akan peduli atau tidak pada orang terdekat atau orang tersayang Anda.

Yang mengantar saya ke...

Sumbangan, derma, dan pinjaman, uh payah!

Kita sudah menyinggung hal ini ketika berbincang tentang Gail dari bagian pemasaran, tapi permintaan uang yang disamakan melalui derma untuk kegiatan sosial atau proyek amal—atau bahkan pinjaman tunai—terjadi secara berkala di antara teman. Anda tahu maksud saya: penggalangan dana seratus dolar per kepala untuk pencalonan seseorang pada jabatan politik, meminta lima puluh dolar untuk seseorang yang ingin bersepeda dalam rangka kampanye say yang binatang, atau 25 dolar untuk kampanye Kickstarter dengan tema tertentu.

Anda bisa memasukkan Kickstarter (Indiegogo, PledgeMusic, GigFunder, RocketHub, GoFundMe, dan sebagai-

nya) ke daftar Kategori Satu untuk Hal-hal yang Tidak Saya Ambil Pusing, tapi permintaan dana terang-terangan seperti itu selalu terkait dengan seseorang. Ia bisa teman dekat, teman di media sosial—yang cuma kenalan, atau, dalam banyak kasus, seseorang yang belum Anda kenal tapi dihubungkan dengan Anda melalui kenalan. Hal-hal ini termasuk Kategori Satu dengan Kategori Dua melalui Penggalangan Dana. Cerdik sekali.

Bagaimanapun, saya tidak bermaksud merendahkan permintaan-permintaan seperti itu, yang biasanya dilakukan dengan niat dan keyakinan yang baik. Namun, walaupun banyak kegiatan, proyek, dan sebagainya yang mungkin berhak mendapatkan sumbangan Anda—saya sendiri sudah menyumbang pada beberapa lembaga—saya akan menangung risiko yang terlalu besar dan tidak bisa memastikan itu sesuai dengan Anggaran Tidak Ambil Pusing Anda.

Dan itulah sebabnya Anda—teman, kenalan, dan orang yang baru saya kenal—membaca buku ini!

Internet memungkinkan inovasi-inovasi hebat seperti Tinder dan judi *online*, tapi juga mendatangkan pengemis-pengemis melalui email, media sosial, dan situs-situs penggalangan dana. Jalan-jalan raya ini membuat orang makin mudah meminta sumbangan kepada Anda tanpa malu-malu. Seandainya semua permintaan yang datang melalui email atau Facebook harus disikapi dengan cara lama, saya yakin orang-orang itu tidak akan pernah sempat melakukan kegiatan utama yang ingin mereka kerjakan.

Dalam satu tahun, misalnya, permintaan-permintaan mendesak untuk sumbangan bagi pengobatan AIDS, diabetes, dan penyakit jantung; mendukung kegiatan Keluarga Berencana; mendanai dua film independen dan tiga album musik; menghapus empat kanker berbeda; dan menyubsidi beberapa proyek usaha kecil yang gagal mempunyai jalan untuk masuk ke *inbox* media sosial atau email saya. **Sebagian dari teman dekat, sebagian dari kenalan seorang teman, dan sebagian dari orang-orang yang betul-betul asing.**

Sebelum mulai dengan jalan saya menuju pencerahan, saya menghabiskan terlalu banyak waktu berharga untuk memikirkan apakah saya harus melayani semua permintaan sumbangan, selain terlalu banyak dolar yang harus dikeluarkan. **Namun, masalahnya tidak hanya waktu dan uang.** Saya juga menghabiskan banyak energi untuk mencekam siapa yang akan tahu kalau saya menyumbang atau tidak, dan apa pikiran mereka tentang saya. Juga apakah saya akan harus membicarakannya kalau bertemu mereka di sebuah acara atau pesta entah kapan, seperti ada ekor yang terus mengikuti saya.

Tidak boleh seperti itu lagi!

Sekarang, dengan menjadi praktisi Metode NotSorry, saya bisa dengan cepat dan mudah menentukan apakah saya harus peduli pada permintaan itu sendiri dan apakah ada pengaruhnya pada orang lain, lalu membuat keputusan dengan jujur tapi sopan, yang memungkinkan saya memiliki waktu, energi, dan uang lebih banyak untuk diberikan pada

urusan-urusan lain. Saya bisa menggembok pintu kandang dan membukanya hanya untuk memasukkan hal-hal yang memang berharga untuk diberi perhatian atau disimpan semalam, beberapa pekan, atau bahkan selamanya.

Sudahkah saya menyebutkan bahwa metode saya sederhana sekaligus mampu mengubah hidup?

Mari kita mulai dengan orang-orang asing dan kenalan-kenalan baru, lalu meningkat ke teman-teman, yang perlu diberi perhatian satu per satu.

Misalkan suatu hari Anda memperoleh sejumlah email dari seorang kenalan sepiantas—yang jelas telah menembuskannya kepada semua orang yang ada di daftar alamatnya—yang meminta Anda “menyumbang ala kadarnya!” demi seorang teman yang sedang menggalang dana untuk membeli kacamata gelap khusus anjing.

Kembali ke yang sudah Anda pelajari, Anda memutuskan bahwa meskipun yang seperti ini sudah ada dalam Anggaran Tidak Ambil Pusing Anda dan tidak berpengaruh pada seseorang, secara tidak langsung pengaruh itu ada—Anda tidak secara aktif mengambil sesuatu dari calon *entrepreneur* ini (yang sama sekali orang asing bagi Anda), Anda semata tidak menyodorkan diri menjadi sasaran mereka.

Kedua, orang yang mengirim Anda permintaan itu hanya kenalan, bukan teman dekat, jadi barangkali Anda tidak harus memperkenalkan diri—atau menyampaikan **pendangan berbeda** tentang apakah kita memerlukan kacamata gelap untuk anjing-anjing sedunia.

Terakhir—bila ditangani dengan tepat—ini bukan situasi yang memungkinkan munculnya **perasaan** terluka. Maksud saya, Anda tidak harus menjawab sekaligus semua email dengan mengatakan, *Kacamata gelap untuk anjing? Itu gagasan paling buruk setelah poni bayi!* Tak perlu menjadi orang yang menyebalkan. (Walaupun, untuk catatan, keduanya adalah gagasan yang sangat bodoh. Sungguhkah bayi enam bulan memerlukan rambut palsu?)

Jadi, Langkah 1: Mengingat semuanya, apakah Anda peduli dengan kacamata gelap untuk anjing?

Tidak? Lalu mengapa Anda belum menghapus email itu?

Oke, oke, tapi ini kalau pengirimnya adalah teman seorang teman. Bagaimana kalau seorang teman akrab meminta Anda menyumbang untuk sesuatu yang **sungguh penting baginya**?

Inilah saatnya Anda perlu menggali dan menggunakan semua perkakas Anda. Dempul, amplas, kuas, dan sebagainya.

Pertanyaan pertama: Apakah proyek teman Anda **sungguh penting** juga bagi Anda? Apakah kalau melakukannya Anda merasa bahagia? Kalau jawabannya ya, dan masih punya uang lebih untuk melakukannya, Anda tidak perlu memasukkannya ke Anggaran Tidak Ambil Pusing. Urusan Anda mungkin dengan Tuhan. Lalu, untuk apa kita membicarakannya?

Namun, kalau jawabannya tidak, tanyakan pada diri sendiri kemungkinan menolaknya (dengan jujur dan sopan)

tanpa menyakiti hati teman Anda. Ini bergantung pada kepribadian teman Anda—bisa mudah, bisa tidak begitu mudah.

Apakah Anda tidak pernah perlu bicara setelah email pertama? Lanjutkan dengan tidak usah ambil pusing. Tidak usah pusing dan tidak usah kehilangan uang.

Atau apakah teman Anda cenderung membahasnya secara santai ketika bertemu dengannya? (“Ya Tuhan, Kick-starter saya sudah terisi tujuh belas persen! BISA DIPERCAYAKAH?”) Dalam hal ini, Anda harus memberikan jawaban seperti, “Wah, bagus! Saya senang mendengarnya!” sambil berkata dalam hati, *Aku tidak akan mengaku tidak ikut menyumbang kecuali kau meminta secara langsung, pengecut.*

Dalam situasi seperti ini, Anda seperti ahli seni bela diri Cina *t'ai chi*. Prinsip umumnya adalah menghindari serangan yang datang, bukan menyongsongnya dengan kekuatan. Dengan begitu, Anda menyerap energi lawan dan mengarahkannya balik sehingga pada dasarnya ia terluka oleh tangannya sendiri. Dengan kata lain, Anda bisa dengan sopan menanggapi serangan pasifnya menggunakan sedikit tenaga dan memenangkan pertarungan tanpa teman Anda sadar bahwa Anda telah melawan.

Akan lebih sulit—tapi tidak mustahil!—jika teman Anda tipe orang yang tidak dapat ditundukkan dengan cara lembut dan sedikit falsafah Cina kuno. Ini saatnya meninjau ulang Anggaran Tidak Ambil Pusing dan perkiraan pan-

dangan versus perasaan di tengah pesta, serta memberikan tanggapan yang jujur tapi sopan tentang bagaimana Anda ikut merasa sangat senang untuknya, sambil berharap ia mengerti bahwa Anda tidak punya uang lebih untuk ikut membantu pencapaian harapan dan mimpi orang lain.

Jadi, begitulah.

Yah, ungkapkanlah. Menurut Anda ini tidak akan berhasil, bukan?

Anda mengakui bahwa pada akhirnya Anda mungkin selamat dari keharusan mengeluarkan uang, tapi Anda tidak *sungguh* percaya Anda akan selamat dari kecemasan terkait apa yang teman Anda pikirkan atau kemungkinan Anda melukai perasaannya.

Menurut Anda saya belum pernah mengalaminya? Sudah. Itulah sebabnya masih ada satu hal lagi dalam tas peralatan saya...

Kebijakan pribadi

Kebijakan pribadi adalah cara yang sangat bagus untuk menghemat sumber daya Anda dengan cepat, efisien, dan risiko menyinggung perasaan semaksimal mungkin. (Maaf, saya tidak bisa membantu kalau teman Anda kelewat payah—barangkali sebaiknya ia ikut terapi.)

Berikut cara kerjanya:

Kalau ada sesuatu yang ingin saya abaikan tapi berada di wilayah abu-abu yang berpeluang melukai perasaan orang

meskipun saya sudah sejujur dan sesopan mungkin, saya cukup memasukkannya ke “kebijakan pribadi”.

Seperti ketika saya punya kebijakan pribadi untuk tidak menyumbang ke kampanye Kickstarter, karena kalau saya menyumbang ke situ, rasanya saya juga harus menyumbang ke semua. Saya tidak akan mampu, dan kalau harus memilih, saya tidak mau siapa pun yang saya sayangi berpikir saya memperlakukan mereka secara berbeda dari yang lain.

Zing!

Dan seperti pernah saya katakan, **Anda bisa memasukkan semua permintaan sumbangan atau pinjaman ke kategori urusan ini**, karena semuanya tergolong permintaan sejenis, oleh orang-orang yang sama, dan bisa disikapi dengan kebijakan pribadi yang sama.

Katakan sekali lagi, dengan penuh perasaan:

“Saya punya kebijakan pribadi untuk tidak _____ karena kalau saya _____ yang satu, rasanya saya akan harus _____ semua, dan saya jelas tidak mampu, dan seandainya harus memilih, saya tidak ingin siapa pun yang saya sayangi berpikir saya memperlakukan mereka secara berbeda dari yang lain.”

Sekarang, bayangkan Anda berada di ujung lain, sebagai penerima tanggapan tadi. Anda mungkin merasa agak tersinggung selama beberapa saat, tapi apakah Anda benar-benar bisa membantah? Tidak, Anda tidak bisa. Setidaknya, tanpa menjadi orang yang menyebalkan. (Perhatikan yang saya lakukan?) Dan Anda pasti tidak akan menanggapi

secara pribadi. Itu semata kebijakan saya—yang kira-kira mirip dengan pandangan tapi lebih sulit dibantah oleh siapa pun karena sebagai manusia, kita dikondisikan untuk tunduk pada hal-hal seperti “aturan” dan “kebijakan”.

Jelas ini bukan manuver pertama saya.

Hal-hal yang mungkin Anda buatkan kebijakan pribadi untuk tolak

Pesta kedua menjelang pernikahan

Cukup sampaikan penolakan Anda.

Memberikan nasihat profesional secara gratis

Maaf, apakah saya terlihat seperti orang yang tidak menetapkan bayaran untuk keahlian yang harus saya dapatkan melalui delapan tahun pendidikan lanjutan sambil harus membayar utang biaya pendidikan?

Rapat sambil sarapan

Berguna untuk menghindari pertemuan dengan orang-orang yang mengajak anak-anak mereka.

Berkendara lebih dari empat jam dalam sehari

“Masalah kesehatan punggung.”

Karaoke

Bayangkan berapa banyak waktu yang dapat Anda hemat kalau bisa menolak ajakan berkaraoke.

Acara makan ramai-ramai (*potluck*)

Serius, apa yang salah dengan orang-orang ini.

Film dokumenter

Ini jenis film paling umum yang akan dibuat oleh teman-teman Anda, percayalah.

Kontes puisi

Kalau tidak memastikan kehadiran Anda, Anda tidak akan kecewa ketika pada menit terakhir acara dibatalkan, betul?

Menolak RSVP berarti tidak datang

Mari kita perhatikan ketika kebijakan pribadi diterapkan:

Misalkan seorang teman dekat mengajak saya menemaninya menghadiri pembukaan sebuah galeri yang dihosting oleh seorang seniman terkenal. Saya amat sangat tidak suka acara pembukaan galeri—rasanya seperti mengiris pergelangan tangan dengan tusuk gigi yang baru saja dipakai untuk makan sepotong keju—tapi teman itu sangat sensitif dan seorang penggemar seni dan saya tidak ingin mengambil risiko menyakiti perasaannya, jadi saya berkata bahwa saya punya kebijakan pribadi untuk tidak menghadiri pembukaan galeri.

Dan barangkali saya terlihat merunduk dan gemetar, ingin segera bebas dari masalah ini. Yang ia tahu, saya ter-

kena kuman memalukan akibat menghadiri pembukaan galeri sebelumnya. Tidak ada yang ingin membahas pengalaman itu.

Berdasarkan pengalaman saya, orang cenderung tidak terlalu mendesak ketika Anda berkata penolakan itu didasarkan pada kebijakan pribadi (apalagi kalau disampaikan dengan bahasa tubuh yang sesuai). Seandainya saya menjawab, “Oh, saya benar-benar tidak suka acara pembukaan galeri,” itu hanya pandangan saya—dan walaupun itu sah dan saya dapat mempertahankannya dengan percaya diri, pandangan lebih mudah didebat daripada kebijakan. Dan Anda mungkin masuk ke perdebatan yang cukup menguras tenaga dan waktu:

“Kau tidak suka acara pembukaan galeri? Kenapa?”

“Ah, menurutku acara itu membosankan dan kakiku pegal karena berdiri terus.”

“Tapi kau sudah terlalu lama duduk di depan komputer. Berjalan-jalan sesekali baik untuk kesehatan!”

Selain itu, selalu ada kemungkinan Anda menyinggung perasaan sang teman

“Betul, tapi biasanya kita harus berdesak-desakan. Menurutku seniman tidak menyukai deodoran.”

“Hmm, maksudmu? Aku bau? Ya ampun, kau benar-benar menyebalkan. Lebih baik kau menolak secara terus-terang.”

“Sudah. Tapi kau yang mengajak berdebat. Akibatnya kita belarut-larut membahasnya, kan?”

Kebijakan pribadi adalah cara yang tepat dalam skenario ini. Cara ini misterius dan cenderung membuat orang agak tidak nyaman, tapi pembicaraan berhenti di situ. Seperti Kanye.

Dan yang lebih baik lagi tentang mengembangkan kebijakan pribadi adalah itu kebijakan Anda, jadi Anda bisa mengubah atau menunda dulu penerapannya kapan pun Anda mau—dan tidak ada yang ingin membantah karena *mereka* takut melukai perasaan *Anda*!

Ada semacam jurus ninja di sini. Mr. Miyagi akan bangga.

Ada gajah mungil dalam ruangan

Sejauh ini yang sudah kita kerjakan bagus sekali, bukan? Kita melakukan beberapa visualisasi yang terbilang serius, belajar tentang perbedaan perasaan dan pandangan, mempraktikkan seni tidak ambil pusing tentang apa yang orang lain pikirkan, mencermati Anggaran Tidak Ambil Pusing, dan menetapkan kebijakan pribadi (kesukaan saya). Secara nyata saya dapat merasakan keajaiban yang mengubah hidup mulai menggelegak dalam diri Anda.

Dan tentu saja tiba saatnya melontarkan tantangan baru bagi Anda.

Bersikap tidak ambil pusing tidak harus mudah. Sederhana, mungkin. Mudah, tidak selalu. Dan itulah tepatnya mengapa kita membangun landasan yang mantap berupa

daftar dan skenario latihan, selain konsep-konsep terkait, untuk menyiapkan pertahanan dalam menghadapi situasi yang sangat sulit.

Misalnya anak-anak.

Yang banyak dimiliki oleh teman, kenalan, dan orang yang tak kita kenal.

(Saya tidak bicara tentang kemenangan, cucu, dan semacam itu—yang saya masukkan ke Kategori Empat: Keluarga. Yang saya maksud adalah anak-anak orang lain. Saat ini, kita berfokus mengidentifikasi hal-hal yang secara wajar bisa Anda harapkan tidak perlu diambil pusing terkait dengan anak-anak *yang tidak memiliki hubungan* dengan Anda.)

Kalau Anda bukan orangtua, barangkali tidak mudah mengakui bahwa Anda tidak ambil pusing terhadap hal-hal yang terkait dengan anak. Perasaan orang terhadap anak-anak mereka begitu empatik dan sesuka hati (dan terkadang tidak rasional) sehingga bisa sulit untuk meramalkan dengan tepat—dalam upaya Anda bersikap tidak ambil pusing dengan anak-anak kecil di sebuah pesta ulang tahun—apakah Anda akan melukai perasaan seseorang, atau apakah orang itu akan menerima pandangan berbeda Anda dan membebaskan Anda dari masalah.

Tak satu pun di antara semua ini mengubah fakta bahwa bangun pukul sembilan pagi pada hari Minggu dan melihat seorang anak satu tahun dengan wajah berlepotan kue adalah sesuatu yang Anda putuskan untuk tidak pedulikan—

tapi masih dapat dimaklumi jika Anda mungkin masih takut untuk maju ke Langkah 2, untuk bersikap tidak ambil pusing.

Itulah sebabnya saya berada di sini.

Sebagaimana mungkin telah Anda simpulkan, saya bisa dibilang kebal terhadap pesona anak-anak. Namun melalui pengalaman yang panjang—dan karena orangtua cenderung merasa nyaman bercerita tentang rahasia-rahasia kecil memalukan kepada seorang teman yang tidak mempunyai anak—saya bisa mengatakan bahwa bahkan orangtua tidak selalu ambil pusing tentang anak-anak yang bukan anak kandung mereka.

Seperti kata seorang ibu, “Sebenarnya ini ada hubungannya dengan penyaluran semua kepusingan. Semua kepusingan saya telah disalurkan kepada anak saya. Tidak ada lagi yang tersisa untuk Anda atau cara Anda melakukannya.”

Jadi, sekadar untuk memastikan bahwa buku ini mengandung tingkat keajaiban mengubah hidup yang tepat bagi *setiap orang*, saya melakukan survei terhadap orangtua di seluruh negeri untuk menemukan apa yang tidak **ME-REKA** ambil pusing, dan mengapa.

Semuanya sangat jelas, dan saya akan menceritakannya kepada Anda pada waktunya.

Namun, saya juga ingin mengakui bahwa meskipun sangat melegakan (dan jelas demikian) bahwa para orangtua ini bercerita tentang semua yang tidak diambil pusing terkait pipis dan empeng, banyak dari mereka yang menam-

bahkan peringatan bahwa banyak sekali yang membesarkan hati dan patut kita pedulikan dalam hal memiliki anak.

Jadi di situlah kuncinya: **Berikan perhatian pada hal-hal yang membuat Anda bahagia**—misalnya membacakan cerita atau memasak atau bermain dengan versi mini Anda—**dan tidak ambil pusing dengan selebihnya.**

Seorang ibu memberikan tanggapan dari perspektif mengajari anak-anaknya sendiri tentang apa yang harus dipedulikan: “Sebagai seseorang yang dibesarkan di sebuah keluarga yang penuh rasa bersalah, menurut saya penting bagi anak-anak untuk tahu bahwa mereka bisa membuat keputusan-keputusan tentang apa yang harus mereka pedulikan dan yang tidak perlu mereka pusingkan terkait persetujuan atau keberatan orang lain dalam memutuskan bagaimana mereka menjalani hidup.”

Setuju!

Dan barangkali komentar paling praktis datang dari seorang ibu yang mengatakan bahwa punya anak sebenarnya bisa sangat membantu Anda dalam memprioritaskan perhatian ke bagian-bagian lain dalam hidup, misalnya pekerjaan. Bahwa kesejahteraan manusia yang baru lahir ini kadang bisa menjadi katalisator untuk akhirnya berhenti ambil pusing tentang keharusan bergadang pada malam hari, menjalani tanggung jawab tambahan, bahkan menjadi pelatih bagi calon atlet *softball*. Kehadiran anak bisa membuat Anda menarik garis yang jelas dengan penyelia dan

sesama karyawan serta menjadi jujur dan tegas tentang apa yang mampu Anda tangani pada suatu hari tertentu.

Dengan kata lain, makhluk yang sangat berharga itu bisa menjadi langkah pertama Anda dalam menerapkan Metode NotSorry, Kategori Dua: Pekerjaan. Bum!

Untuk singkatnya, saya senang menyajikan hal berikut:

Hal-hal yang bahkan tidak diambil pusing oleh orangtua

Dari mana bayi Anda muncul. Melahirkan melalui vagina secara alami, tanpa obat? Berarti Anda kuat. Caesar? Supaya tetap kencang. Melahirkan di air? Apa pun yang membuat perahu Anda mengapung. Lewat perantaraan perempuan lain? Bukankah ilmu pengetahuan itu hebat! Tak peduli metode persalinan seperti apa yang membuat Anda senang, kebanyakan orang tidak ambil pusing, jadi Anda bisa berhenti merasa perlu terus menggunakan anestesi ketika sedang mengobrol dengan sesama ibu.

Entah Anda menyusui atau tidak. Walaupun bagian komentar pada sejumlah *wall* Facebook mungkin menganjurkan sebaliknya, ternyata sebagian besar orangtua hanya peduli dengan kebiasaan mengempeng anak-anak mereka sendiri dan tidak peduli apakah bayi kesayangan Anda dapat menyusui dengan baik, apakah puting Anda menjadi lecet atau tidak, atau apakah sistem kekebalan bayi akan menjadi bu-

ruk karena dibesarkan dengan susu fomula. Terserah Anda, Mama.

Latihan tidur. Anda tidak harus membenarkan atau menge-luhkannya kepada seseorang. Tidak ada yang peduli apakah tidur anak Anda cukup atau tidak. Lakukan saja!

Berbagi. Kebanyakan orangtua ingin anak-anak mereka tumbuh menjadi orang dewasa yang memahami konsep berbagi dan tahu bahwa tindakan itu benar. Sama seperti mereka ingin anak-anak tidak tumbuh menjadi pembunuh berantai. Namun, barangkali setiap orang terpaksa pada berbagi sedikit terlalu banyak dalam hal mainan atau buku atau barang tertentu. Seperti kata seorang ibu, “Akan bagus sekali kalau anak saya mau berbagi mainan truknya (dengan anak Anda), tapi saya tidak meminta Anda memberi saya seseruput kopi es delapan dolar Anda di tempat bermain, kan? Anda boleh menatap saya dengan sinis atau marah ketika anak Anda menangis karena ingin memiliki mainan anak lain—saya akan sengaja menghabiskan sepuluh menit yang tenang dengan ponsel saya sementara anak saya sibuk dengan mainan yang saya belikan untuknya.”

“Apa kata pakar.” Orangtua tahu apa yang dikatakan oleh para pakar—mereka semua membaca buku, artikel, dan kajian sama yang sangat saling bertentangan ketika memutuskan mengizinkan Junior bermain iPad selama sepuluh menit

per hari sebelum berusia lima belas tahun. Dan boleh jadi mereka peduli dengan kata pakar—atau sebaliknya—tapi mereka jelas tidak perlu mendengar semuanya sekali lagi dari Anda, yang seratus persen terbukti bukan pakar.

Latihan buang air. Ada sebagian orangtua yang merasa senang mengobrol dengan sesama orangtua tentang latihan buang air—itu membantu mereka merasa tidak sendiri. Barangkali mereka menyumbangkan sejumlah petunjuk bagus atau merasa paling hebat karena berhasil membuat anaknya duduk di singgasana dingin dengan tenang. Namun secara keseluruhan, mereka hanya segelintir orang di muka bumi yang peduli dengan detail terkait kapan, di mana, dalam situasi apa, dan seberapa sering seorang anak membuang sisa pencernaan dari usus besarnya.

Menjadwalkan tidur siang. Akan terlihat dari penelitian saya tentang topik ini bahwa banyak orangtua ingat *mereka* terlelap di mana pun seperti anak-anak, namun buku modern tentang membesarkan anak membuat mereka percaya bahwa tidur siang harus dijadwalkan dengan ketat seperti atlet yang terpilih untuk Olimpiade. Itu memang sangat mudah dipahami—ada alasan mendalam bahwa kurang tidur adalah siksaan. Namun, mungkin kita tidak perlu terlalu banyak membicarakannya? Seorang ibu berkata setiap kali teman-temannya mulai berceloteh tentang jadwal tidur putra atau putrinya, ia jauh lebih suka berbincang tentang

buku, atau politik, atau mimpi birahinya yang terakhir.
Baik, baik, baik.

“Apakah orang berpendapat saya harus terus mencoba sampai mendapatkan anak laki-laki meskipun saya sudah punya tiga anak perempuan?” Saya mendengarnya dari beberapa ibu dan, pada dasarnya, peluang mereka 50-50. Jadi... apakah orang-orang yang memberikan usulan itu juga akan mencoba terus sampai berhasil seandainya berada dalam situasi serupa?

Parental one-upmanship. Tak seorang pun kecuali Anda peduli tentang betapa MENAKJUBKAN program-program yang ditawarkan oleh sekolah anak-anak Anda (Robotika! Mandarin! *Trapeze!*), atau berapa banyak PR yang diberikan oleh guru-guru mereka, atau betapa sibuk Anda harus mengantar-jemput mereka. Yang bukan orangtua biasanya tidak ambil pusing, tapi orangtua lain hanya ingin mengetahuinya kalau mereka terpikir untuk memasukkan anak-anak mereka sendiri ke sekolah itu, atau menitipkan anak mereka kepada Anda.



Orangtua! Siapa yang tahu? Saya merasa jauh lebih baik karena tidak pernah ambil pusing dengan semua ini, dan semoga Anda juga begitu.

Akhirnya, untuk menuntaskan Kategori Tiga, saya punya nasihat yang sudah saya coba yang mungkin bertolak belakang dengan semua yang pernah Anda baca sejauh ini—tapi seperti yang kita ketahui dari fakta bahwa Nick Nolte pernah dijuluki Laki-laki Terseksi oleh majalah *People*, tidak ada penjelasan atau alasan yang paling benar di dunia ini...

Kadang menyinggung perasaan orang itu perlu

Wah, jangan terkejut dengan pernyataan saya. Memang benar sampai bagian ini saya sangat mendukung penggunaan “perasaan orang lain” sebagai barometer untuk memutuskan apakah Anda harus memberikan perhatian dan, lebih penting, mempertimbangkan mereka ketika melaksanakan Langkah 2 dalam Metode NotSorry, yaitu tidak ambil pusing. Kejujuran, kesopanan, tidak menjadi orang yang menyebalkan. Anda sudah tahu latihan-latihannya.

Namun ketika sampai ke Kategori Tiga, orang asing (bahkan mereka yang hanya kita kenal sepintas), ada yang harus saya katakan kepada Anda: Kadang Anda semata tidak bisa mencemaskan perasaan siapa yang akan terluka ketika sedang berusaha menjalani hidup terbaik Anda.

Tidak ambil pusing—dan mencadangkan kepedulian Anda untuk hal-hal yang sungguh penting bagi Anda—adalah proses yang memerlukan waktu. Ini berarti memprio-

ritaskan perhatian berdasarkan yang datang kepada Anda setiap hari. Dan akan ada hari-hari ketika menjaga perasaan orang-orang yang tidak kita kenal berada di lapisan bawah.

Rendah sekali.

Saya tidak bermaksud Anda harus mulai mengirimkan *tweet* yang meremehkan kepada orang-orang yang tidak Anda kenal lalu tertawa. Atau pergi ke jalan lalu mengucapkan kata-kata tak senonoh pada sembarang orang. Itu bukan keajaiban yang mengubah hidup. Itu berarti Anda tidak punya perasaan.

Namun pada suatu waktu, pada suatu hari, di lubuk hati terdalam, Anda tahu kapan menyakiti hati orang diperbolehkan dalam proses tidak ambil pusing tentang sesuatu. Ekonom menyebutnya *opportunity cost*. Saya menyebutnya akal sehat.

Beberapa skenario ketika kita masih boleh menyinggung perasaan orang yang tidak kita kenal dalam proses tidak ambil pusing

1. **Ketika orang mengetuk pintu Anda dan mencoba mengajak Anda masuk ke agama mereka. Anda tidak—saya ulang, tidak—harus merasa bersalah ketika langsung menutup pintu di depan mereka. Betul,**

Anda tidak perlu sopan ketika orang terus membujuk Anda pindah agama.

2. **Ketika orang di depan Anda dalam antrean tidak langsung membuat keputusan tentang makanan yang akan ia beli padahal Anda sedang tergesa-gesa.** Dengan ini saya memberi Anda izin untuk bertanya, “Apakah Anda mengalami kesulitan membaca menu? Akan lebih baik kalau saya boleh membacakan pilihan-pilihannya daripada menunggu Anda repot menentukan pilihan yang tidak terlalu penting.”
3. **Ketika seseorang yang sedang tampil di panggung komedi betul-betul tidak lucu.** Kita memang harus sopan; tapi menahan diri mendengar lawakan tidak lucu selama dua puluh menit membuat minuman Anda terasa hambar. Pelawak itu harus belajar lagi, atau memilih jalur karier berbeda. Jangan ambil pusing; Anda sebaiknya meninggalkan tempat itu, dan tidak usah menengok ke belakang.
4. **Ketika seorang tamu tak dikenal menumpang buang air kecil di rumah Anda tapi tidak melakukannya dengan benar.** Monster ini berhak dipermalukan. Anggaran Tidak Ambil Pusing saya tidak memperhitungkan waktu yang diperlukan untuk membersihkan

toilet bekas orang itu. Saya akan mengajaknya kembali ke toilet dan memintanya membersihkan dengan benar.

5. **Ketika seseorang mendorong sandaran kursi terlalu ke belakang sehingga menyentuh lutut Anda.** Saya tidak ambil pusing dengan ruang pribadi Anda, tapi saya berkepentingan dengan ruang pribadi saya. Saya mungkin tidak menyakiti perasaannya, tapi akan bolak-balik menendang sandarannya dengan lutut.

Jadi, begitulah: Ada banyak alat untuk memutuskan apakah Anda harus ambil pusing tentang berbagai skenario terkait teman, kenalan, atau orang asing di masa depan. Tiba saatnya merangkak, menjelajah kandang mental Anda, dan menyusun daftar!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Jadi... apakah saya masih punya teman?

Untuk beberapa waktu kita telah berbincang tentang hal-hal negatif untuk memudahkan Anda sampai ke bagian pokok tentang apa yang sejukurnya tidak boleh Anda ambil pusing. Namun **tujuan keseluruhan dari membuat daftar ini** dan menyilang hal-hal yang berpeluang mengurus Anggaran Tidak Ambil Pusing Anda **adalah menonjolkan hal-hal yang memang berharga**. Dan untuk menciptakan lebih banyak ruang waktu serta emosi guna mempertahankan dan menjalin hubungan-hubungan itu serta kewajiban-kewajiban yang menyertainya. Untuk ringkasnya, itulah keajaiban yang mengubah hidup.

Bagian IV adalah tempat kita membuat sintesis untuk semuanya, tapi sebelum sampai ke sana, masih ada yang harus kita kerjakan.

Betul, kita harus membuka pintu kandang untuk mengurus kategori yang paling sulit ditangani.

Keluarga

Oh, keluarga. Ya, keluarga.

Dari mana harus mulai? Seperti kantor pajak, keluarga Anda hadir untuk merepotkan Anda. Keluarga—dan semua acara terkait seperti perkawinan, permandian, khitanan, ulang tahun, hari raya, liburan bersama, persaingan antarsaudara, dan sebagainya—menuntut peran serta aktif yang bergantian dan terus-menerus.

Seperti sekian persen pendapatan yang otomatis diserahkan ke kantor pajak (mungkin sebagian orang merasa jumlahnya terlalu besar), **sekian persen kesibukan Anda diberikan pada Keluarga**. Dan terutama, entah bagaimana akibat semua kerepotan itu terkesan lebih berat daripada yang timbul dari Benda, Pekerjaan, dan Teman/Kenalan/Orang Asing secara keseluruhan. Rasanya seolah-olah kita semua takut diaudit oleh sepupu kita.

Mengapa begitu? tanya Anda. Saya punya jawaban untuk Anda: **rasa bersalah**.

Begitu Anda merasa bersalah, berarti Anda gagal bersikap tidak ambil pusing. Selesai. Sebab dengan rasa bersalah, berarti Anda tidak bisa secara efektif menggunakan alat-alat dan perspektif yang saya ajarkan untuk tidak hanya tidak ambil pusing, *tapi merasa lebih bahagia mengerjakannya*.

Rasa bersalah bukan perasaan yang membahagiakan. Kurang lebih seperti ketika tiba-tiba Anda merasa gatal di bagian selangkangan tapi sedang bersama banyak orang se-

hingga Anda tidak bisa menggaruk atau mengobatinya, jadi hanya bisa berharap semoga siksaan itu hilang sendiri. Seperti itulah rasa bersalah.

Tidak ambil pusing harus selalu menghasilkan kesenangan, kepuasan, dan kebahagiaan lebih besar. Bukan seperti siksaan gatal di selangkangan.

Yang menjadikannya lebih penting lagi untuk belajar tentang Metode NotSorry dan menggunakan setiap alat yang ada guna mematikan mesin rasa bersalah keluarga, sebelum menelan Anda dan memuntahkannya lagi, seperti yang dilakukan si pembunuh terhadap mayat musuh-musuhnya bersama serpihan kayu dalam *Fargo*.

Seandainya mungkin, cobalah menghindari dari hasil seperti itu.

Seperti mungkin Anda ingat, di bagian sebelumnya saya bicara sedikit tentang kewajiban dan penerapannya terhadap keluarga. Ada kebenaran yang diakui di seluruh dunia bahwa anggota keluarga cenderung berpikir anggota keluarga lain **harus peduli pada kehidupan mereka semata karena mereka memiliki DNA yang sama.**

Coba pikirkan sejenak. Apakah itu masuk akal? Tidak.

Satu doktrin paling penting dalam memberikan perhatian adalah pilihan lebih utama daripada kewajiban. Anda ingin bisa *memilih* cara menggunakan waktu, energi, dan uang Anda sedemikian rupa untuk memaksimalkan kegembiraan dari suatu hubungan, tugas, produk, atau peristiwa. **Yang dapat Anda kendalikan versus yang tidak dapat Anda kendalikan.**

Dan sebagaimana kita ketahui, Anda tidak bisa memilih orang untuk menjadi keluarga Anda. Jadi setidaknya, Anda harus bisa memilih *bagaimana dan mengapa Anda berinteraksi dengan mereka*. Betul?

Betul?!?

Ya, sudah.

Setidaknya mari kita coba.

Ketika cerutu tidak hanya cerutu dan cangkir tidak hanya cangkir

Misalkan ibu Anda, karena rasa nostalgia dan semacam itu, berusaha mewariskan perabot keramik Royal Heidelberg pemberian ibunya (nenek Anda) kepada Anda, dan Anda sungguh tidak ingin menerimanya. Anda merasa ini akan berpengaruh pada Anda, karena Anda menjadi satu-satunya yang menyimpan perabot itu, harus berpura-pura menyukai dan memakainya setiap kali orangtua Anda berkunjung—tapi Anda tahu dalam kenyataannya itu juga berpengaruh bagi ibu Anda, karena secara harfiah ia terpengaruh oleh segala sesuatu yang Anda perbuat. (Anda keluar dari *vagina*-nya.) Jadi, jika Anda menolak “pemberian” perempuan yang pernah dengan susah payah melahirkan Anda ini, hampir pasti Anda akan menyakiti perasaannya.

Jadi... sekarang saatnya melepaskan “pandangan versus perasaan” terhadapnya, benar?

Ah, tapi bahkan walaupun sesungguhnya keharusan me-

rawat keramik warisan itu hanya *pandangan* ibu Anda, itu tidak bisa dipisahkan dari *perasaan*-nya terhadap ibunya/nenek Anda, yang tidak akan pernah tahu bahwa cangkir teh keramiknya menjadi salah satu harta Anda, karena ia sudah meninggal. (Saya ikut berbelasungkawa.)

Anda lalu memainkan sejumlah skenario di kepala Anda dan memutuskan itu tidak ada gunanya karena bahkan seandainya Anda jujur dan sangat luar biasa sopan, ibu Anda berpeluang tersinggung, bagaimanapun Anda mengatakannya. Anda bisa menyimpulkan bahwa Anda harus mengalah dan berpura-pura akan merawat perangkat keramik itu.

Rasa frustrasi seperti ini lazim ketika berurusan dengan tetangga. Anda hanya harus angkat tangan dan menyerah karena ada **KEWAJIBAN** dan **RASA BERSALAH**.

Saya hadir untuk memberitahu Anda bahwa masih ada pilihan lain.

Tentu saja, saya tidak bisa mengaku dapat membebaskan Anda dari *semua* rasa bersalah pada keluarga—di sinilah peran obat resep benzodiazepin—tapi subbab ini akan membantu Anda menentukan aspek mana dalam kehidupan keluarga Anda yang sungguh layak dipedulikan dan/atau tidak bisa ditawar. Ya, kadang Anda hanya harus mengalah dan memberikan perhatian pada urusan keluarga, tapi saya bisa menunjukkan kepada Anda cara membingkai ulang perkara Anda guna mendapatkan sebanyak-banyaknya dari situasi yang kurang ideal. Ingat: Anda adalah bagian dari keluarga Anda, dan Anda juga berhak bahagia.

Survei mengatakan...

Sebagaimana terbukti, kita semua berbagi banyak pandangan yang sama dalam hal-hal yang tidak perlu diambil pusing terkait keluarga. Saya mengetahuinya karena menjalankan survei yang meminta orang menyebutkan sesuatu yang terkait dengan keluarga mereka yang tercantum di papan atas pada Daftar Yang Tidak Usah Diambil Pusing, bahkan terkejut mengetahui betapa banyak yang tumpang tindih di situ. (Saya pernah mengatakan bahwa keluarga tak berbeda dengan medan ranjau.)

Jadi, mari mengulas hasil-hasil survei sangat ilmiah tentang hal-hal pembuat pusing dalam keluarga.

Pertanyaan dalam survei saya adalah “Sebutkan sesuatu seputar keluarga Anda yang tidak Anda ambil pusing.” Bacalah enam hasil teratas, dari yang paling tidak populer.

6) Fakta bahwa kita sedarah seolah-olah ada hubungannya dengan sesuatu yang ingin Anda yakinkan pada saya untuk saya perbuat

Sekitar lima menit lalu saya mengumumkan bahwa tidak ada alasan apa pun untuk peduli kepada siapa pun atau apa pun *hanya karena tautan genetik Anda dengan orang atau sesuatu itu*. Kecuali terhadap keturunan Anda sendiri, yang merupakan tanggungan Anda karena Anda yang membawanya ke dunia ini—setidaknya sampai mereka cu-

kup tua untuk menjalani hidup sendiri—Anda tidak punya kewajiban untuk mengalah kepada mereka. Anda mungkin mengira harus peduli, padahal tidak. Dan banyak di antara Anda agaknya sudah mengetahuinya, jadi barangkali masih ada harapan.

5) Keharusan berkumpul atau “menyukai” semua anggota keluarga

Kita semua serupa dengan serpihan salju. Tidak ada dua orang yang tepat sama. Bahkan kembar identik! (Sungguh; coba perhatikan lebih cermat.) Jadi, bagaimana kita semua bisa diharapkan saling menyukai sepanjang waktu dan terus-menerus berkumpul? Anggota keluarga yang memaksakan kebersamaan di antara saudara sekandung atau sepupu atau sesama cucu yang tidak semuanya saling suka itu memusingkan hal-hal yang keliru.

4) Foto keluarga

Saya tidak mengharapakan yang satu ini di peringkat terlalu tinggi, tapi sayangnya ada orang yang tidak suka acara berfoto bersama keluarga. Agaknya bagi saya, yang pokok adalah sedikit sekali orang yang sungguh peduli dengan foto itu sendiri. Anda melihat foto itu di Facebook keesokan harinya, merasa wajib memberi “Like” tapi lalu melupakannya. Kita tidak lagi hidup di dunia tempat orang meng-

habiskan *quality time* pada Jumat malam sambil menikmati minuman dan membuka-buka foto keluarga. (Adakah yang pernah tinggal di dunia seperti itu?) Rasa tidak peduli pada foto menjadi lebih nyata—sebagaimana ditunjukkan oleh responden—oleh kenyataan bahwa foto itu diambil pada “menit terakhir” (orang tidak suka difoto saat tidak siap) atau “dipaksa berpakaian serupa” (orang tidak suka terlihat seperti anggota dinasti sampo Australia*). Sekali lagi ini sebuah permainan angka; jika cukup banyak anggota keluarga yang tidak bersedia berpose untuk foto keluarga yang resmi, mereka SEMUA perlu memutuskan untuk menolak dan tidak ambil pusing. Ini aturan mayoritas!

3) Sejarah masa silam

Persaingan, sakit hati, pertengkaran kecil, dan DRAMA!!! di antara saudara terbilang umum dalam survei, seperti terkenalnya resep salad kentang dalam reuni keluarga. Cukup jelas bahwa tak seorang pun peduli tentang siapa yang mengatakan apa, siapa yang salah, atau siapa di antara kita yang lebih disukai Ibu. (Hai, Tom! Terima kasih sudah membaca bukuku.)

* Tak mungkin hanya saya satu-satunya yang ingat iklan konyol untuk *Aussie hair care*. http://i1.wp.com/www.themysticwave.com/wp-content/uploads/2015/05/Aussie_Brand.jpg.

2) Piknik keluarga atau tradisi keluarga lain yang ketinggalan zaman

Ketika keluarga menjadi besar dan hubungan dengan keluarga jauh memudar, begitu pula dengan sejumlah tradisi. Kendati demikian, banyak di antara kita yang terkesan terbelenggu dalam situasi yang serbasalah terkait acara-acara tahunan serta ritual-ritual ketinggalan zaman yang berhubungan dengan liburan, piknik, dan pertemuan keluarga lain. Bahkan seandainya Anda tidak ambil pusing dengan unsur religiusnya, Natal mungkin menghadirkan beban tersendiri: begitu pula Paskah dan Hanukah. Pondok tua yang disewa ayah Anda untuk setiap liburan akhir pekan sejak 1986? Tiga puluh tahun kemudian barangkali tempat itu sudah sangat kumuh sehingga Anda lebih suka tidak ikut acara keluarga besar dan memilih berakhir pekan ke tempat lain bersama anak-anak. Dengan cara yang sama bahwa “hanya karena bersaudara kita harus mengikuti acara keluarga besar,” begitulah keluarga besar Anda menjalani tradisi, entah sampai kapan. Pandangan berbeda yang terhormat, yang disampaikan dengan jujur dan sopan, juga bisa mendatangkan keajaiban dalam hal ini. Atau, kalau semuanya gagal, Anda bisa menggunakan kebijakan pribadi untuk melawan keharusan menginap di pondok yang sudah tidak nyaman.

Akhirnya... pukul genderang Anda... sambil menjawab yang berikut “Sebutkan sesuatu dalam keluarga Anda yang tidak ingin Anda ambil pusing”.

Mungkin keharusan mengenakan busana resmi.

1) Perbedaan agama dan politik

Bahwa masalah perbedaan ideologi berulang-ulang muncul dalam survei mengandung arti hal ini perlu diuraikan dengan metode NotSorry yang sudah lama tapi bagus.

Mari mulai dengan agama. Anda boleh berpendapat bahwa ini semacam pemujaan roh.

Apakah saya penjaga adik saya?

Ini kasus klasik tentang kembali ke akar kita, dan ke unsur paling pertama Metode NotSorry: memutuskan untuk tidak ambil pusing tentang apa yang orang lain pikirkan. Pandangan religius Anda berpengaruh pada Anda dan hanya pada Anda—begitu pula bibi Anda, Jennifer, yang menjalankan kewajiban agamanya dengan taat. Ia punya pandangan sendiri, begitu pula Anda. Jika Anda jujur dan sopan terkait perbedaan pandangan Anda dan meminta agar agama tidak lagi dibahas dalam keluarga, Anda tidak akan menjadi orang yang menyebalkan. Anda bersikap wajar, dan kalau ada yang tersinggung, itu bukan salah Anda.

Ada baiknya saya memberikan baris kalimat Robin Williams dalam *Good Will Hunting*:

It's not your fault.

Itu bukan salah Anda.

ITU BUKAN SALAH ANDA.

Jadi, bila lain kali Bibi Jennifer membuat pernyataan yang secara tidak langsung menyinggung kecenderungan Anda untuk hidup dalam dosa, hapus saja sisa makanan dari bibir dan dagu Anda lalu katakan, “Saya menghormati pandangan Anda, Bibi Jennifer, tapi saya lebih suka tidak bicara tentang perbedaan agama kita di sini, dalam acara peringatan hari ulang tahun perkawinan orangtua saya.”

Bukankah Anda jujur dan sopan? Anda tidak terlalu menyebalkan dalam hal ini.

Ya, dicoba saja. Anda mungkin terkejut ketika ternyata hasilnya memuaskan. Atau setidaknya Bibi Jennifer yang terkejut dan salah tingkah sehingga tidak bisa membalas kecuali dengan ekspresi wajah yang aneh.

Keampuhan kejujuran tidak dapat diremehkan. Saya tidak bisa menceritakan betapa banyak urusan yang bisa dibereskan ketika Anda berani mencoba. Bahkan mengatakannya saja sudah membesarkan hati.

Masalahnya mungkin Anda sama sekali belum pernah mencoba metode ini sehingga terjebak dalam spiral kewajiban/malu/rasa bersalah dan merasa lumpuh. Lemah. Betapa tersiksanya selama dua puluh menit mendengarkan orang mengoceh tentang keyakinan kita dan kita diam saja karena tidak ingin terlibat dalam konfrontasi.

Tidakkah menyenangkan bila Anda mengatakan yang Anda maksudkan dan makna yang Anda sampaikan? Perbuatlah kepada orang lain seperti yang Anda ingin orang lain berbuat kepada Anda. Ungkapan ini ada dalam Alkitab.

Pilih tidak untuk keharusan memberi perhatian!

Berikut saya tawarkan cerita pribadi untuk menggambarkan betapa saya sangat percaya dengan Metode NotSorry dan keberhasilannya pada diri saya. Nama-nama telah diubah untuk melindungi identitas anggota keluarga tertentu, tapi saya yakinkan bahwa situasinya seratus persen nyata. Mereka yang terlibat mungkin entah kapan akan membaca buku ini dan mengenalinya, tapi tidak perlu merasa malu. NotSorry bicara tentang menjalani hidup terbaik Anda—dan orang tidak suka berada dalam posisi berseberangan ketika bicara tentang pandangan politik, sama seperti saya.

Tidak seperti sebuah pemilihan umum, semua orang bisa menang!

Suatu malam, saya dan suami sedang menikmati santap malam yang menyenangkan bersama dua anggota keluarga ketika topik terkait orang yang kemudian menjadi presiden Amerika—dan keterusterangan serta kejelasan tentang akte kelahirannya—mengemuka melebihi hidangan penganan laut yang sedang kami nikmati. Tuduhan-tuduhan dibantah, pandangan-pandangan diungkapkan, dan sebelum

berkembang menjadi perdebatan yang bisa berkepanjangan, saya menatap mereka satu per satu lalu berkata, “Dick, Jane, aku sayang kalian, tapi kita tidak akan membicarakan hal ini.” Lalu saya berpaling kepada suami saya—yang pandangan politiknya sejalan dengan saya tapi ingin membahas masalah tadi lebih dari yang menurut saya cukup—dan berkata, “Aku serius.”

Tidak ada yang menunjukkan sikap sakit hati. Kami mengganti topik pembicaraan, tertawa, sambil menjilati saus yang tersisa pada jari kami, dan keceriaan itu berlanjut sampai malam.

BEGITULAH seharusnya sebuah santap malam keluarga. Dan Anda bisa menerapkannya jika menyiapkan dengan tepat mana yang harus diberi perhatian.

Namun, bagaimana kalau diakhiri dengan air mata???

Yang saya coba sampaikan dengan mengajarkan metode saya kepada Anda serta menekankan pentingnya bersikap jujur *dan* sopan adalah bahwa ketika NotSorry dipraktikkan dengan keyakinan yang bagus, secara statistik air mata tidak akan sampai tumpah. Pasti selalu ada peluang situasi menjadi buruk, tapi jauh lebih besar peluang Anda berhasil memasuki fase yang betul-betul baru bila konflik dikurangi dan ada saling hormat di antara anggota keluarga.

Dan bila keluarga besar Anda sedang penuh dengan anak balita yang rewel, apakah Anda sungguh ingin mereka terus mengundang Anda?

Menolak ikut bermain dalam permainan yang konyol

Malu itu setara dengan kesepian dan terkucil, dan rasa bersalah adalah akibat langsung rasa malu. Saya menawarkan hasil-hasil penelitian saya agar bisa menunjukkan bahwa **Anda tidak sendirian.** Banyak orang yang tak kita kenal dari seluruh dunia yang mengikuti survei saya dan membuktikan bahwa mereka ikut memikul kerepotan orang lain pada sejumlah masalah keluarga yang sangat peka.

Itu berarti besar sekali kemungkinan sejumlah anggota keluarga besar Anda sendiri merasa keberatan ketika Paman Jim menggunakan acara Natal sebagai ajang pameran diri sendiri atau Sepupu Reno memaksa semua orang menerima gelang jimat yang ia bagi-bagikan dalam acara santap malam menjelang pidato kampanye Anda.

Dan kalau Anda tidak sendirian, berarti Anda tidak perlu merasa begitu malu akibat keputusan Anda untuk tidak ambil pusing.

Ada pengaman ketika jumlah yang hadir terbilang banyak. Dengan memanfaatkan kekuatan musyawarah, Anda akan merasa lebih siap memutuskan kapan Anda bersikap tak peduli, lalu melanjutkan dengan percaya diri.

Hari raya: sebuah kebijakan pribadi

Saya dan suami punya kebijakan terkait perayaan Thanksgiving, dan itu tidak menjadi masalah bagi kami. Silakan

meniru mentah-mentah atau mengubah kebijakan kami yang sesuai dengan kebaikan Anda:

Kami punya tiga kelompok keluarga yang harus kami temui dalam satu tahun. Tidak seperti Orphan Black, kami tidak dapat berada di tiga tempat sekaligus. DAN KAMI TIDAK INGIN BERSIKAP PILIH KASIH. Jadi sekitar delapan atau sembilan tahun silam, kami memberitahu keluarga-keluarga kami bahwa kami memulai se-

Lima hal lagi yang tidak perlu diambil pusing terkait keluarga

1. Terus ikut dalam grup WhatsApp keluarga.
2. “Kisah-kisah yang diceritakan kepada saya oleh orangtua tentang orang-orang yang menjalani masa kecil bersama saya, yang sudah saya ketahui dari Facebook.”
3. “Pura-pura tidak minum obat kuat di depan mereka, padahal ada alasan bagi saya untuk minum obat kuat.”
4. “Hujan kritik yang terus berdatangan.”
5. “Anjing di rumah orangtua saya, yang kata mereka seusia Kakek, padahal tidak masuk akal.”

buah rotasi tiga tahunan dan sejak itu merayakan dengan tiap kelompok sesuai jadwal, tanpa pengecualian. Tidak ada yang menjadi dua kali karena *tahun ini* Bibi Marie merayakan ulang tahun besarnya atau karena sepupu ingin membentuk tim lomba layar beranggotakan delapan orang (dan mereka memerlukan kami untuk menggenapi), atau karena seseorang punya pacar baru yang perlu diperkenalkan kepada kami. Perkenalkan kepada kami kalau gadis itu masih ada ketika tiba giliran mereka kami kunjungi. Saya

bahkan melewatkan reuni SMA kelima belas karena berlangsung bersamaan dengan tahun Thanksgiving di mertua saya (bukan karena saya tidak peduli dengan reuni itu, tapi acara itu harus mengalah). Kaku? Tentu saja, tapi **tidak ada orang yang tersinggung, dan itu sungguh sesuatu yang perlu disyukuri.**

Baik, baik, baik. Garis *finish* sudah terlihat!

Kita hampir sampai ke bagian akhir Empat Kategori Hal-hal yang Perlu Diperhatikan atau Sebaliknya, dan jika saya sudah menyelesaikan tugas saya, Anda sudah siap menikmati beberapa keajaiban yang mengubah hidup. Setidaknya, Anda telah diperkenalkan pada beberapa peralatan dan strategi baru untuk mendapatkan yang Anda inginkan dalam hidup, dan Anda merasa dikuatkan karena tahu ada orang lain di luar sana yang sama seperti Anda, menginginkan (atau tidak menginginkan) hal-hal yang sama.

Namun, sebelum menutup bagian yang membahas Keluarga, ada satu subkategori lagi yang perlu dibahas. Subkategori ini berpengaruh, penting, dan *menuntut* perhatian. Anda tahu yang saya maksud.

Mertua

Ingat yang pernah saya katakan tentang pilihan? Baiklah, kecuali Anda lahir dalam budaya yang mendukung perkawinan paksa, Anda bisa memilih pasangan Anda, tapi Anda *tidak* bisa memilih mertua Anda. Kalau seperti itulah perkawinan, kita akan berada dalam *one-night-stand economy*.

Betul, dengan menikah, Anda pada dasarnya menggunakan hal-hal yang harus Anda urus dalam hidup. Situasinya seperti ketika Anda mendapat bonus di pekerjaan dan membuat Anda berkomentar, “Luar biasa!” tapi lalu dikenai pajak 50 persen, sehingga Anda mengeluh, “Apa?”

Mertua Anda pada dasarnya transaksi satu paket sewaktu membeli mobil; yang sungguh ingin Anda bawa pulang adalah pasangan Anda, tapi sang penjual menyilakan Anda membawa beberapa perlengkapan tambahan. Gratis. Sebagian bisa menjadi teman baru yang menyenangkan dan ada gunanya, seperti sandaran tangan dan tempat menaruh cangkir minum; tapi selebihnya mungkin tidak begitu membesarkan hati.

Namun, seperti keluarga Anda sendiri, tempat yang tidak dapat Anda pilih untuk dilahirkan, sungguh dapat dimaklumi jika Anda boleh tidak ambil pusing terhadap mertua guna meminimalkan kekesalan (dan memaksimalkan kebahagiaan) Anda sambil memperlakukan semua orang dengan hormat.

Alangkah baiknya jika Anda dan pasangan dapat sejalan dalam hal mengatasi kerepotan-kerepotan kolektif Anda, dan jika Anda dapat sepakat untuk menerapkan *divide et impera*.

Sebagai contoh, jika seorang anggota keluarga Anda menikah, mempunyai bayi, berulang tahun, atau merayakan tonggak yang secara khusus mengharuskan Anda memberikan hadiah, waktu dan energi yang diluangkan untuk men-

dapatkan bingkisan itu barangkali jatuh ke pundak Anda. Dan bila pemberian itu dimaksudkan bagi seseorang dari pihak pasangan Anda di barisan tetua, pasangan Anda harus menanganinya. (Mungkin saya menganjurkan memberikan satu eksemplar buku ini kepada mereka.)

Tidak ada jalan untuk menghindarinya; akan banyak hal, baik harian maupun setengah tahunan, yang harus dimasukkan ke daftar kerepotan ketika Anda memperoleh bonus segerombolan orang sekaligus. Namun kalau dipikir-pikir—mereka juga mendapatkan Anda sebagai bonus. Termasuk nilai-nilai religius *Anda*, pandangan-pandangan politik *Anda*, tradisi-tradisi hari raya *Anda*, juga kecenderungan *Anda* berpakaian ketika harus berfoto bersama.

Untuk hal-hal yang sebaiknya tidak diambil pusing, Anda mungkin memiliki kesamaan dengan mereka lebih dari yang Anda sadari!

Oleh sebab itu, dengan mempraktikkan Metode Not-Sorry terkait mertua Anda, Anda bisa memprakarsai reaksi berantai yang memuncak pada peningkatan kebahagiaan dan harmoni—serta mengurangi hal-hal yang membuat pusing—bagi semua yang terlibat.

Putaran terakhir

Ini kali terakhir Anda harus berjalan-jalan mencermati kandang mental Anda, dan hal-hal yang membuat pusing dari kategori Keluarga yang Anda simpan barangkali terkubur

di balik debu dan sarang laba-laba. Saya ikut bersimpati. Seperti membuat dekorasi perayaan, kerepotan-kerepotan terkait urusan keluarga memakan ruang berharga dalam hidup kita bahkan pada pertengahan Juni—tapi begitu debu dan sarang laba-laba dibersihkan, lalu semua itu dipindahkan ke tempat terang, sebagian besar pekerjaan Anda sudah selesai.

Jadi mari kita membuat daftar terakhir, dan memanfaatkannya sebaik mungkin!

[illegible]

Gabungkan daftar-daftar Anda

Anda sudah memilikinya! Anda sudah mendapatkan alat-alat untuk memutuskan apakah Anda harus memberikan perhatian atau tidak usah ambil pusing dan memilah-milah semua hal yang berpotensi merepotkan ke kategori-kategori yang dapat dikelola. Anda sudah memeriksa kandang mental Anda dan menyorotkan lampu sorot kiasan Anda ke sudut-sudutnya yang tergelap, menerangi urusan-urusan yang Anda kumpulkan di sana... jauh sebelum Anda membaca buku ini.

Langkah 1 Metode NotSorry—memutuskan mana yang tidak perlu diambil pusing—sudah ada dalam jangkauan Anda.

Anda sudah siap dengan empat daftar panjang hal-hal yang boleh Anda beri perhatian atau boleh Anda abaikan dari empat kategori Anda. (Dan tidak usah heran kalau Anda merasa mati rasa dari pinggul sampai ke kaki.) Kabar baiknya sekarang Anda bisa masuk ke bagian yang menyenangkan—menyingkirkan hal-hal yang tidak perlu!

Ingatlah bahwa ketika Anda memberikan “perhatian”, itu sama dengan mengerahkan waktu, energi, dan/atau uang Anda pada apa pun yang menjadikannya salah satu hal dalam daftar Anda. Dengan mencoret beberapa hal di situ dan tidak ambil pusing lagi tentangnya, Anda akan **MENDAPATKAN** lebih banyak waktu, energi, dan/atau uang untuk digunakan pada semua hal lain.

Pertama, Anda memerlukan spidol hitam raksasa. Karena tidak ada yang lebih memuaskan daripada mencoret-coret hal-hal yang akan Anda abaikan menggunakan spidol hitam raksasa. Malah ada yang menyebutnya spidol “ajaib”.

Maaf, saya tidak bisa menahan diri.

Jadi, ketika Anda duduk di lantai untuk mengurus daftar inventaris—manifestasi fisik dari upaya membuang sampah di kandang atau gudang mental Anda—buat catatan tentang mana saja yang mendatangkan perasaan senang atau sebaliknya dalam hati, kepala, dan perut Anda.

Apakah Anda merasa berdebar-debar atau mulas? Bergembiralah! Biarkan spidol ajaib Anda mencoret-coret semua itu seperti Malaikat Maut yang sedang sibuk memilih korban di antara manusia.

Gemetar, takut, atau mual? Semua ini bisa terjadi ketika Anda mencoret urusan yang tidak perlu diambil pusing lagi.

Akhirnya, dalam bukunya, Marie Kondo menyarankan Anda berterima kasih pada tiap objek—baju, tas tangan, dan sebagainya—atas jasa masing-masing sebelum membuangnya. Tapi saya tidak yakin ada hal-hal, di antara yang Anda coret, yang patut Anda beri ucapan terima kasih, betul? Semuanya sudah menguras waktu, energi, dan uang Anda dalam waktu terlalu lama.

Tidak, yang saya ingin Anda kerjakan adalah sebagai berikut:

Ketika spidol Anda melayang rendah di atas hal-hal yang membuat Anda kesal, segeralah mendarat, dan buat gores-

an yang kuat di situ sambil membuat **semacam ritual untuk menyempahinya.**

Merasa lebih baik, kan?

Sekarang Anda hampir siap beralih ke Langkah 2 dan kemudian mulai memanen ganjaran-ganjaran ajaib, yang mengubah hidup! Saya senang menyaksikan betapa jauh capaian Anda dalam waktu sesingkat ini. Tetapi hei, sekadar memastikan apakah kita berada di halaman yang sama, bagaimana dengan hal-hal yang *tidak* Anda coret dari daftar Anda?

Yakin Anda tidak ingin memikirkan semua itu lagi?

Jangan meremehkan pengurusan sumber daya oleh hal-hal yang hanya kadang-kadang menyibukkan Anda

Mungkin masih ada beberapa hal di daftar Anda karena menurut Anda, *Eh, yang ini tidak terlalu sering. Barangkali lebih mudah kalau memberinya perhatian tapi mewaspadaai akibat buruk yang ditimbulkannya.*

Seolah-olah saya belum mengajarkan apa pun.

Barangkali saya belum cukup jelas—dan untuk itu saya bersedia bertanggung jawab penuh—jadi mari kita bahas konsep teori Jendela Pecah sekali lagi. **Kalau terus memberikan kepedulian pada hal-hal yang membuat Anda kesal, semua itu akan terus mengganggu Anda.** Seperti dokumen-dokumen kertas tak berguna dan tayangan-tayangan sampah di Internet, ini adalah lingkaran setan.

Ingat bagaimana kebijakan pribadi menetapkan preseden, dengan cara yang positif? Memberikan perhatian pada sesuatu juga menimbulkan preseden—dan makin lama menjadikannya makin sulit dihentikan di masa mendatang.

Kalau sudah berkomitmen melakukan kegiatan yang memakan waktu untuk memilah-milah penyebab kesulitan Anda ke kategori-kategori dan membuat daftar serta menyusun Anggaran yang Tidak Perlu Diambil Pusing, mengapa mengambil jalan mudah dan terus menghabiskan sumber daya untuk hal-hal yang membuat Anda kesal, hanya karena yang seperti ini hanya terjadi satu atau dua kali dalam setahun?

Berdasarkan logika itu, Anda tidak akan pernah mencapai pencerahan. Sebaliknya, Anda akan menguras sumber daya untuk kumpul-kumpul bersama keluarga besar lengkap dengan tenggang rasa yang terpaksa Anda berikan.

Memberikan perhatian

Akhirnya, bila sudah mencermati *flow chart* pada halaman 42, mengerjakan langkah demi langkah, dan menentukan apakah sungguh ada hal-hal dalam daftar itu yang patut Anda beri perhatian, lakukanlah, berikan perhatian itu! Memberikan perhatian itu mudah. Anda tidak memerlukan saya untuk melakukannya. (Walaupun saya berterima kasih atas kesediaan Anda.)

Untuk semua hal lain, tiba saatnya beralih ke Langkah 2 dalam Metode NotSorry—tidak ambil pusing.



Tidak ambil pusing

Anda sudah siap untuk tidak ambil pusing. Pemandangannya cukup istimewa, kan?

Dalam Bagian II, Anda belajar memilah penyebab kesulitan berdasarkan apakah penyebab kesulitan itu membuat Anda kesal atau mendatangkan kebahagiaan. Lalu Anda memilah berdasarkan apakah hal itu sesuai dengan Anggaran Tidak Ambil Pusing. Dan Anda telah dikenalkan pada alat-alat dan sudut pandang—misalnya perasaan, pandangan, kejujuran, dan sopan santun—yang digunakan untuk kalkulasi tersebut.

Anda sudah duduk di lantai dan menyusun semua daftar itu, dan telah memutuskan mana yang tidak akan diambil pusing lagi. Barangkali Anda bahkan sudah membeli spidol hitam baru karena yang pertama sudah kehabisan tinta. (Saya pernah melihatnya.) Selamat; saya sungguh memberi selamat kepada Anda.

Namun, Anda hampir mendapatkan yang sangat jauh lebih baik.

Sebab di Bagian III... Anda akan benar-benar BERHENTI AMBIL PUSING.

Penasaran? Ya.

Gugup? Tidak usah khawatir; saya dulu juga begitu.

Mari kita mulai dengan membayangkan semua yang ingin Anda raih. Ini harus membuat Anda bersemangat dan siap untuk tidak ambil pusing seperti seorang juara.

Tiga serangkai yang sangat penting: waktu, energi, dan uang

Waktu, energi, dan uang adalah hal-hal yang Anda dapatkan dengan berhenti ambil pusing. Dan alangkah sangat berguna seandainya Anda **menaruh semua itu di bagian terdepan pikiran Anda ketika bersiap mengambil Langkah 2.** Bayangkan hal yang Anda dapatkan itu melepaskan endorfin ke otak Anda. Dan dalam pandangan profesional saya, endorfin itu ajaib.

Jadi, luangkan waktu satu menit untuk berpikir tentang semua kebahagiaan yang akan diperoleh oleh Langkah 2. Sebagai contoh:

Waktu

Kadang yang Anda inginkan hanya satu jam yang bebas untuk menikmati mandi santai dan merapikan kuku kaki. Dengan tidak ambil pusing tentang kehadiran dalam acara makan-makan vegan bersama tetangga, Anda bisa mendapatkan kembali satu jam itu. Nikmatilah!

Energi

Kadang Anda ingin bisa bangun dan pergi ke pusat kebugaran pada pukul enam pagi agar tidak ada orang lain yang melihat. Dengan tidak ambil pusing tentang undangan santap malam bersama di rumah seseorang yang bisa berlangsung sampai pukul sepuluh malam pada hari Selasa, Anda

bisa tidur lebih cepat dan bangun lebih pagi dalam keadaan segar pada hari Rabu untuk pergi ke pusat kebugaran.

Uang

Kadang Anda ingin sekali berlibur ke Karibia sampai merasa ada pasir di celana pendek Anda semata karena membayangkannya. Dengan tidak ambil pusing tentang datang ke pesta perkawinan teman sekolah dasar yang sejak awal Anda tidak mengerti meng-

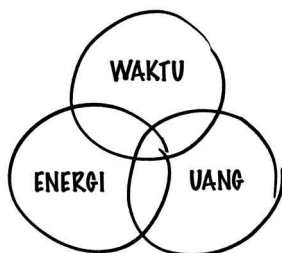
Hal-hal yang saya dapatkan dengan tidak ambil pusing terhadap hal-hal lain

Tidur
Seks
Liburan tanpa email
Pengetahuan semi-ensiklopedi dari
meme kucing Internet
Malam Jumat di sofa bersama
teman baik
Kepercayaan diri
Kulit yang tidak pucat
Waktu, energi, dan kebebasan
untuk menyelesaikan sebuah
buku sedikit demi sedikit

apa sampai diundang, Anda bisa bergegas membuka situs biro perjalanan untuk membatalkan tiket penerbangan ke kota X dan memindahkan dananya untuk membeli tiket ke tempat Anda ingin berlibur. Sesuatu yang tidak akan terjadi sebelum Anda membaca buku ini, dan Anda bisa melakukannya dengan nurani yang jelas. Berkat NotSorry, hasrat untuk ke Virgin Islands tercapai!

Cara lain untuk membayangkan keuntungan Anda adalah memindahkan hal-hal dalam daftar yang tidak akan diambil pusing ke diagram Venn seperti di halaman berikutnya. Dengan cara ini, Anda bisa dengan jelas melihat di

mana waktu, energi, dan uang Anda dikerahkan, serta berapa yang bisa Anda ambil lagi dengan mengabaikan apa yang sebaiknya diabaikan.



Dengan hal ini dalam pikiran, mari baca kembali daftar Anda.

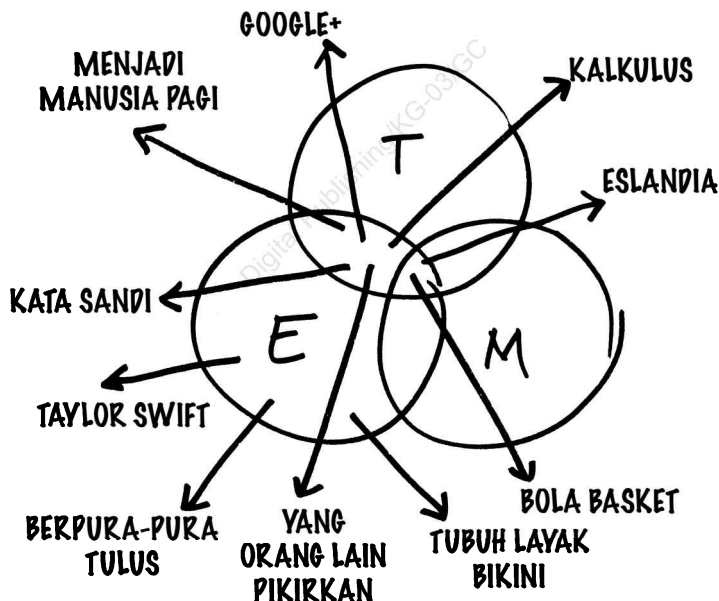
Bubuhkan huruf *T* kecil di samping semua penyebab kesulitan yang, kalau tidak diambil pusing, menghasilkan lebih banyak *waktu* untuk digunakan sesuai keinginan Anda. Lalu bubuhkan *E* untuk *energi*, dan akhirnya, *M* untuk uang. Mungkin sulit melihat semua itu karena Anda sudah membuat coretan-coretan tebal-tebal menggunakan spidol hitam, tapi saya mempunyai perasaan semua masih segar dalam ingatan Anda.)

Beberapa hal masih jatuh dalam salah satu segmen pada diagram, ada yang jatuh di berbagai kombinasi $T + E$ atau $E + M$, dan sebagainya. Selain itu, jelas bahwa tidak ambil pusing terhadap hal-hal yang terletak di bagian tengah, tempat $T + E + M$ saling berpotongan, akan membebaskan Anda dengan cara yang paling memuaskan.

Sayangnya itu juga berarti semua itu barangkali akan memerlukan perhatian paling banyak pada perasaan dan pandangan orang lain, yang berurusan paling dekat dengan Anggaran Tidak Ambil Pusing Anda, berpotensi menimbulkan beberapa kebijakan pribadi, dan membuat sesedikit mungkin orang menyebut Anda orang yang menyebarkan.

Namun, kita bisa mengatasinya.

Diagram terakhir saya terkait daftar Sepuluh Hal Yang Secara Pribadi Tidak Saya Ambil Pusing pada halaman 56 terlihat sebagai berikut:



Seperti bisa Anda lihat, diagram saya lebih terkait dengan waktu dan energi, tapi tidak terlalu terkait dengan uang.

Ini masuk akal karena menurut saya, waktu adalah sumber daya yang tak terbatas, energi adalah sesuatu yang dapat dibarukan dalam kondisi yang tepat, dan selalu ada uang yang dapat dibuat (ditambah kartu kredit).

Dan Anda yang punya masalah dengan pendapatan yang kurang semoga paham bahwa maksud saya adalah bagi saya, dalam hal waktu—yang betul-betul mulai berkurang begitu saya mulai bernapas—uang tambahan setidaknya masih mungkin saya dapatkan atau pinjam kalau diperlukan; berbeda dengan waktu, yang “tidak bisa dipinjam”. Walaupun saya yakin American Express dapat memberlakukan bunga 16,9 persen, mereka bersedia meminjamkan uang.

Namun, ada cara yang berbeda untuk orang berbeda! **Tak peduli sumber daya *mana* yang lebih berharga bagi Anda ketika berolahraga, itulah yang perlu Anda pelajari.** Apa pun permutasi pada diagram Anda, mencermati hal-hal yang ada dalam kategori-kategori yang paling berharga bagi Anda akan memberi Anda posisi yang baik sewaktu mulai mengambil Langkah 2.

Dan mulai mengambil kembali waktu, energi, dan uang!

Oh, hai, apakah Anda mendengarnya? Endorfin Anda-lah yang bicara. Mereka minta saya memberitahu Anda bahwa Anda hebat.

Langkah-langkah bayi

Tidak ambil pusing terhadap suatu urusan bisa sesederhana berhenti melayani agen pemasaran lewat telepon, melapor sakit kepada atasan padahal ingin merayakan ulang tahun, atau memakai topi bisbol karena tukang leding akan datang pukul tujuh pagi daripada bangun dua jam lebih pagi untuk keramas, mengeringkan rambut dan menatanya seperti akan pergi ke undangan pernikahan.

Namun, tak peduli bagaimana Anda mempercepat proses dengan membuat daftar dan memutuskan tidak ambil pusing terhadap sejumlah urusan, ketika tiba saatnya pelaksanaan, **Langkah 2** sering kali bisa seperti perahu layar yang mengalami mati angin. Guna menghindari terkatung-katung di tengah laut tanpa mampu berbuat apa-apa, saya menganjurkan Anda menghayati metode yang telah membawa Anda kemari.

Yang saya maksud adalah: dengan kesadaran penuh, mulailah dengan hal-hal dalam daftar yang berpengaruh hanya kepada Anda. Dengan cara ini, Anda bisa merasa nyaman sewaktu mengambil Langkah 2 karena tidak harus berurusan dengan perasaan orang lain (yang, seperti Anda ketahui, bisa luar biasa tidak nyaman).

Anda bahkan tidak perlu bersikap sopan. Sesungguhnya, yang perlu Anda perbuat hanyalah bersikap jujur—kepada diri sendiri.

Siaga kuning: Urusan-urusan mudah yang tidak usah diambil pusing

Mau tidak ambil pusing tentang drama berkelanjutan di Facebook teman Anda? “Unfollow” adalah salah satu cara paling mudah untuk tidak menyaksikan hal-hal yang ingin Anda abaikan. Anda bisa melakukannya tanpa konfrontasi dibanding “Unfriend”, ditambah sejumlah manfaat lain. Terima kasih, Mark Zuckerberg!

Ingin tidak ambil pusing tentang kerutan? Berhenti menghabiskan uang untuk membeli losion dan serum, berhenti menyediakan waktu untuk mengoleskannya pada wajah, dan berhenti membuang energi untuk mencemaskan tanda-tanda penuaan, yang sesungguhnya mustahil diatasi kecuali melalui operasi plastik yang sangat mahal.

Ingin tidak ambil pusing tentang memahami pasar saham? Berhenti memukul-mukul kepala Anda dengan *The Economist* di sebuah pesta hanya untuk membuat orang terkesan. (Dan membuat Anda didatangi penasihat keuangan—yang terkenal bertarif tinggi.) Sebaliknya, gunakan kesempatan itu untuk menjadi pakar dalam sesuatu yang sungguh bermakna dan biarkan orang lain berceloteh tentang trik-trik bermain saham di depan teman-teman Anda.

Siaga oranye: Urusan-urusan yang cukup sulit untuk tidak diambil pusing lagi

Ini terjadi ketika Anda beralih ke urusan-urusan merepotkan yang jelas menguras habis waktu, energi, dan dompet. Ini meliputi hal-hal yang—meskipun mungkin berpengaruh pada orang lain atau memerlukan perbincangan tentang pandangan-pandangan dan/atau perasaan-perasaan—yang masih, secara objektif, bukan masalah Anda.

Ingin tidak ambil pusing tentang teman lama Anda yang berusia empat puluh tahun, yang harus pindah apartemen besok dan meminta bantuan “dengan imbalan traktiran minum”? Kejujuran murni (“Aku tidak bisa ikut bertanggung jawab atas ketidakmampuanmu membayar tukang”) mungkin bukan tindakan yang bijak di sini, tapi Anda masih bisa bersikap sopan dengan mengatakan bahwa Anda tidak bisa meninggalkan tugas kantor. Lagi pula, belum tentu ia tahu tentang tugas kantor Anda.

Ingin tidak ambil pusing dengan usulan sinergi di tempat kerja? Awalnya mungkin Anda takut atasan akan menegur Anda karena ini, tapi tenang saja, *sinergi* adalah sesuatu yang sulit dikuantifikasi dan ketidaksertaan Anda tidak akan mengubahnya. Cadangkan energi kreatif ini untuk sesuatu yang akan bermanfaat bagi ANDA—misalnya membentuk tim juara untuk liga sepak bola fantasi di kantor Anda.

Ingin tidak ambil pusing tentang keputusan teman kerja Anda untuk mempunyai anak lagi? Mudah untuk tidak usah memasukkan uang ke amplop sumbangan yang diedarkan ke semua orang. Takut orang akan memandang Anda pelit? Baca lagi halaman 26.

Siaga merah: Urusan-urusan paling sulit untuk tidak diambil pusing

Berikut urusan-urusan yang akan memerlukan seluruh persenjataan Anda, ditambah rasa memiliki yang cukup besar dan barangkali satu atau dua kebijakan pribadi. **Perkara-perkara ini melibatkan orang lain, berpeluang tinggi untuk menyakiti hati atau menjadikan Anda orang yang menyebalkan dan dikucilkan dari pergaulan.** Dengan kata lain, inilah hal-hal yang membuat saya menciptakan Metode NotSorry. Tiba saatnya melindungi organ-organ vital!

Ingin tidak ambil pusing tentang undangan pernikahan, wisuda, dan semacam itu dari keluarga jauh? Peristiwa-peristiwa ini biasanya direncanakan jauh sebelumnya. Itulah yang menjadikannya sulit. Saya menganjurkan latihan visualisasi: Sebelum dengan serta-merta mencontreng “Ya” pada kartu RSVP, buat tanda dalam Anggaran Tidak Ambil Pusing Anda sebelum realitas konsekuensi-konsekuensi sempat mengendap, bayangkan akan seperti apa kira-kira perasaan Anda *hari itu*—atau lebih buruk, malam sebelumnya, ketika Anda mengantre di pintu pemeriksaan bandara

dalam perjalanan ke pernikahan sepupu Anda Barry yang bertema *Star Wars* di Cardiff. Seperti mungkin dikatakan oleh Yoda, “Di sebuah tempat gelap kita menemukan diri sendiri, dan pengetahuan yang sedikit lebih banyak menerangi jalan kita.” Kalau bisa mengakses siksaan tersembunyi itu *sebelum* menjanjikan kehadiran, Anda akan menyelamatkan hari-hari Anda (yang bisa saja lama) dari penyesalan dan kecemasan menjelang acara *ditambah* ribuan dolar yang harus dikeluarkan untuk penerbangan dan hotel. Cukup centang “Tidak hadir” pada kartu balasan dan kirimkan hadiah lewat ekspedisi. Mustahilkah sebuah Death Star yang baik akan muncul?*

Ingin tidak ambil pusing tentang anak-anak teman Anda? Pertama, Anda perlu menjelaskan bahwa itu bukan hanya terkait dengan anak-anak *mereka*—tapi semua anak! Dengan begitu, ini seperti sebuah kebijakan pribadi. (Dan jika Anda sendiri seorang orangtua, “semua anak kecuali anak saya” juga berhasil.) Bagaimanapun, secara harfiah menyampaikan kata-kata itu—“Saya tidak ambil pusing tentang anak-anak Anda”—mustahil memberikan hasil-hasil positif. Anda mungkin tidak pernah harus berurusan dengan anak-anak itu lagi, tapi Anda barangkali juga kehilangan seorang teman. Misalkan Anda TIDAK ingin diharapkan hadir ketika yang jadi tamu kehormatan adalah seorang anak balita, atau *dalam situasi tertentu* diminta mengasuh—tapi sungguh ingin mempertahankan perteman-

* <http://www.thinkgeek.com/product/iovg/>.

an—maka Anda harus menambahkan sopan-santun bersama kejujuran itu. Membawa permen sebagai oleh-oleh atau komentar *So cute!* di media sosial bisa sangat efektif. Bukankah sesendok gula membantu menghilangkan rasa pahit obat? (Mary Poppins: NotSorry sejak 1934.)

Ingin tidak ambil pusing tentang anak anjing? Betul, selamat untuk itu.

Sebuah ungkapan penggugah semangat

Saya harus mengakui di sini, sekarang juga, bahwa bahkan setelah membuat keputusan tentang perkara-perkara yang tidak akan Anda ambil pusing, dan mendiagramkan daftar Anda lalu mulai dengan perkara-perkara mudah, pelayaran Anda tidak selalu mudah. Jelas orang-orang seperti saya dan Richard Simmons telah membayangkan semuanya, tapi kalau tidak ambil pusing bisa semudah itu, Anda semua pasti sudah melakukannya.

Betul, Anda pertama kali mendengarnya di sini: Anda barangkali tergoda untuk tergelincir mundur sedikit. Ini biasa. Jangan khawatir. Seperti pil pencegah kehamilan, Metode NotSorry itu revolusioner, tapi keberhasilannya tidaklah seratus persen. Bila merasakan mual-mual pada pagi hari, cukup ingat bahwa ini sebuah peringatan.

Pesta yang tidak ingin didatangi oleh siapa pun

Masih ingat ulang tahun teman kerja yang dirayakan dengan karaoke di Bagian II? Mari kita andaikan Anda sudah memutuskan—dalam daftar kategori yang telah dibuat—bahwa Anda sungguh tidak suka dengan karaoke, dengan Tim, atau barangkali dengan pesta ulang tahun secara umum. Nyatanya, Anda sangat yakin hampir tak seorang pun di kantor ingin pergi ke pesta ini, tetapi karena sudah membaca buku ini, Anda menjadi satu-satunya yang merasa cukup berani menolak hadir. Anda menerapkan Langkah 2 dan terbebas dari pesta itu.

Berhasil!

Namun, esok harinya Anda merasa agak tidak nyaman. Barangkali Tim atau yang lain memberi Anda tanggapan dingin. (Fokus: Apakah Anda memusingkan apa yang orang lain pikirkan?) Anda sosok yang peragu. Anda mulai meragukan keputusan Anda untuk tidak ambil pusing tentang teman kerja dan pestaanya. Anda menguras energi lagi dengan mencemaskannya.

Berhentilah di situ.

Penting untuk tidak merancukan rasa bebas yang asing ini dengan rasa menyesal atau malu. Anda membuat keputusan yang tepat. Demi Tuhan, mereka menyanyikan *seluruh* album Kenny Chesney! Sedikit pun tidak ada penyesalan*

* Jika Anda sungguh merasa menyesal, ini saatnya menambahkan Penyesalan ke daftar hal yang ingin Anda tidak ambil pusing.

yang Anda alami; itu kebebasan dengan rasa kasihan kepada teman-teman kerja lain.

Akhirnya, terhadap hampir semua pandangan dalam pikiran orang lain, berhentilah ambil pusing.

Kejujuran: seperti timbangan geser

Saya menghabiskan banyak waktu dalam Bagian I dan II untuk mencecar kepala Anda dengan dua hal penting untuk mengambil Langkah 2 tanpa menjadi sosok yang menyebalkan: kejujuran dan kesopanan. Dan walaupun dalam situasi tertentu saya benar-benar memperbolehkan sikap sopan dinilai lebih tinggi (lihat halaman 103, “Kadang menyinggung perasaan orang itu perlu”), menurut saya sebenarnya kejujuran lebih *luwes* di antara kedua prinsip.

Kejujuran *biasanya* kebijakan yang paling baik ketika kita ingin tidak ambil pusing atas sesuatu. Kejujuran cenderung membuat lapangan permainan adil bagi semua pihak dan memudahkan Anda menghindari banyak kegiatan bersih-bersih yang sangat menguras tenaga—belum termasuk “hambatan media sosial” ketika Anda tidak jujur tentang mengapa Anda tidak bisa hadir di suatu tempat, lalu cemas ketahuan di Facebook atau Instagram “sedang hadir” atau “menerima penghargaan” dalam acara yang tidak disukai oleh orang yang Anda bohongi.

Akibatnya Anda malah semakin repot!

Menghadapi sesuatu yang ingin Anda hindari menggunakan perspektif kejujuran memungkinkan Anda menga-

takan hal-hal seperti “Maaf, saya tidak punya waktu untuk membaca novel terbitan Anda sendiri tentang genom, tapi saya mengharapkan yang terbaik untuk novel itu” atau “Saya tidak suka teh.” Sederhana dan langsung dan, kalau disampaikan dengan sopan, akan sangat efektif.

Tidak menyinggung perasaan orang *dan* tidak terjebak dalam kebohongan adalah bentuk NotSorry yang paling murni. Anda tidak punya apa pun untuk disesali atau mengharuskan Anda meminta maaf.

Namun, kita semua tahu ada kalanya ketika sudah mengambil Langkah 1 dan memutuskan tidak ambil pusing, lalu merencanakan jalan aksi yang paling sopan dan paling jujur, menerapkan Langkah 2 tetap terasa... sangat buruk. Kabar baiknya adalah, jika Anda merasakan faktor “sangat buruk” itu, artinya Anda bukan sosok yang menyebalkan. Orang yang menyebalkan tidak pernah merasakan keraguan seperti itu.

Maksud saya, kalau punya firasat bahwa kejujuran apa adanya, dalam kenyatannya, BUKAN kebijakan yang terbaik, Anda bisa mengubahnya sedikit. Sebagai acuan, saya telah mengumpulkan beberapa yang mudah diterima:

Ada kalanya kejujuran apa adanya barangkali bukanlah kebijakan terbaik

- Ketika berhubungan dengan masakan seseorang.
- Ketika boleh jadi itu semata “masalah penjadwalan”.

- Ketika Anda tidak ingin harus bicara dengan terapis seseorang tentang hal itu.
- Ketika Sinterklas dan anak kecil menjadi bagian dari-nya.
- Ketika berurusan dengan perempuan hamil.
- Ketika berurusan dengan ibu mertua Anda.
- Ketika berurusan dengan ibu mertua yang hamil.

Urusan merepotkan yang berbeda, prinsip yang sama

Dalam Bagian II, kita berfokus pada **memutuskan** apa yang tidak diambil pusing. Lalu, di awal Bagian III, kita mengulang beberapa konsep untuk menjadikan Anda siap. Sekarang—menggunakan **tanggapan-tanggapan nyata** dari orang-orang nyata sebagai petunjuk—kita akan menangani proses **TIDAK AMBIL PUSING ITU**.

Ya, dalam bagian ini, saya kembali ke penelitian saya!

Menggunakan hasil-hasil survei anonim saya, saya akan memberi Anda contoh-contoh hal yang secara teratur terjadi pada daftar hal-hal yang tidak akan diambil pusing oleh orang lain dan menunjukkan kepada Anda bagaimana seseorang mengatasinya tanpa *menjadi sosok yang menyebalkan*.

Untuk memudahkan Anda mempraktikkan NotSorry, saya menyediakan tiga tingkat untuk pengambilan Langkah 2, bergantung pada tipe kepribadian Anda dan seberapa

nyaman Anda menjadi “masuk akal” tentang yang “tidak masuk akal” ini.

Mari mulai dengan Kategori Satu: Hal atau Benda

Saat menulis bagian ini, lebih dari sepuluh persen responden menyebut keluarga Kardashian atau anggota tertentu keluarga Kardashian (saya sedang menonton Anda, Kimberley) sebagai sesuatu yang tidak mereka ambil pusing, dengan sepuluh persen lagi menyebut *acara TV realitas, bintang-bintang acara TV realitas, atau orang-orang terkenal karena memang terkenal*. Saya tidak tahu apa yang harus dikatakan—masalah ini lebih besar dari kita semua. Saya pernah meluangkan waktu menjawab pertanyaan pokok *kalau ada begitu banyak orang yang tidak ambil pusing tentang keluarga Kardashian, lalu mengapa mereka semua tampil di televisi?* Namun, saya dengan cepat menyimpulkan: *Saya tidak ambil pusing.*

Maju terus.

Di luar kelompok orang di balik acara TV realitas—termasuk para lajang, ibu rumah tangga, dan siapa pun yang ada di dunia ini saat ini—masih ada beberapa pesohor yang saya masukkan ke kategori Hal-hal yang Tidak Akan Saya Ambil Pusing, antara lain Madonna, Hugh Jackman, dan Drake. Menurut saya cukup mudah melanjutkan ke Langkah 2 dan membuktikan bahwa kita tidak ambil pusing (ke-

cuali Anda ibu Drake, saya kira), jadi saya akan membahas beberapa masalah yang lebih penting:

Daur ulang. Metode NotSorry bicara tentang memprioritaskan kebahagiaan dan menghemat waktu serta energi untuk hal-hal yang Anda pedulikan. Jadi, kalau Anda tidak peduli tentang menyelamatkan planet kita...

Pemula: Lanjutkan mendaur ulang botol dan kaleng, tapi berhentilah mencemaskan apakah kertas berlapis lilin dan *styrofoam* juga termasuk. Ssst... saya tidak akan memberitahu.

Menengah: Dengan segala cara, masukkan semua wadah kosong ke tempat sampah, alih-alih repot memisahkan kantong dari kaleng. Anda sudah sibuk seharian. Anda perlu istirahat.

Pakar: Delegasikan prosedur daur ulang kepada pasangan atau teman sekamar dan tidak usah ambil pusing. Penyangkalan yang masuk akal. Cari informasi.

Siaran radio pemerintah. Saya pribadi tidak punya alasan untuk tidak menyukai siaran radio pemerintah—*Hi, guys!* Silakan mendaftarkan saya pada salah satu di antara banyak acara Anda yang mencerahkan dan menghibur—tapi saya sungguh memahami dorongan untuk tidak ambil

pusing terhadap sesuatu yang bagi orang lain terkesan di-idolakan, terutama ketika disajikan dengan dosis elitisme yang sehat. (Lihat pandangan-pandangan saya tentang *New Yorker*, halaman 61.)

Pemula: Ketika seseorang menyebut siaran radio pemerintah, katakanlah, “Tunggu sebentar!” lalu pergi. Mereka akan mengira Anda cerdik.

Menengah: Buat acara siaran radio pemerintah palsu, katakan kepada orang-orang bahwa ini kesukaan Anda, lalu nikmati bagaimana mereka mendengarkannya seolah-olah mereka juga menyukainya.

Pakar: Kalau Anda berhasil tidak ambil pusing lagi terhadap apa yang orang lain pikirkan, ketika lain kali teman-teman Anda mulai mengulang puisi dalam *In Our Time*, Anda bisa menengadah tinggi-tinggi dan mengucapkan kalimat yang membebaskan ini “Saya tidak mendengarkan siaran radio pemerintah.”

N.B. rosé. Lihat atas, tapi ganti kata-katanya dengan “Saya tidak suka rosé” lalu nikmati menyaksikan setiap orang di meja diam-diam berpikir, *Aku juga tidak. Apa yang sudah kulakukan dengan hidupku?*

Siapa yang “sesungguhnya” menulis drama-drama Shakespeare. Jika Anda ahli Shakespeare, Anda harus memberi-

kan perhatian, atau setidaknya pura-pura melakukannya. Yang lain? Tidak perlu.

Pemula: Ketika di sebuah pesta seseorang mengatakan bahwa penulisnya adalah Christopher Marlowe, berkoментарlah, “Anda penggemarnya, ya?” sambil meludah. Orang itu akan langsung mengerti.

Menengah: Kalau Anda terpojok, seperti Hospur dalam *Henry IV, Part One*, katakanlah, “Tuan-tuan, hidup memang singkat!” Setelah itu segera pindah ke ruangan sebelah dan dengan cepat mengucapkan selamat tinggal ala Irlandia.* (Strategi yang luar biasa untuk tidak ambil pusing dalam berbagai situasi.)

Pakar: Sejak awal jangan pergi ke pesta ini.

Game of Thrones. Sebuah penerapan NotSorry lain yang cukup sederhana, karena tak seorang pun memaksa Anda—sambil menodongkan pisau—untuk membaca buku atau menonton pertunjukannya (walaupun ironisnya itu akan menyenangkan). Namun, dalam arti harus *mendengarkan* orang lain berbincang tentang membaca buku dan menonton filmnya, Anda masih perlu menyiapkan diri.

Pemula: “Oh... kalian masih bicara tentang ini? Maaf, saya tidak ikut. Seharusnya saya tidak usah diajak menontonnya.”

Menengah: Ungkapan yang jujur dan sopan “Hei, Teman-Teman, karena tidak memberi perhatian tentang *Game of Thrones*, saya akan pulang sekarang dan sampai ketemu Selasa pagi, kalau kalian sudah selesai berandai-andai tentang apa yang sesungguhnya terjadi pada Jon Snow dan betapa berbedanya hal itu dari yang di buku.”

Jawaban survei yang paling saya sukai

DRESSAGE: Saya harus mencari informasi, dan ketika sampai ke entri Wikipedia yang mengatakan, “*Dressage* umumnya dikaitkan dengan ‘tarian kuda’,” saya menambahkannya ke daftar Hal-hal yang Tidak Saya Ambil Pusing juga.

Terima kasih telah memperluas cakrawala saya, siapa pun Anda.

Pakar: Beli sebuah T-shirt yang bertuliskan **Dragons Don't Give A F*ck**. Pakailah setiap Senin sesuai kebutuhan.

Media sosial. Di mana harus mulai? Dalam dunia modern kita, tidak punya Facebook itu seperti menjadi simpatisan komunis di Hollywood tahun 1950-an. Ada sejenis satwa pengerat yang tidak suka kalau ada temannya yang keluar dari barisan. Saya sendiri bangga karena menjadi pemilik/operator akun-akun Facebook, Twitter, dan Instagram (walupun, seperti Anda ketahui, saya juga ikut Google Plus). Namun, kalau Anda satu dari segelintir orang yang senang

kalau bisa dari keharusan memberi “Like”, Anda harus tetap kuat. Tidak ada *hashtag* yang harus Anda tulis.

Pemula: Barangkali cukup pilih satu platform, buat halaman muka, lalu lupakan. Pengaturan privasi Facebook sangat ketat, jadi saya menganjurkan tidak memakai Twitter—lagi pula semua yang baik ada di situ. Orang yang berperilaku buruk menjadi sangat buruk di Twitter.

Menengah: Baiklah, jangan buka akun apa pun, tapi juga jangan *bicara* bahwa Anda tidak punya akun Facebook. Anda cuma cari masalah.

Pakar: Pernah dengar “*Catfishing*”?

Yang bagi orang lain dianggap menarik. Pujian bagi Anda, Yang Tercerahkan! Kalau Anda tahu ini adalah sesuatu yang tidak Anda ambil pusing, beralih ke Langkah 2 akan sangat mudah.

Pemula: Perhatikan dua orang yang sedang bermesraan di sana? Bukankah itu lucu?

Menengah: Ketika sedang membalik-balik majalah, Anda melihat foto istri keempat Billy Joel, dengan kulitnya yang mengilap dan busananya yang seksi. Pindah ke halaman berikutnya.

Pakar: Mudah sekali tidak ambil pusing terhadap sesuatu yang bagi orang lain menarik, karena begitu mencapai tingkat pakar, Anda berhak meminta sesama warga untuk tidak hanya tidak ambil pusing, tapi juga mengingatkan semua orang yang Anda jumpai sedang memperhatikan hal-hal ini tentang betapa idiotnya kelakuan mereka.

Menyesuaikan diri. Inilah—TEPAT DI SINI—alasan saya menulis buku yang sedang Anda pegang. Entah Anda seorang pemula, menengah, atau pakar dalam hal tidak ambil pusing, buku ini ditujukan bagi orang-orang yang sudah lelah karena harus menampilkan sikap tertarik, antusias, dan sejalan dengan semua orang lain di dunia. Buku ini tentang memberdayakan mereka (Anda) untuk merasa bebas menjadi diri mereka sendiri (Anda sendiri) dan menjalani hidup terbaik mereka (Anda).

Kategori Dua: Pekerjaan

Banyak sekali orang yang ditanya dalam survei menjawab bahwa mereka tidak ambil pusing tentang rapat, rapat jarak jauh, dan aturan berpakaian—hal-hal yang sudah dibahas secara mendalam di Bagian II. Namun, berikut beberapa jawaban umum tambahan yang jelas sangat memerlukan metode NotSorry:

Menjawab email yang tidak diminta. Ini contoh bagus tentang sesuatu yang *secara teknis* berpengaruh bagi orang lain (yaitu orang yang mengirim email) selain Anda, tapi kalau pesan aslinya tidak diharapkan, ini tidak berlaku.

Pemula: Anda punya otoritas untuk tidak ambil pusing. Tekan Delete dan gunakan sedikit waktu tambahan yang Anda dapatkan untuk membuka Gawker. Tuhan tahu mereka tidak ambil pusing.

Menengah: Hapus email dan blok pengirimnya. Itu akan memberi mereka pelajaran.

Pakar: Jalankan fasilitas cantik yang disebut Unsubscribe untuk keseluruhan *e-newsletters* dalam *inbox*, kode-kode kupon, dan Kickstarter *updates*.

Gossip. Kalau benar-benar tidak ingin menjadi kacung di pusat pergunjungan di kantor, ada macam-macam cara yang memungkinkan Anda menghadapinya dengan keharusan memberikan perhatian yang minimal.

Pemula: Tutup pintu ruangan, kalau ada. Kalau tidak ada, beli *headphone*. Apa gunanya bergosip dengan seseorang yang mengenakan *headphone*? Betul sekali.

Menengah: Mengungkapkan “Saya tidak ingin mendengarnya” dengan sopan, lalu dengan santai menutup

telinga dengan kedua tangan sampai mereka pergi mes-
tinya menunjukkan bahwa mereka memahami maksud
Anda dengan baik.

Pakar: Kali lain seseorang membicarakan kebiasaan te-
man kerja Anda, Regina, mengirim pesan seksual, cukup
angkat tangan Anda dan ulangi kalimat saya: “Akan
saya sampaikan hal ini kepadanya.” Anda tidak akan
lagi dipercaya sebagai penyebar gosip.

Latihan membangun tim. Cukup buruk bahwa kita semua
harus bekerja sama sepanjang hari; benarkah kita harus
melakukan *tugas* kita? Situasinya seperti membintangi film
yang buruk dengan kopi yang lebih buruk.

Pemula: Ambil cuti sehari.

Menengah: Ambil cuti sakit sehari.

Pakar: Ambil sebuah hari pribadi.

Menjilat. Di Bagian II saya berkata untuk setiap hal yang
harus Anda beri perhatian di tempat kerja, pasti ada lima
hal yang boleh tidak diambil pusing. Satu di antaranya ada-
lah menjilat. Lakukan pekerjaan Anda dengan baik maka
tidak ada perlunya mengandalkan strategi menjilat kepada
atasan, asistennya, atau perempuan di bagian Humas yang
menurut gosip menjalin hubungan dengan atasan Anda.

Pemula: Cukup tidak melakukannya. Mudah menghindar dari sesuatu yang bukan bagian dari tugas Anda.

Menengah: Kalau menjilat adalah sesuatu yang dikehendaki oleh sang atasan, pertimbangkan untuk diam-diam memotretnya saat sedang bersama selingkuhannya dan siapkan surat kaleng. Hal serupa juga dapat digarap dengan hasil yang lebih memuaskan.

Pakar: Gunakan *reverse psychology*. Kalau ada beberapa aspek dalam pekerjaan Anda yang sungguh *harus* Anda beri perhatian tapi tidak Anda lakukan, berarti menjilat mungkin adalah hal yang biasa. Apa boleh buat, itu dunia Anda.

Anak-anak teman kerja. Ketika Paul dari bagian Akuntansi mulai bercerita tentang putrinya yang meraih peringkat kelima dalam perlombaan mengeja di apartemennya, Anda mungkin mengira tidak bisa berbuat apa-apa. Ternyata Anda keliru.

Pemula: Pegang perut Anda sambil berkata, “Hei, itu hebat, tapi maaf, saya harus ke toilet!” Jujur dan sopan—dan dalam pikiran Paul, Anda sedang terserang diare parah.

Menengah: “Wah. Kok bisa. Menurun dari siapa, ya?”

Jujur, hampir tidak sopan, tapi ini biasanya membuat orang terdiam.

Pakar: “Oh, itu bagus. Putri saya belum bisa baca-tulis.” Paul tidak akan pernah bicara dengan Anda lagi. Tentang hal apa pun.

Mission statement perusahaan. Pernah dengar teorema Infinite Monkey? Orang memakainya pada sebuah episode *The Simpsons*, ketika Mr. Burns memiliki seribu ekor kera yang mengetik di seribu mesin ketik. Gagasannya adalah seandainya diberi waktu yang cukup, kera-kera itu bisa menghasilkan karya Dickens. Beginilah pada dasarnya cara *mission statement* diciptakan, jadi untuk apa Anda repot-repot menghafal atau mematuminya. Deklarasi itu dihasilkan dari entah berapa jam “curah pikiran” dan “diskusi kelompok” dalam situasi yang sama seperti ketika sekelompok kera dikumpulkan bersama di ruang rapat mana pun dengan tugas serupa.

Di semua tingkat: Saya menganjurkan setiap kali Anda berhadapan dengan *mission statement* sebuah korporasi, alih-alih membaca atau menghafalnya, sebaiknya Anda menggunakan dua menit untuk membayangkan sebuah ruangan penuh kera sedang mengisap cerutu dan berdecak-decak dengan gembira. Sejujurnya, saya berpendapat itu akan lebih bermanfaat bagi Anda.

“Tugas siapa ini?” Ini pedang dengan dua sisi yang tajam. Jelas tidak ada di antara kita yang *ingin* mengerjakan tugas orang lain. Namun, saya mendengar Anda dengan jelas berseru agar tidak ambil pusing tentang “tugas siapa ini” ketika perdebatan berkembang menjadi mencari alasan karena tidak menyelesaikan beberapa tugas sangat sederhana, yang kalau tidak dikerjakan akan membuat seluruh proyek tertunda. Charlene di bagian Intimates tidak memperbarui stok celana dalam tepat waktu dan tidak ada karyawan lain yang bersedia melakukan tugas itu. Betul, anak itu menyebarkan, tapi tidak ada yang bisa pulang sampai urusan di Ladies’ Department beres.

Pemula: Cukup kerjakan dan laporkan ke manajemen pada hari Senin. Anda mungkin mengeluarkan lebih banyak waktu dan energi, tapi Anda akan senang melihat Charlene dipecat minggu depan. Tidak rugi.

Menengah: Sekali ini kerjakan tugasnya (dan rencanakan untuk melaporkannya) tapi semata untuk memuaskan hati, tinggalkan pesan dari Thong Fairy kepada Charlene bahwa ia tinggal menghitung hari.

Pakar: Minta semua karyawan diundi untuk memilih siapa yang harus melakukannya. Selalu siapkan sedotan undian kosong di saku Anda.

Akhir pekan orang lain, cerita lengkap tentang acara itu. Barangkali menjadi kejutan bagi sebagian teman kerja Anda, tapi akhir pekan adalah saatnya kebanyakan orang menghindari “melakukan pekerjaan” dan “bicara dengan teman kerja”. Ketika kembali ke kantor pada hari Senin, jika Anda ternyata bertemu dengan teman kerja yang bercerita tentang Pelajaran Bermain *Paddleboard* Sambil Berdiri, Anda selalu bisa menerapkan strategi Langkah 2 yang sama dengan Anda gunakan terhadap Paul dengan cerita tentang kehebatan putrinya. Seperti Bert Lance, direktur Jawatan Administrasi dan Anggaran dalam pemerintahan Jimmy Carter 1977, yang pernah berkata, “Kalau tidak rusak, buat apa diperbaiki.”

Pemula: “Maaf, harus ke toilet!” (Sambil memegang perut.)

Menengah: “Hmm... terima kasih atas visualnya.”

Pakar: “Istri (atau suami atau siapa pun yang signifikan) saya meninggal karena kecelakaan *paddleboarding*.”

Evaluasi kinerja. Anda barangkali harus mengikuti evaluasi kinerja kalau ingin mempertahankan pekerjaan Anda. Namun—dan saya tahu ini mungkin terdengar kontra-intuitif—Anda tidak harus ambil pusing sambil tetap memenuhi panggilan itu. Mengapa? Karena ini sebuah situasi yang

sudah diprogramkan dalam prosedur. Evaluasi pasti sudah dibuat oleh atasan Anda; kebetulan saja hari ini Anda harus *mendengarkannya*.

Pemula: Bayangkan atasan Anda hanya mengenakan pakaian dalam. Semoga ini membuat Anda santai, apa pun yang akan terjadi.

Menengah: Bayangkan atasan Anda mengenakan kostum badut.

Pakar: Anda sengaja mengenakan kostum badut untuk datang ke evaluasi kinerja dan langsung menunjukkan bahwa Anda sungguh tidak peduli apa pun akibatnya.

Berapa banyak rekan kerja Anda yang “penggemar sejati” Tarantino. Hanya satu orang yang menanggapi pertanyaan ini, tapi saya berharap siapa pun itu, Anda sedang membaca buku ini, karena ini seperti tujuan utama sikap tidak ambil pusing. Semoga teman-teman kerja Anda juga membacanya, karena mereka berhak menjadi objek Langkah 2. Hadapi saja dengan tenang. Sejujurnya. Anda bahkan tidak harus sopan. Tolong singkirkan diri Anda dan semua orang lain di tempat kerja dari sekumpulan derita Anda.

**Puncak sikap tidak ambil pusing dalam pekerjaan:
mengundurkan diri**

"Untuk mencapai tahap sejauh ini, Anda bisa jadi mengalami beberapa kebenaran yang sulit terkait pekerjaan Anda. Misalnya bahwa Anda membenci segala sesuatu yang berhubungan dengan pekerjaan itu. Anda menengok kandang Anda, membuat daftar, lalu sadar bahwa lemari-lemari arsip dalam pikiran Anda penuh sesak dengan hal-hal menyebalkan. Sekeras apa pun Anda mendorong, pintu-pintunya tidak bisa ditutup, dan Anda semakin cemas bahwa semuanya akan jatuh dan menimpa Anda sampai mati.

Kalau kasusnya seperti itu, saya tidak suka mengatakannya, tapi tidak ambil pusing tentang menghadiri konferensi jarak jauh dan anak-anak rekan kerja Anda tidak akan cukup. Anda memerlukan pekerjaan yang betul-betul baru. Kita bicara tentang *Langkah 2 Pamungkas: Mengundurkan Diri*. Baiklah, barangkali Anda tidak siap mengundurkan diri HARI INI—saya tidak berkata Anda sebaiknya meletakkan buku ini, membakar tali sepatu Gucci atas-an Anda, lalu berlalu dari ruangan tanpa memikirkan dari mana Anda akan mendapatkan uang untuk bulan depan.

Namun, cobalah berpikir seperti ini: Anda *sudah tidak ambil pusing* tentang gaji Anda setiap hari. Jadi, kesibukan mencari pekerjaan baru mungkin membuat Anda sementara waktu harus mengerahkan waktu dan energi, tapi semua itu demi kebahagiaan jangka panjang! Begitu masuk ke tempat baru, Anda harus berjuang lagi demi gaji yang Anda inginkan. Ketika itu sudah tercapai, barangkali Anda boleh menghibur diri dengan sebuah lemari arsip baru. Anda berhak atas hal itu.

Kategori Tiga: Teman, kenalan, dan orang asing

Saya akan mengambil cara yang agak berbeda, karena situasi yang dihadapi ketika Anda ingin tidak ambil pusing tentang sesuatu atau suatu kejadian terkait dengan teman, kenalan, dan orang asing itu **lebih luwes, lebih banyak, dan lebih kompleks daripada dalam kategori lain.**

Dan juga karena keragaman adalah bumbu dalam kehidupan.

Kecuali Anda berganti pekerjaan (dan kadang meski sudah berganti pekerjaan), Pekerjaan memiliki daftar penyebab kesulitan yang relatif terbatas (banyak hal yang sama, hanya hari yang berbeda), Hal atau Benda sebagian besar tidak bernyawa dan karena itu tidak begitu merepotkan ketika kita mengambil Langkah 2, dan Keluarga tetap menghadirkan penyebab kesulitan yang datang dan pergi dengan cukup beraturan setiap tahun (berkat tradisi hari libur menyenangkan yang sudah kita bahas).

Namun teman, kenalan, dan orang asing, secara keseluruhan, tidak bisa diprediksi. Mereka datang dan pergi dalam hidup secara lebih teratur (terutama orang asing, yang terus-menerus datang dengan permintaan-permintaan mereka pada saat-saat yang sering tidak tepat, berikut “undangan-undangan mereka untuk rapat RT atau RW”. Mereka juga sering datang bergelombang sehingga sulit dinavigasi menggunakan Langkah 1, apalagi dieksekusi dengan Langkah 2.

Untungnya, ada peristiwa universal yang—seandainya Anda cukup menguasai lika-liku dan tantangan-tantangannya—akan menyediakan cetak biru untuk hampir semua interaksi dalam kategori ini.

Semacam studi kasus, kalau Anda mau.

Anda penasaran tentang kapan kita akan ke pesta pernikahan, bukan?

Saya suka pesta pernikahan. Pernikahan adalah acara yang meriah dan menyenangkan untuk merayakan cinta. Saya sudah menghadiri sekitar 42 acara seperti itu dalam hidup. Jadi, ketika seorang pengulas Amazon serta-merta membuat kutipan yang keluar dari konteks, ingat saja bahwa yang saya katakan adalah yang diketahui oleh setiap orang sebagai benar: pesta pernikahan memberikan dampak yang sangat besar pada Anggaran Tidak Ambil Pusing Anda.

Ingat diagram Venn? Pesta pernikahan duduk dengan mantap di irisan antara waktu, energi, dan uang.

Beberapa undangan pernikahan pertama adalah pengalaman baru. Di sana ada dansa, minuman, kue gratis, dan acara berfoto bersama. Hore, ada undangan! Seiring waktu—terutama bagi pembaca dalam usia dua puluhan dan tiga puluhan tahun yang memiliki teman-teman, saudara sekandung, dan sepupu seusia—Anda mungkin menerima lebih banyak lagi undangan. Acara itu bukan pengalaman baru lagi dan, karena sering, mungkin menjadi kurang

menyenangkan, atau setidaknya lebih menguras waktu dan energi. Yang pasti jauh lebih mahal. Dan tiba-tiba Anda menerima dua belas undangan pernikahan—ditambah acara-acara terkait seperti pertunangan, siraman, dan pesta pelepasan masa lajang—padahal pendapatan tidak bertambah, begitu pula hari cuti dalam satu tahun.

Kalau berusia lima puluhan, enam puluhan, atau tujuh puluhan tahun, Anda mendapat undangan pernikahan putra-putri teman-teman Anda! Yang berarti Anda tidak begitu penting dalam pesta itu, tapi waktu, energi, dan uang yang harus disediakan untuk menghadirinya sama besarnya.

Tidak harus malu mengakui bahwa tidak setiap undangan pernikahan adalah pesta pernikahan yang—karena telah mengundang Anda—harus Anda hadiri.

Anda sering berkorban untuk ambil bagian dalam hari-hari istimewa teman (atau anak-anak teman) dan merasa bahagia melakukannya. Namun, kadang Anda mungkin tidak mampu datang ke tempat yang dipilih untuk acara itu. Anda mungkin ingin hadir dalam pernikahan itu, tapi kalender Anda sudah penuh dengan enam belas peristiwa serupa. Anda mungkin tidak begitu kenal dengan orang yang mengundang. Atau Anda barangkali tidak bisa hadir karena banyak alasan yang benar-benar bisa dibenarkan.

Kita semua pernah mengalaminya, bahkan seandainya saya satu-satunya yang bersedia mengakuinya secara tersurat. Pernikahan orang lain adalah tempat orang yang tercehkan ikut bergembira dan memberi restu pada pengantin.

Penyebab kesulitan lama, penyebab kesulitan baru, penyebab kesulitan pinjaman, penyebab kesulitan yang menyedihkan

Pernikahan berguna dijadikan studi kasus dalam skema besar Kategori Tiga Hal-hal yang Merepotkan adalah karena peristiwa ini melibatkan teman, kenalan, bahkan orang tak dikenal, SECARA SEKALIGUS.

Coba berpikir sebagai berikut: pernikahan Anda, kerepotan Anda. Ada tambahan mertua, padahal dua tangan Anda sudah sibuk. Namun, dalam pernikahan *orang lain*, Anda masih diminta mengerahkan sumber daya Anda untuk bermacam-macam hal, yang masing-masing terkait dengan seorang teman, anggota keluarga teman, dan sebagainya, dan seterusnya, yang berarti banyak di antara orang-orang itu hanya kenalan atau orang asing bagi Anda.

Untuk sejumlah waktu (yang mungkin tidak sebentar), Anda mewarisi cukup banyak urusan merepotkan yang barangkali senilai dengan GDP sebuah negara kecil. Tuvalu, misalnya, untuk sebuah upacara sederhana. Atau Negara Federasi Mikronesia untuk upacara yang megah dan mewah.

Tidak ingin ambil pusing tentang menyumbangkan foto ke pemutaran slide untuk gladi resik resepsi? Itu hak prerogatif Anda—tapi berpengaruh kepada teman Anda, yang AKAN melihat ketidakhadiran nyata seorang teman yang seharusnya berkostum Halloween mirip Laverne dan

Shirley, plus berpengaruh terhadap orang yang diminta menata pengambilan foto dan harus mengumpulkan cukup banyak gambar untuk mengisi PowerPoint sepanjang lagu “My Heart Will Go On”. (Masa bodoh dengan PowerPoint.)

Ketidakhadiran Anda barangkali juga akan berpengaruh pada ibu pengantin perempuan, karena semuanya berpengaruh pada ibu sang pengantin.

Tidak ingin ambil pusing memecahkan teka-teki seputar aturan berbusana “*Semi-Formal Creative Summer Cocktail Casual*” pada pesta pernikahan teman Anda di sasana golf calon pengantin laki-laki pada bulan Agustus yang dingin? Tentu saja, Anda bisa mengenakan busana yang Anda sukai lalu berisiko (a) membuat marah mertua, (b) merusak *sedikitnya* dua foto, dan (c) membuat semua orang lain dalam resepsi sangat iri karena hanya Anda sendiri yang merasa nyaman. Tidak mustahil ada yang sangat iri sampai pura-pura tidak sengaja menumpahkan sesuatu pada baju Anda.

Dalam hal pernikahan, Langkah 2 harus diambil dengan amat sangat cermat agar mendapatkan NotSorry yang maksimum dan tangisan pengantin yang minimum, tidak kehilangan teman dan terlibat utang kartu kredit. Kita bicara tentang kehati-hatian di tingkat yang sangat serius.

Namun, begitu Anda menguasai keseimbangan yang peka antara kejujuran dan kesopanan yang diperlukan untuk menghadapi acara pernikahan dengan kerepotan sesedikit mungkin, Anda sudah di jalan menuju hidup yang paling

dapat dinikmati—dan kekesalan yang sesedikit mungkin—dari tidak hanya setiap undangan pernikahan yang Anda hadiri (atau tidak hadiri), **tapi dengan cara yang berbeda secara umum.**

Itu betul, menerapkan Metode NotSorry pada pernikahan orang lain adalah sesuatu yang sangat sulit!

Sebelumnya saya memerinci empat skenario terkait pernikahan yang paling lazim, yang entah kapan akan Anda temukan sendiri dan tidak Anda ambil pusing, beri perhatian penuh, Anda beri perhatian sebagian saja. Semuanya akan menguji keputusan Anda, menantang Anda untuk patuh pada metode, dan mendorong Anda lebih jauh di jalan menuju pencerahan. Masing-masing disertai **Matriks Kejujuran dan Kesopanan**, dengan titik-titik pada matriks menunjukkan hubungan kejujuran/kesopanan dalam aksi Anda sehingga Anda bisa melihat dengan tepat praktik NotSorry—dan ketika Anda berisiko terlalu dekat dengan Kuadran Sosok yang Menyebalkan.

Pernikahan yang berlangsung pada libur akhir pekan yang panjang

Situasi: Teman-teman Anda menikah pada libur akhir pekan yang panjang yang biasanya Anda cadangkan untuk liburan yang menyenangkan atau pertemuan keluarga tahunan. Barangkali hari libur nasional adalah satu-satunya waktu yang memungkinkan pasangan pengantin bebas dari pekerjaan. Atau barangkali mereka guru, jadi awal tahun ajaran terlalu sibuk bagi mereka. Barangkali mereka berharap orang lain senang mendapatkan hari libur tambahan untuk menghadiri pernikahan mereka—dan itu sungguh sangat baik!—tapi sekarang Anda harus memilih antara memberikan perhatian pada liburan yang sudah Anda tunggu sepanjang tahun atau tiga hari makan salmon sambil berbasa-basi di Inggris. Saran Anda adalah memilih yang pertama.

Bagaimana tanggapan Anda?

PERNIKAHAN YANG BERLANGSUNG PADA LIBUR AKHIR PEKAN YANG PANJANG



Pesta melepas masa lajang

Situasi: Anda dan pasangan sudah menyediakan banyak sekali uang untuk menghadiri acara pernikahan teman Anda di kota lain yang tidak dekat. Ternyata, acara mereka tidak hanya itu. Calon pengantin laki-laki dan perempuan masing-masing juga mengundang Anda untuk pesta melepas masa lajang di dua tempat yang saling berjauhan. Sebut saja di Tenerife dan Berlin. Kalau ini acara sahabat terbaik Anda di dunia dan Anda bersedia menggeser gunung (serta punya limit kartu kredit berlimpah) untuk mewujudkannya, pergi saja. Itu kerepotan yang Anda pilih dengan sadar! Namun demi tujuan matriks ini, kami mengandaikan Anda tidak mampu menyediakan kombinasi waktu, energi, dan/atau uang, sehingga tidak ingin pergi—tapi Anda juga tidak ingin terlihat seperti sosok yang menyebalkan.

Bagaimana tanggapan Anda?

PESTA MELEPAS MASA LAJANG

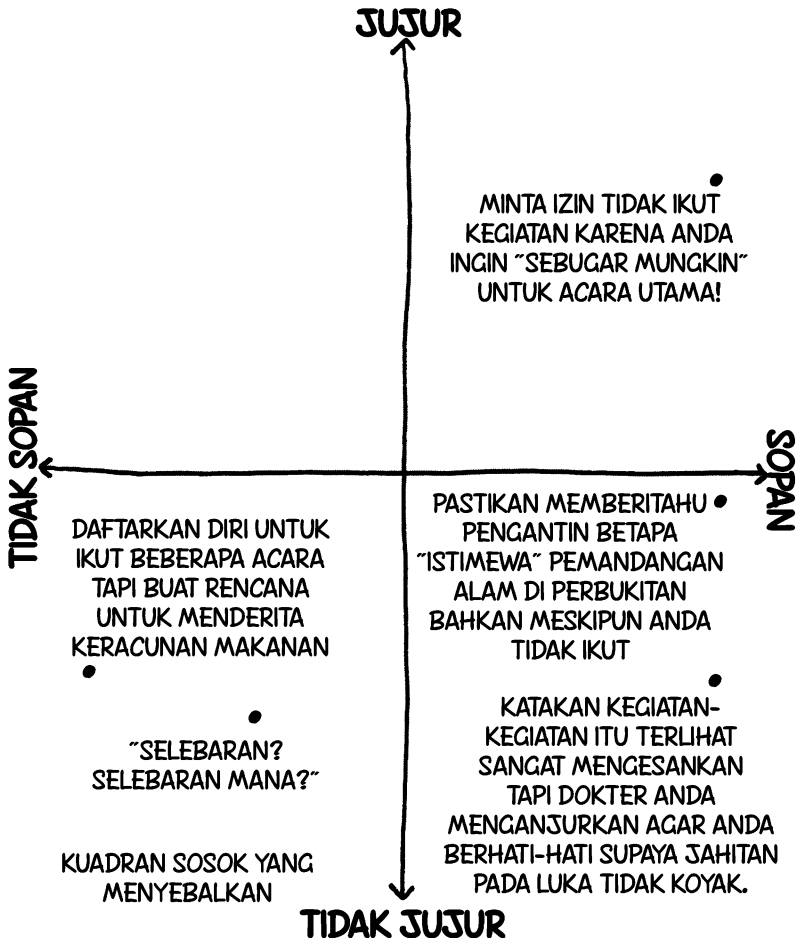


Pernikahan dengan enam ribu kegiatan

Situasi: Tunangan teman Anda adalah orang yang SUPER-aktif. Ia dan keluarganya banyak tingkah, dan semua orang harus menurut kalau tidak ingin membuat mereka tersinggung. Jadi, acara pernikahan itu penuh dengan acara seperti senam pagi, balap karung, lempar bakiak, sepak bola, dan semua kompetisi lain antara pihak perempuan dan pihak laki-laki. Bagi Anda semua ini terkesan konyol dan mahal karena makan, minum, dan menginap ditanggung sendiri. Anda ingin pijat dan bermain golf, dan tidak ingin bermain petak umpet bersama banyak orang yang tidak Anda kenal.

Bagaimana tanggapan Anda?

PERNIKAHAN DENGAN ENAM RIBU "KEGIATAN"



Acara makan pagi sebelum bubar

Skenario: Banyak perhelatan pernikahan dilengkapi dengan acara makan-makan sebelum pulang untuk menuntaskan akhir pekan; biasanya dilangsungkan sebelum waktu *check-out* dari hotel, dan biasanya separuh undangan pesta belum sembuh dari acara bergadang. Anda salah seorang tamu di situ dan ingin tidur lebih lama supaya tidak terlambat tiba di bandara, dengan tiket pulang 480 dolar yang sudah dibayar. Anda juga tidak ingin bertemu lagi dengan orang-orang dari pesta semalam. Ditambah lagi hidangan yang disajikan tidak istimewa.

Apa yang Anda perbuat?

ACARA MAKAN PAGI SEBELUM BUBAR



Saya berharap dan percaya ini latihan yang berguna. Matriks Kejujuran dan Kesopanan dirancang untuk menunjukkan bahwa **Metode NotSorry itu sederhana, tapi tidak kaku**. Metode ini bisa berhasil untuk orang-orang berbeda dalam cara-cara berbeda, tergantung situasi.

Cukup menghindari dari Kuadran Sosok yang Menyeimbangkan maka Anda akan baik-baik saja!

Mendadak ragu? Pelajari lagi kebijakan-kebijakan pribadi Anda

Ketika berurusan dengan acara pernikahan atau apa pun secara umum, kalau daftar yang perlu diabaikan panjang dan kemampuan Anda untuk bersikap jujur sekaligus sopan menipis, jangan lupa bahwa melembagakan kebijakan pribadi baru untuk teman, kenalan, dan orang asing selalu merupakan pilihan. Tentu saja, Anda tidak ingin menggunakan taktik ini secara berlebihan agar orang tidak mulai curiga. Gunakan hanya untuk situasi-situasi yang sangat penting—cara ini harus menghasilkan kejutan agar orang tidak bisa membantah. Kalau dilakukan dengan tepat, situasi Anda bisa berubah.

Kategori Empat: Keluarga

Sebagaimana dibahas di Bagian II, ada begitu banyak jawaban survei yang tumpang tindih dalam hal Keluarga sehingga

kita sudah sering sekali membahas perkara ini, dengan barangkali satu kesalahan yang mencolok.

Pada kenyataannya, dalam kaitan jawaban, kesalahan yang mencolok adalah bagian dari masalah. Itu betul, saya bicara tentang **PEWARISAN**.

Tak mengherankan, karena yang satu ini berada di titik simpul alat-alat dan aksi-aksi yang telah kita pelajari, baik di Langkah 1 (berpengaruh pada orang lain, perasaan/pandangan, Anggaran Tidak Ambil Pusing secara keseluruhan, kewajiban/rasa bersalah) maupun Langkah 2 (kejujuran dan kesopanan, menjadi/tidak menjadi sosok yang menyebarkan).

Ketika kita bicara tentang uang tunai atau harta warisan, pewarisan tampaknya menghasilkan masalah yang sangat banyak dalam bentuk waktu dan energi yang dihabiskan untuk membahas dan mengeluh tentang siapa yang mendapatkan/berhak mendapatkan sesuatu, atau siapa yang tidak ingin/tidak berhak mendapatkan sesuatu.

Kendati demikian, banyak responden survei yang mengaku tidak ambil pusing tentang uang/warisan ketika terkait dengan Keluarga.

Hmm.

Saya hanya bisa mengandaikan bahwa karena uang secara universal diakui sebagai salah satu topik paling sulit/tabu dalam hubungan apa pun, bahkan mereka yang memutuskan tidak ambil pusing tentang membagi koleksi prangko Kakek di antara enam saudara kandung—dan siapa yang

bersedia masuk ke masalah di survei tanpa nama—bisa mengalami masa sulit ketika menerapkan NotSorry secara penuh pada keluarga mereka.

Warisan bisa menjadi duri dalam daging; tidak ada keraguan dalam hal ini. Namun, jika semua orang yang mengaku tidak ambil pusing tentang warisan **benar-benar tidak ambil pusing**—dengan keras, jelas, dan pasti—kita pasti bisa menghabiskan waktu untuk menikmati keluarga dan prangko langka sebelum harus mulai berduka atas hal-hal yang tidak kita nikmati.

Saya tahu benar tentang ini.

Bonus prestasi!

Di Bagian II, saya mengakui bahwa **dalam kaitan dengan Keluarga, ada kerepotan yang tidak bisa ditawar, tapi saya akan menunjukkan kepada Anda bagaimana mengambil manfaat dari situasi yang kurang ideal.** Jadi, kalau sudah menyelesaikan Langkah 1 dan memutuskan apa yang akan tidak Anda ambil pusing, tapi Anda tahu mengambil Langkah 2 (tidak ambil pusing) sepenuhnya mustahil, tidak ada jalan kecuali melangkahi jenazah ibu Anda, Anda juga, dalam hal memberikan perhatian pada urusan tersebut, **membangun bonus prestasi untuk aksi itu.**

Sebagai contoh, kalau tidak bisa menghindar dari acara libur bersama keluarga besar, jadwalkan terapi pijat untuk hari sesudahnya supaya masih ada hal menyenangkan yang

akan Anda tunggu. Lebih baik lagi, minta jatah terapi pijat pada panitia libur keluarga sehingga pada dasarnya keluarga besar seperti membayar kembali jerih payah yang harus Anda kerahkan!

(#ProTip: Memesan kelas satu untuk penerbangan pulang juga efektif, walaupun sangat mahal, sebagai hadiah karena bersedia repot demi keluarga besar.)

Atau kalau harus hadir dalam perjamuan organisasi sosialita ibu Anda karena ia menjadi penerima penghargaan atas jasanya yang luar biasa bagi masyarakat di tempat Anda dibesarkan, segera bayangkan Anda kembali menjadi anak berusia delapan belas tahun, dengan sebelumnya mencuri sejenis obat pereda nyeri milik ibu Anda dari lemari obat.

Dan kalau tidak bisa menghindar dari keharusan ikut foto bersama, putuskan mengenakan busana paling tidak normal pada hari itu maka saya jamin seluruh proses akan menjadi lebih ramah. Selain itu, ketika foto-foto mulai membanjiri Facebook Anda, dengan komentar-komentar seperti *Beautiful family!!!* dan *OMG mereka semua sudah dewasa!* Anda akan diam-diam merasa senang karena tahu saat itu Anda mengenakan busana yang paling tidak patut untuk acara tersebut.

Pertanyaan yang paling sering dilontarkan secara spontan

Oh, Anda seperti belum pernah mengeluarkan canda yang tidak patut. Ayolah, nilai saya. Saya tidak ambil pusing; ini buku saya!

Walaupun begitu, saya kira mungkin ada baiknya menjawab beberapa pertanyaan yang paling lazim diajukan yang saya terima ketika berbincang dengan orang tentang Metode NotSorry—pertanyaan-pertanyaan yang pasti muncul di kepala ketika sedang mencoret-coret isi daftar kerepotan Anda. Percayalah, saya tahu bagaimana rasanya. Anda sudah membuat beberapa keputusan besar, tapi *benar-benar* tidak berani melakukannya? Itu lebih mudah dihayalkan dalam benak Anda yang nyaman daripada diungkapkan dalam acara bersama keluarga besar. Saya menyarankan untuk mengatasi demam sewaktu serangannya tengah berlangsung. Kapan lagi bisa mengelola urusan-urusan Anda dan mulai menjalani hidup yang terbaik!

Untuk itu, berikut beberapa Tanya-Jawab untuk membantu Anda merasa lebih tenteram sewaktu mengambil Langkah 2.

T: Mengatakan saya tidak akan ambil pusing tentang sesuatu terasa sangat tidak sopan. Tidakkah menurut Anda ini kasar?

J: Baiklah, kalau pernyataan itu membuat Anda ragu, Anda tidak perlu mengungkapkannya keras-keras. Anda bisa mengomunikasikan keputusan Anda untuk menggunakan waktu, energi, dan uang Anda dengan cara yang kocak atau *nyeleneh*. Mungkin tidak terlalu lucu, tapi itu yang akan saya lakukan.

T: Saya ragu kalau berhenti ambil pusing tentang terlalu banyak hal, saya akan menjadi seperti karung beras yang teronggok malas dan tidak bisa hidup bersama orang lain.

J: Itu kekhawatiran yang wajar, tapi sasaran Metode Not-Sorry sebenarnya *bukan* #ZeroFucks. Anda dipersilakan memilih kerepotan yang kemudian membuat Anda bahagia, dan melicinkan jalan yang akan membawa Anda ke sana.

T: Kalau sikap tidak ambil pusing seharusnya mendatangkan kebebasan sebesar-besarnya, mengapa malah terasa sangat tidak nyaman?

J: Tidak memakai baju juga membuat kita bebas. Tapi juga bisa membuat tidak nyaman karena orang banyak tidak siap melihat hal seperti itu. Yang diperlukan adalah sedikit kepercayaan diri (dan sedikit bumbu); Anda akan melihat hasilnya.

T: Bagaimana saya harus menerangkan semua ini kepada ibu saya?

J: Kirimkan saja buku ini kepadanya. Itu yang akan saya kerjakan untuk mengatasinya.

T: Bahkan walaupun semua yang Anda katakan terkesan masuk akal [Wah, terima kasih!], saya tetap tidak berani melakukannya begitu waktunya tiba.

J: Yang bisa saya katakan adalah Anda tidak tahu sampai Anda mencoba. Ingat saya pernah bercerita suami saya mengira saya *kurang kerjaan* ketika akan membereskan laci kaus kakinya? Simak perubahan yang terjadi karenanya!

T: Bagaimana kalau saya memutuskan tidak ambil pusing tentang sesuatu, lalu melakukannya, tapi setelah itu menyesal?

J: Berarti Anda gagal.

T: Saya tidak ingin orang berkata mereka tidak ambil pusing tentang sesuatu yang penting bagi *saya*, jadi bagaimana saya bisa berkata kepada mereka bahwa saya tidak ambil pusing tentang sesuatu yang penting bagi *mereka*?

J: Izinkan saya melempar balik pertanyaan ini kepada Anda dengan cara berbeda. Inginkah Anda membuat orang merasa wajib dan/atau merasa bersalah karena melakukan sesuatu terhadap Anda yang Anda *tahu* mereka tidak ingin melakukannya? Jawaban atas pertanyaan ITU akan selalu tidak, atau Anda menjadi sosok yang

menyebalkan. Dan Anda tidak akan tahu bahwa mereka merasa begitu kecuali mereka merasa nyaman memberitahukannya kepada Anda, begitu juga sebaliknya. Ini tepatnya bagaimana mengambil Langkah 2 membuka gembok keajaiban yang mengubah hidup bagi setiap orang.

Mendapatkan lebih dari urusan yang Anda pedulikan (atau urusan yang tidak Anda ambil pusing)

Sekali lagi saya akan mengajak Anda menyimak kembali sasaran utama Metode NotSorry, yaitu tidak hanya berhenti ambil pusing terhadap hal-hal yang membuat kesal—tapi juga membebaskan diri untuk lebih peduli pada hal-hal yang memiliki kualitas yang lebih baik serta lebih tinggi, dan mengantarkan ke kebahagiaan.

Bagian III buku ini adalah melulu tentang tidak ambil pusing terhadap sesuatu, jadi bersiaplah untuk masuk ke paruh kedua persamaan: mendapatkan lebih banyak waktu, energi, dan/atau uang untuk semua hal lain.

Yang membawa kita ke Bagian IV, tempat—seperti kata banyak orang—keajaiban yang mengubah hidup terjadi...

IV

Keajaiban dari sikap
tidak ambil pusing
yang secara dramatis
mengubah hidup Anda

Saat ini, dalam rangka mempelajari Metode NotSorry, Anda sudah berhenti ambil pusing atas hal yang orang lain pikirkan, mengembangkan keterampilan-keterampilan istimewa untuk memilah-milah urusan, dan menciptakan daftar lengkap (selain panduan siap pakai) berisi hal-hal yang harus tidak Anda ambil pusing, ditambah sebuah daftar tentang hal-hal yang bisa dikelola dan betul-betul, seratus persen, bisa Anda beri perhatian.

Selamat!

Mungkin sekali Anda sudah mendapatkan kembali ratusan jam yang sebelumnya Anda berikan kepada orang-orang dan hal-hal yang seharusnya tidak Anda ambil pusing. Jika melakukannya dengan benar, Anda tidak akan kehilangan pekerjaan dan Gail dari bagian pemasaran tidak sampai membakar rumah Anda. Anda sudah memilah perasaan-perasaan Anda tentang kewajiban, ajakan bermain kuis, dan Eslandia. Anda kehilangan sejumlah teman yang sesungguhnya tidak Anda sukai, dan menghindari menjalin pertemanan baru yang tidak Anda perlukan. Tidak hanya itu, Anda barangkali menjadi orang yang lebih jujur dan lebih sopan daripada ketika Anda baru mulai—hasil sampingan yang betul-betul istimewa, semoga.

Anda semakin dekat dengan kondisi tercerahkan dalam hal mencurahkan perhatian atau tidak ambil pusing yang saya sebut di Bagian I. Dengan mengurutkan segala urusan dalam kelompok-kelompok, menandai urusan-urusan yang membuat kesal, dan mengidentifikasi orang-orang serta hal-

hal yang paling banyak memberi Anda kesenangan serta kepuasan, Anda mengarah ke hidup yang terbaik.

Terkait dengan itu, Bagian IV juga berisi daftar urusan yang barangkali harus—dan bisa—diberi perhatian saat ini karena seluruh waktu, energi, dan uang ada di tangan Anda.

Hal-hal yang merepotkan tapi bisa membuka jalan menuju dataran kegembiraan yang betul-betul baru!

Kalau Anda masih perlu lebih diyakinkan, tolong lanjutkan membaca dengan sepenuh hati...

Urusan merepotkan yang tidak diambil pusing berarti Anda mendapatkan sesuatu

Di Bagian III, saya menganjurkan Anda **membayangkan keuntungan-keuntungan yang bisa Anda peroleh** untuk membuat pengambilan Langkah 2 sedikit lebih mudah. Lalu mengandaikan Anda menjalaninya sampai—horee—sekarang ada gunanya **menghitung dengan pasti apa yang sudah Anda dapatkan**. Menurut saya Anda akan merasa betul-betul terpuaskan dan lebih dari sekadar termotivasi.

Sebagaimana disebutkan, hal pertama yang cenderung didapatkan orang dari pengaturan ulang urusan-urusan mereka adalah WAKTU. Waktu untuk bermeditasi di toilet alih-alih menjadi pendengar pasif dalam konferensi jarak jauh; waktu untuk mempraktikkan resep penganan pada Sabtu petang alih-alih mendengar pembacaan karya novelis

nyinyir dan munafik dalam acara bedah buku; waktu untuk Anda gunakan bersama orang-orang yang Anda sayangi daripada bergunjing dengan orang-orang yang sebetulnya tidak Anda sukai.

Jadi, sejauh ini apa yang sudah Anda dapatkan dalam hal waktu? Tiga jam? Sepuluh menit? Satu akhir pekan dalam sebulan? Agaknya kita perlu membuat daftar lagi!

WAKTU YANG SAYA DAPATKAN KEMBALI DENGAN SIKAP TIDAK AMBIL PUSING

KEGIATAN	MANFAAT
Contoh: Tidak menonton sepak bola yang cenderung menjadi perkelahian bebas	2 jam
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Hal kedua yang dikembalikan kepada Anda oleh Metode NotSorry adalah ENERGI. Yang Anda dapatkan mungkin sederhana, seperti bisa tidur siang barang sejenak atau menghemat bahan bakar karena tidak ikut hadir dalam reuni bersama teman SMA di luar kota, lalu menggunakannya untuk piknik bersama anak-anak Anda sendiri.

ENERGI YANG SAYA DAPATKAN KEMBALI DENGAN SIKAP TIDAK AMBIL PUSING

KEGIATAN	MANFAAT
Contoh: Tidak ikut reuni bersama teman-teman SMA	Bisa piknik bersama anak-anak sendiri
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Yang terakhir tapi bukan paling remeh adalah UANG. Seperti kata seorang pelawak Amerika Will Rogers, “Terlalu banyak orang menghabiskan uang yang tidak mereka miliki untuk membeli hal-hal yang tidak mereka inginkan hanya untuk membuat terkesan orang-orang yang tidak mereka sukai.” Mari kita bernyanyi!

Dan karena uang mudah dikuantifikasi, akan sangat memuaskan ketika Anda menerapkan Metode NotSorry dan hasilnya adalah keuntungan finansial yang nyata. Kalau Anda berhenti ambil pusing terhadap busana karya perancang—antara lain karena Anda berhenti ambil pusing tentang apa yang orang lain pikirkan—Anda bisa berhemat ratusan atau ribuan dolar dalam setahun. Saya kenal banyak sekali perempuan, terutama di kosmopolitan New York City, yang merasa tertekan oleh keharusan membeli

pakaian dengan label merek terkenal, padahal busana dengan harga setengahnya akan terlihat bagus dan membuat mereka sangat bahagia.

Atau misalnya Anda tinggal di pinggiran kota dan tak lagi ambil pusing dengan ajakan menonton pertandingan sepak bola kemenangan Anda yang baru berusia enam tahun setiap minggu—misalnya dengan alasan dia berpeluang kecil berlaga di Piala Dunia. Selain menghemat waktu dan energi, Anda juga menghemat uang bahan bakar! Belum lagi Anda harus membeli kacamata gelap untuk menonton.

UANG YANG DIDAPATKAN KEMBALI DENGAN SIKAP TIDAK AMBIL PUSING

KEGIATAN	MANFAAT
Contoh: Tidak pergi ke pesta pelepasan masa lajang di Las Vegas	1000 dolar AS*
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

* Kadang Anda harus mengeluarkan uang demi seorang sahabat dan supaya pikiran Anda tenang. Dalam hal ini Anda mungkin ingin mengirimkan *singing telegram*, jadi rumusnya adalah $\$ \text{ SAVED } (\$1,000) - \text{ COMPENSATORY } \$ \text{ SPENT } (\$200 \text{ pada } \textit{singing telegram}) = \text{ NET SAVINGS } (\$800)$. Tidak terlalu buruk!

Betul, jalan menuju pencerahan diperlancar dengan jam-jam yang didapatkan kembali, semangat kerja baru, dan uang tunai.

Kerepotan Anda berpengaruh terhadap tubuh, pikiran, dan jiwa Anda

Namun, masih ada lagi! Yang mungkin *tidak* terantisipasi dari tindakan tidak ambil pusing yang sederhana adalah perbaikan keseluruhan pada kesehatan fisik dan emosional Anda.

Bayangkan hal berikut: Anda tidak hanya mendapatkan kembali waktu, energi, dan uang—Anda juga mendapatkan pengetahuan tentang diri sendiri, kepercayaan diri, dan semangat muda seumur hidup. Selain itu, Anda menyelamatkan diri sendiri dari banyak hal yang membuat pusing. Secara harfiah. Belum termasuk nyeri uluhati, cemas, dan mual. Ingat pesta karaoke teman sekerja yang terpaksa Anda datangi? Bayangkan rasa pening yang mungkin Anda rasakan! Anda mungkin makan atau minum banyak-banyak supaya tidak terganggu oleh suara fals Tim dari bagian TI. Esok paginya Anda mungkin jauh dari bugar. Percayalah pada saya.

Namun, bagaimana kalau Anda tidak datang? Anda bisa tidur dengan lelap, tidak sakit kepala, mulut tidak terasa kering ketika esok harinya memberikan presentasi, tidak perlu menghitung menit sampai Anda bisa terlelap barang

sejenak di meja kerja saat santap siang, tidak akan salah urat pada leher akibat tidur di meja kerja... Maksud saya, segi keuntungan dalam perhitungan untung ruginya tidak bisa dibantah.

Anda punya lebih banyak **waktu** untuk melakukan apa yang benar-benar ingin Anda kerjakan sepulang kerja (duduk di sofa hanya mengenakan pakaian dalam sambil makan cemilan dan menonton *Ultimate Ninja Warrior*).

Anda **memutuskan** bahwa menonton *Ninja Warrior* lebih menyenangkan daripada berkaraoke bersama Tim dari TI (dan Anda menerapkan pengetahuan itu **karena Anda tidak lagi ambil pusing tentang yang dipikirkan oleh Tim atau siapa pun** tentang prioritas-prioritas Anda).

Anda punya lebih banyak **energi** pada pagi hari untuk mengerjakan yang perlu dikerjakan tanpa tergesa-gesa, misalnya menghilangkan rambut di sekujur tubuh Anda.

Dan Anda punya uang yang semula Anda pakai untuk membeli minuman dan cemilan pada tengah malam dalam upaya untuk tetap terjaga di tengah pesta.

Betul, Anda akan tampil segar di ruang istirahat sementara rekan-rekan kerja tidur dengan tidak nyaman di meja masing-masing. Anda barangkali juga menyelesaikan pekerjaan lebih banyak pada hari itu karena teman-teman Anda terlalu letih untuk bisa mengusik Anda!

Perhatikan manfaat-manfaat lebih jauh yang sangat menarik bagi tubuh, pikiran, dan jiwa Anda. Semuanya bisa diperoleh cukup dengan berani tidak ambil pusing.

Tubuh

Ada begitu banyak urusan merepotkan yang belakangan membuat Anda kehilangan kebugaran—kita sudah membahasnya secara mendalam—tapi bagaimana dengan urusan-urusan yang sungguh menimbulkan cedera fisik?

Saya ingat sekali suatu pagi ketika saya menghabiskan sepuluh menit tambahan untuk bermain Words with Friends melawan adik saya, padahal harus bergegas pergi ke stasiun. Saya tahu saya berisiko ketinggalan kereta, tapi merasa sangat bahagia karena berhasil mengalahkannya sebelum berangkat ke kantor.

Tentu saja, ketika akhirnya tiba di stasiun, saya melihat kereta yang akan dinaiki hampir berangkat. Saya pun berlari (memakai sepatu tumit tinggi—sebelum saya sadar bahwa ini bisa diabaikan) agar sempat masuk ke gerbong, tapi terpeleset dan terkilir. Keringat dingin bercucuran karena menahan nyeri, kaki langsung bengkak, dan saya tak berhenti menyesali diri.

Akibatnya, saya menambahkan “berlari untuk mengejar kereta” ke daftar hal-hal yang tidak perlu diambil pusing, dan sejak itu tidak pernah mengambil risiko lagi.

Pikiran

Pembersihan sampah mental lebih baik lagi dibandingkan pembersihan sampah fisik karena sampah mental tidak dibatasi oleh dinding atau langit-langit. Bagian dalam tengko-

rak Anda mungkin masih berisi bahan licin berwarna abu-abu, tapi bidang-bidang tak nyata yang berisi kecemasan, keraguan, panik, dan ketakutan telah disapu bersih, seperti gereja yang bersiap menanti kunjungan Paus. Manfaat sikap tidak ambil pusing terhadap kesehatan mental sangatlah besar dan tidak pernah berakhir.

Sebagai contoh, pikirkan saja apa yang mungkin terjadi, puluhan tahun dari sekarang, bila *hari ini* Anda memutuskan berhenti ambil pusing tentang pergi ke *car-free-day* untuk berburu kuliner tiap pekan dan menggunakan waktunya untuk naik sepeda statis di rumah. Di masa mendatang, Anda terbebas dari kegemukan dan rasa bersalah karena makan-makan di waktu yang seharusnya digunakan untuk berolahraga.

Jiwa

Kedengarannya sedikit berlebihan, tapi tolong bertahanlah sebentar. Walaupun tidak semua orang percaya dengan definisi tradisional tentang jiwa sebagai suatu kekuatan kehidupan tak berwujud yang terpisah dari dunia fisik kita, saya akan bertaruh bahwa kebanyakan kita memahami konsep “*soul-crushing*” atau “*soul-destroying*” karena semua itu terkait dengan hal-hal yang menyakiti kita di tingkat seluler yang dalam. Bukan hal-hal yang sekadar menyesaki penanggalan atau menyadap kekuatan kita, tapi jenis-jenis kegiatan atau tugas-tugas atau orang-orang yang, menurut

perasaan kita, sangat membatasi kebebasan kita. Betul, saya sadar bahwa saya terdengar seperti Mel Gibson dalam film *Braveheart*.

Baiklah, saya puas bahwa *kebebasan* adalah sebuah kata lain untuk jiwa, jadi dengan tidak ambil pusing terhadap semua hal yang buruk, dan menyediakan kesibukan kita untuk hal-hal yang membuat Anda bahagia, Anda berhak mendapatkan tipe kebebasan yang oleh sebagian orang mungkin dijabarkan sebagai sesuatu yang meneguhkan jiwa (*soul-affirming*).

Sebuah cara lain untuk bersikap tidak ambil pusing

Metode NotSorry utamanya berhubungan dengan kegiatan memberikan perhatian atau tidak memberikan perhatian pada sesuatu. Bahkan ketika sudah memutuskan untuk tidak ambil pusing, Langkah 2 sering kali memerlukan suatu *aksi* dari pihak Anda—menolak undangan, menyatakan tidak ikut rapat, menjelaskan kebijakan pribadi Anda yang terkini. Dan sebaliknya, mungkin ada kerepotan yang justru Anda putuskan untuk jalani, yang mengharuskan Anda menyediakan waktu, energi, dan uang—asalkan sebagai imbalannya Anda menikmati kebahagiaan

Namun, ada cara lain untuk tidak ambil pusing yang sesungguhnya sangat pasif dan sama transformatifnya, baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Saya menya-

makan versi tidak ambil pusing ini dengan secara mental mengulang frasa *Hasilnya tidak sesuai dengan pengorbanan yang diberikan*.

Barangkali Anda baiknya menerapkan teknik ini ketika, misalnya, seseorang yang harus dihadapi—misalnya atasan atau perusahaan telekomunikasi—adalah bajingan tulen atau sangat tidak kompeten, tapi Anda tak berdaya mengatasinya. Maksud saya, Anda bisa meledak, mengalami kenaikan tekanan darah, berisiko kehilangan pekerjaan, dan/atau menyebabkan koneksi internet Anda tiba-tiba diputus. Namun, tidak produktif bila yang Anda kehendaki hanya beristirahat, pulang, dan menonton sinetron picisan atau musik dalam kedamaian.

Dalam kasus-kasus seperti ini orang mudah menjadi korban pandangan tentang marah yang ditahan supaya terlihat bermoral, suatu kondisi yang dengan sendirinya membuat Anda kehilangan kebahagiaan dibandingkan kalau menunjukkan rasa tidak suka. Alih-alih menjadi belalang jantan yang dimangsa oleh betina yang telah menikmatinya, cobalah untuk... tidak ambil pusing atau bersikap masa bodoh.

Katakan dalam hati, *Hasilnya tidak sesuai dengan pengorbanan yang diberikan, lalu ambil langkah maju*.

Menolong sesama

Dengan menjadi satu di antara hanya sedikit orang tercerahkan yang menjalani hidup tanpa ambil pusing, Anda mau ti-

dak mau akan menyampaikan kearifan yang Anda temukan kepada sesama Anda. Saya tidak bisa mengatakan berapa banyak yang telah mendengarkan cerita saya tentang pengaruh Metode NotSorry saya dan memutuskan, saat itu juga, untuk membuat perubahan-perubahan mereka sendiri. Saya telah membantu rekan-rekan kerja saya melihat titik terang sewaktu berhadapan dengan *paperwork* yang tidak ada gunanya, membantu teman-teman membuat keputusan-keputusan lebih baik terkait dengan penggunaan hari-hari libur mereka, bahkan membantu orangtua saya sendiri agar tidak terlalu banyak ambil pusing. Mereka sangat bangga.

Saya juga tidak melakukan semua ini agar disebut orang baik. Saya tidak ambil pusing apakah ini altruisme atau bukan! Saya melakukannya karena hasilnya SAYA merasa nyaman—kalau saya boleh bercerita, bila tidak ambil pusing terasa menyenangkan, membantu orang lain tidak ambil pusing membuat saya merasa lebih baik lagi.

Dan akhirnya, saya melakukannya karena jika kita semua tidak ambil pusing tentang banyak hal dan secara eksponensial menjadi lebih bahagia dan lebih sehat, dunia akan menjadi tempat yang lebih baik. Bagi saya.

Tahu yang mampu Anda perbuat tanpa...

Juga dikenal sebagai “yang sejak awal seharusnya tidak pernah Anda ambil pusing”.

Manfaat yang sangat dahsyat dari belajar tidak ambil pusing adalah waktu menerima konsekuensi atau “rasa nye-ri” pada usaha-usaha pertama, Anda secara bertahap memasuki ritme yang membuat Anda berhenti meragukan diri sendiri—yang secara signifikan mengurangi waktu Anda untuk ambil pusing, serta tingkat kecemasan yang muncul bersamaan. **Keraguan (dan kecemasan) membuat urusan bertambah pelik.**

Dengan cara begini, Metode NotSorry memberi Anda alat-alat dan perspektif untuk menghadapi hidup dengan sudut pandang berbeda, pandangan orang yang bisa dengan cepat dan mudah mengevaluasi suatu situasi dan bertindak sesuai dengannya. Dan cara ini memungkinkan Anda menggunakan waktu (energi dan uang) yang didapatkan kembali untuk hal-hal lain.

Berikut ini bagian yang paling baik: Anda akan menda-pati bahwa seiring waktu, ambil pusing tentang sesuatu TI-DAK harus memberikan hasil yang *setara* dengan kerepot-an yang diberikan atas hal-hal lain.

Anda barangkali mendapati bahwa begitu Anda berhenti ambil pusing terhadap sejumlah hal yang tidak membuat Anda bahagia—dan mulai memberikan perhatian pada beberapa hal yang semula *terabaikan*—sejak awal, Anda **bahkan tidak benar-benar memerlukan begitu banyak hal dalam hidup.** Bahwa 47 tugas, peristiwa, orang, dan cita-cita yang seharusnya diabaikan karena menggerogoti tidak harus ada dulu untuk kemudian digantikan dengan 47 tugas, peristiwa, orang dan cita-cita yang lebih bermanfaat.

Saya tidak kenal Anda, tapi bagi saya, mustahil mengisi penuh 24 jam setiap hari dengan semua hal yang saya pedulikan.

Dengan kata lain, saya mempunyai banyak waktu untuk istirahat, dan rasanya sungguh luar biasa.

Hal-hal yang barangkali harus diberi perhatian lebih banyak

Pembuktian tuntas: Rasanya agak kontra-intuitif dalam hal ini. Jangan mengatakan saya tidak memberikan peringatan. (Karena saya sungguh mengingatkan Anda, di halaman 188–189.)

Sampai sekarang kita telah berfokus terutama pada *one-to-one ratio* antara ambil pusing dan tidak ambil pusing—seperti pulang kerja pada pukul lima tepat agar masih bisa menonton babak pertama pertandingan atau tidak mengiyakan ajakan teman ke bioskop agar bisa menyelesaikan membaca buku ini sambil menikmati cemilan. Semua itu ganjaran yang sah dalam banyak situasi sehari-hari. Dan semua itu akan mengubah hidup Anda.

Namun, begitu berhasil menghayati jiwa Metode Not-Sorry, Anda mungkin mendapati diri bersedia, mampu, bahkan sangat ingin mengambil satu langkah lebih lanjut. **Keajaiban, seperti Anda lihat, bisa bekerja pada skala yang lebih besar.**

Saya yakin Anda sudah melihat daftar-daftar yang sering beredar di media sosial dengan judul-judul seperti “Dua Be-

las Nasihat bagi Usia 20-an dari seorang Pensiunan” atau “Apa yang Paling Disesalinya dalam Hidup Menjelang Kematian”—dan barangkali Anda berpikir, *Apa pun itu, saya punya beberapa puluh tahun lagi sebelum mencemaskan yang seperti itu.*

Seperti kata Javier Bardem dalam *No Country for Old Men*, “Pikirkan lagi, Teman.”

Realitasnya, kecuali bisa bertemu langsung dengan orang yang sudah meninggal atau Sang Penguasa Alam, kita tidak bisa memastikan berapa tahun lagi kita masih hidup. Kematian itu nyata. Boleh jadi besok Anda tertabrak bus, dikeroyok kucing gila, atau terkena serangan jantung akibat keusilan seorang badut.

Kalau membayangkannya seperti itu, tidakkah Anda ingin agar setiap detik memberi makna?

Terkadang itu berarti memberikan perhatian pada kerepotan-kerepotan baru, yang *lebih lama*, sebagai ganti semua kerepotan terdahulu yang sejauh ini telah kita atasi.

Guna memudahkan Anda melakukannya (karena seperti itulah saya), saya memanfaatkan hak menjelajah Internet untuk melihat banyak sekali versi daftar yang disebutkan tadi, dan memilih lima yang terbaik dari penyesalan-penyesalan yang paling umum—alias **Hal-hal yang Barangkali Harus Diberi Perhatian Lebih Banyak**. Ingat bahwa ini tidak boleh dirancukan dengan manfaat jangka pendek sesungguhnya yang mungkin telah disadari sebagai hasil penerapan Metode NotSorry. Tidak, ini sasaran-sasaran jangka panjang,

yang bisa dipenuhi dengan mudah dalam kesibukan sehari-hari yang mendominasi sebagian besar kehidupan manusia, dan ini tidak bisa dipulihkan.

Dalam urutan acak, yang saya maksudkan adalah berikut:

Perjalanan wisata

Ke mana pun tujuannya, perjalanan wisata atau *travelling* adalah ganjaran karena tidak ambil pusing terhadap suatu kewajiban lain adalah satu hal. Namun, yang dimaksudkan oleh orang yang menyumbang daftar-daftar ini melalui Internet adalah perjalanan wisata yang serius. *Wanderlust. Going global*. Perjalanan wisata bisa menjadi bagian rutin dalam hidup Anda, bukan hanya perjalanan wisata akhir pekan spontan (walaupun ini juga menarik).

Lebih serius merawat kesehatan

Sejujurnya, olahraga dengan tujuan membakar kalori dan keringat membasahi sekujur tubuh bukanlah sesuatu yang saya ambil pusing, tapi kesehatan tidak hanya tentang berapa kali Anda mampu melakukan *push-up*. Kesehatan juga terkait dengan sasaran-sasaran menyeluruh seperti tidur lebih lama, tetap tenang, dan barangkali juga tidak melahap habis seloyang piza saat stres. Hal-hal yang bagi saya lebih dari kegiatan sesekali, entah bagi Anda.

Belajar sebuah bahasa lagi

Roma tidak dibangun dalam sehari, begitu pula kemampuan bercakap-cakap dalam bahasa Italia tidak dikuasai dalam satu jam yang tersedia karena Anda tidak ikut rapat di kantor. Namun, bahkan seandainya Anda tidak mempunyai niat sedikit pun untuk membaca karya Dante dalam bahasa aslinya, pantas dicatat bahwa penyesalan yang timbul terlihat seperti banyak yang lain—lari maraton, misalnya, atau menanam sayuran sendiri—yang mudah sekali dibatalkan karena *c'è sempre domani*.

Merencanakan pensiun

Barangkali Anda tidak ambil pusing tentang mempunyai pendapatan yang stabil dan berkelanjutan ketika usia Anda terlalu lanjut untuk bekerja setiap hari. Barangkali teori Anda tentang kerja adalah “Kerja keras semasa hidup, pensiun dalam kemiskinan.” Itu bagus, tapi rasanya banyak orang berusia enam puluhan tahun berpandangan berbeda, jadi saya sekadar menyampaikannya.

Menguasai cara yang hebat untuk menyelenggarakan pesta

Kalau Anda tipe sosok tercerahkan yang dengan sukses mengurangi kewajiban-kewajiban terhadap Pekerjaan, Teman, dan Keluarga sehingga cukup untuk menikmati beberapa jam dalam sepekan untuk bersenang-senang tanpa alasan selain karena Anda merasa menyukainya, Anda secara resmi menang dalam hidup ini.

Suka-suka Anda sendiri

Namun, barangkali Anda tipe sosok yang tidak suka bepergian. Barangkali Anda sosok yang keranjingan olahraga. Atau barangkali, seperti saya, Anda tipe orang yang memiliki koordinasi sangat buruk dan tidak akan pernah mempelajari olahraga yang menuntut keterampilan. Yang penting adalah Anda tidak harus ambil pusing terhadap segala hal dalam daftar tersebut, atau hal lain yang dipusingkan oleh orang lain mana pun.

Anda bisa mengambil atau tidak mengambil saran-saran saya.

Buku saya ini dimaksudkan bersifat aspiratif dan inspiratif—tidak seperti tirani. Sikap saya terhadap karaoke, misalnya, mungkin tidak populer bagi setidaknya separuh pembaca buku ini. Barangkali membingungkan pula bagi mereka yang pernah melihat saya menyanyikan “Faith” atau “Like a Virgin” sewaktu dalam paksaan teman-teman. Apa pun. Suka-suka saya, suka-suka Anda!

Ketika menulis buku ini, saya mendengar dari tidak hanya ratusan orang yang tidak saya kenal yang menanggapi survei saya, tapi juga dari teman-teman dan keluarga saya, *literary agent* saya dan asistennya, editor saya dan penerbit serta lain-lain di perusahaan penerbit, dan beberapa orang yang tidak saya kenal yang kebetulan berada pada waktu dan tempat yang tepat. (Terima kasih juga.) Dari perbincangan-perbincangan ini, saya sadar bahwa jalan setiap orang menuju pencerahan dibangun dari kombinasi unik

hal-hal yang diambil pusing dan tidak ambil pusing, juga bahwa kegembiraan seseorang bisa dengan mudah menjadi kesesakan bagi orang lain.

Dan itu boleh-boleh saja. Kerepotan Anda adalah miliki Anda sendiri—yang bisa Anda nilai, Anda prioritaskan, dan Anda sesuaikan.

Anda juga diperbolehkan mengubah pikiran Anda, merevisi kebijakan-kebijakan pribadi Anda, dan melakukan realokasi sesuai situasi. Pernah dengar *crime of opportunity*? Betul kadang Anda mungkin bereaksi berbeda ketika ada kesempatan, dan itu normal. Maksud saya, saya sungguh tidak ambil pusing dengan karaoke, tapi kalau saya ada di pesta karaoke dan seseorang menyodorkan mikrofon ke depan saya, yang terjadi adalah saya bernyanyi.

Yang saya katakan adalah, dalam pengaruh situasi, Anda mungkin secara tak sengaja sibuk dengan urusan yang sebelumnya Anda hindari tapi ternyata malah memberi Anda kebahagiaan. Atau setidaknya membuat orang lain yang menyaksikan Anda mempermalukan diri sendiri merasa senang, sesuatu yang bukan paling buruk, yang sesekali bisa Anda lakukan demi teman Anda.

Masa bodoh dengan orang-orang yang membenci

Dalam kaitan dengan nasihat paling pertama yang pernah saya berikan: tidak ambil pusing terhadap apa yang orang

lain pikirkan, saya ingin memberikan perhatian khusus kepada sekelompok orang, yaitu orang-orang yang membenci kita. Pada poin ini dalam kajian Anda terhadap Metode NotSorry, Anda mungkin berhadapan dengan beberapa di antara mereka, dan Anda perlu berada dalam keadaan siap. Orang-orang ini—setidaknya—bingung, dan kebanyakan sangat tidak menyukai keputusan-keputusan Anda. Apa pun alasannya, mereka tidak hanya memiliki keinginan atau kesediaan untuk menerima NotSorry dalam kehidupan mereka. Dan itu tak masalah! Namun, Anda tidak harus surut karena kepicikan mereka atau rasa tidak aman mereka. Hidup Anda dahsyat dan makin baik setiap hari. Masa bodoh dengan orang-orang yang membenci.

Tentang mencapai pencerahan

Tak peduli di mana Anda berdiri pada spektrum NotSorry ketika memulai buku ini, saya percaya Anda telah mengalami kemajuan dalam pencarian pribadi Anda sendiri untuk tidak terlalu ambil pusing dan naik ke jenjang Kaum Tercehkan, yaitu antaranya saya sendiri, Serena Williams, dan tokoh pemberitaan New York City Pat Kiernan.* Sungguh, orang itu telah menjadikan sikap tidak ambil pusing sebagai seni—kita semua harus berusaha menjadi lebih seperti Pat Kiernan, yang berperan sebagai diri sendiri dalam *The Amazing Spider-Man 2* dan *Ghostbusters* baru.

* https://en.wikipedia.org/wiki/Pat_Kiernan.

Namun, kembali ke Anda. Anda sudah sampai sejauh ini, jadi Anda tentunya ingin hasilnya sedikit lebih baik, benar? Anda mungkin bosan melihat hidup Anda sebagai rangkaian kewajiban yang harus dipenuhi, orang-orang yang harus ditoleransi, dan jadwal-jadwal yang terpaksa diubah sampai Anda beruntung mendapatkan ganjaran berupa petang yang santai untuk menikmati hidup.

Atau barangkali buku ini pemberian seorang teman, boleh jadi karena ia berusaha menyampaikan sesuatu kepada Anda.

Bagaimanapun Anda tiba di sini, saya berharap buku ini telah menunjukkan kepada Anda bahwa segala sesuatu itu mungkin tanpa Anda harus mengalami stres. Dua pekan menjalani rehabilitasi bisa memberikan pengalaman yang menyenangkan, tapi Anda tidak harus sampai ke ujung tambang hanya untuk gantung diri memakai tambang itu.


Wah, hari sudah gelap... maaf.

Yang saya maksudkan adalah, Metode NotSorry tidak hanya resep praktis, tapi juga profilaktis! Metode ini bisa membebaskan Anda dari kesusahan, tapi lebih dari itu, Anda bisa tetap naik. Anda mungkin ingin merujuknya setiap hari, seperti kitab suci, atau sesekali, seperti peta transportasi publik. Anda bisa memperlakukannya sebagai GPS untuk jiwa. Atau Anda bisa menerapkannya langsung di lapangan. Terserah Anda, bukan saya.

Sungguh, Sarah, mengapa begitu?

Menurut saya Anda tahu jawabannya.

Penutup



Sejak mulai menulis buku ini, saya melihat banyak orang memusingkan hal-hal yang sebenarnya tidak mereka inginkan atau tidak perlu. Saya menyaksikan teman-teman bekerja selama akhir pekan untuk bayaran tambahan, orang-orang bersedia menerima ajakan kencan yang tidak mereka minati, dan suami saya sendiri berjuang tapi kalah menghadapi petugas layanan pelanggan. Semangat saya melambung saat mengetahui bahwa sekarang orang-orang ini bisa mengakses Metode NotSorry saat mereka membutuhkannya; falsafah mendasar untuk membantu mereka menjalani hidup terbaik.

Pada 1837, Hans Christian Andersen menulis dongeng yang diberi judul “Baju Baru Sang Kaisar”; tentang pemimpin kerajaan yang mengalami delusi yang berkeliling kota bertelanjang badan, sambil mengira bahwa dia mengena-

kan setelan yang sangat indah dan tidak bisa dilihat oleh mereka yang “luar biasa bodoh”—seperti yang diyakinkan kepadanya oleh penipu yang menjual setelan itu. Sang kaisar sendiri tidak bisa melihatnya, tapi tentu saja tidak mau mengakuinya. Begitu juga banyak penasihatnya, yang berharap bisa mempertahankan posisi mereka. Penduduk kota yang menyaksikan parade itu tidak hanya berpura-pura melihatnya, tapi juga memuji-muji betapa indah kainnya dan betapa pas potongannya di badan sang kaisar. Sampai kemudian seorang anak berseru, “Tapi dia sama sekali tidak mengenakan apa-apa!” Kerumunan itu akhirnya, setelah mendapatkan kebenaran, mengakui bahwa mereka bisa melihat apa yang selama ini ada di depan mata mereka.

Saya suka menganggap diri saya sebagai anak kecil itu. Sang kaisar mewakili masyarakat, dan pakaiannya adalah beban yang menyita waktu, energi, serta uang dalam hidup saya. Saya berdiri dan berseru, “Saya tidak ambil pusing!”

Dan Anda semua, warga kota, juga tidak perlu ambil pusing.

Itulah impian saya.

Dan walaupun saya belum mencapai surga NotSorry, setiap hari saya makin jauh menapaki jalan pencerahan. Sebagai contoh, minggu ini saya tak lagi ambil pusing dengan makanan Thai, acara malam di televisi (Aku akan merindukanmu, Jon Stewart!), dan Pesta Peduli Lingkungan. Berhentilah mengajak saya. Itu benar-benar mengganggu.

Akhirnya, saya menghabiskan banyak waktu melakukan pembenaran atas konsep tidak ambil pusing kepada mereka yang menganggap hal itu terdengar...menyebalkan. Agak kejam. Ambang batas sosiopat mungkin?

Sangat disayangkan. Di satu sisi, saya tidak ingin mereka berpikiran jelek pada saya. Namun di sisi lain, inilah saya, makin sedikit memusingkan segala sesuatu dan menjalani hidup terbaik.

Anda tahu?

Saya tak menyesal karenanya.

BERHENTILAH
MEMUSINGKAN
SESUATU

DAN
MULAILAH
MENJALANI
HIDUP
TERBAIKMU!

Ucapan Terima Kasih

Saya merasa beruntung hidup di era ketika para pesohor, juga orang biasa, yang bersikap tak ambil pusing bisa ditemui di banyak berita. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada para anggota Not Giving a Fuck Hall of Fame* berikut, yang disusun tanpa urutan tertentu, karena telah menginspirasi saya setiap hari selama saya menulis buku ini:

The Not Giving a Fuck Hall of Fame

3 Oktober 1992: Sinead O'Connor merobek foto Paus di acara “Saturday Night Live”.

20 Januari 2015: Ruth Bader Ginsburg tertidur saat Presiden Amerika Serikat berpidato.

* Punya usulan untuk dimasukkan ke Hall of Fame? Kirimkan ke magicofnotgaf@gmail.com. Saya suka surat dari pembaca!

- 25 Juli 1965:** Dylan menggelar konser elektrik pertamanya.
- 13 September 2009:** “Imma let you finish” pada “2009 MTV Video Music Awards”, menampilkan Kanye West.
- 28 Februari 2011:** Charlie Sheen tampil di acara “Today”, menuntut bayaran \$3 juta per episode untuk “Two and a Half Men”, serta mengaku punya “darah harimau” di DNA-nya.
- 7 Juni 1993:** Prince mengubah namanya menjadi simbol-simbol yang tak bisa dilafalkan untuk membatalkan kontraknya dengan Warner Brothers.
- 15 Desember 2011:** Beristirahatlah dalam damai, Christopher Hitchens, pendukung sikap tidak ambil pusing.
- 10 Maret 2003:** Natalie Maines memberitahu hadirin di London bahwa Dixie Chicks “malu Presiden Amerika Serikat berasal dari Texas”.
- 19 Oktober 2015:** Seorang penumpang dituduh mencekik seorang perempuan dalam penerbangan dengan Southwest Airlines karena perempuan itu mencondongkan kursi ke belakang hingga mengenainya.*
- 16 Februari 2007:** Britney Spears memelontos kepalanya, membuat tato, dan seminggu kemudian menyerang sebuah mobil dengan payung.
- 21 Oktober 1992:** Madonna menerbitkan buku berisi foto-

* <http://gawker.com/man-allegedly-strangles-women-over-reclining-seat-1737308260>.

foto erotis yang diberi judul *Sex*, menampilkan dia dan mantan pacarnya... Vanilla Ice.

21 September 2015: Pizza Rat bersikap tidak ambil pusing.*

* * *

Suami saya, Judd Harris, memberikan sebagian besar kepeduliannya kepada saya setiap hari. Tak hanya itu, dia juga melatih saya menjalani hidup terbaik sejak 1999. Dia adalah yang terbaik.

Agen saya, Jennifer Joel, adalah teladan sempurna sikap berkelas dan penuh pengalaman, jadi persetujuannya atas proyek ini sangatlah berarti bagi saya. Dukungannya menyeluruh dan kukuh, sejak awal. Dia sungguh seorang bintang.

Editor saya, Michael Szczerban, menyelamatkan saya di setiap halaman, juga pada tenggat yang sangat ketat dengan sangat meyakinkan. Dia kombinasi editor yang brilian dan orang yang sangat baik.

Banyak orang di Little, Brown dan ICM—termasuk tapi tak hanya Ben Allen, Reagan Arthur, Sabrina Callahan, Meghan Deans, Nicole Dewey, Liz Farrell, Lauren Harms, Sarah Haughen, Andy LeCount, Charles McCrory, Garrett McGrath, Madeleine Osborn, Miriam Parker, Tracy Roe, Cheryl Smith, dan Tracy Williams—memberikan kepedulian yang besar dalam segala aspek penerbitan buku ini. Jane

* <https://www.youtube.com/watch?v=UPXUG8q4jKU>.

Sturrock di Quercus UK, Frederika Van Traa dari Kosmos di Belanda, Mariana Rolier dari Rocco di Brasil, dan Ulrike von Stenglin dari Ullstein Verlag di Jerman memimpin bagian internasional. Terus maju, Tim NGAF!

Orangtua saya tidak berjengit membaca judul buku ini. Namun, nenek saya diberitahu bahwa saya menulis buku tentang bebek (*duck*).

Akhirnya, buku ini tidak akan menjadi sekomprehensif ini tanpa kontribusi ratusan orang di seluruh dunia yang menanggapi survei yang saya adakan secara anonim, dan karenanya tetap menjadi anonim. Juga ada sejumlah teman dan kerabat yang menawarkan inspirasi di sepanjang prosesnya, serta mungkin memilih tetap anonim. Saya bisa menghargainya.

Begitu membaca buku ini, Anda akan tahu siapa Anda—dan tahu bahwa saya berterima kasih.

Tentang Penulis

Sarah Knight adalah penulis dua buku pengembangan diri humoris: *Get Your Sh*t Together* dan *The Life-Changing Magic of Not Giving A F**k*, yang merupakan buku terlaris internasional dan sudah diterjemahkan ke lima belas bahasa. Karyanya juga ditampilkan di *Glamour*, *Harper's Bazaar*, *Refinery29*, *Book Riot*, *Medium*, dan tempat lain, walaupun karyanya yang paling banyak disebarluaskan saat ini adalah diagram alir "Should I Give a Fuck?". Setelah berhenti dari posisi korporat dan meninggalkan New York pada awal 2016 untuk memulai karier sebagai pekerja lepas, dia sekarang tinggal di Republik Dominika bersama suaminya dan banyak kadal.

www.sarahknightauthor.com

Ikuti Sarah Knight
@MCSnugz (Twitter dan Instagram)
Newsletter: tinyletter.com/sarahknight

Kalau Anda menyukai buku ini dan ingin mendapatkan lebih banyak lagi kebijaksanaan Sarah Knight dalam hidup, berlangganalah *newsletter* No-F*cks-Given: tinyletter.com/sarahknight

Seni tak terduga untuk *tidak* terlalu ambil pusing dan lebih menikmati hidup karenanya

Apakah Anda sedang stres, memiliki beban kerja berlebihan, dan merasa dikecewakan oleh hidup? Bosan karena harus terus menyenangkan orang lain sebelum menyenangkan diri sendiri?

Itu artinya Anda perlu berhenti ambil pusing.

Buku yang praktis tapi terkesan urakan ini membahas cara membebaskan diri dari kewajiban-kewajiban yang tidak diinginkan, rasa malu, dan rasa bersalah—dan sebaliknya mencurahkan perhatian kepada orang-orang dan hal-hal yang membuat Anda bahagia.

Dari drama keluarga sampai keinginan mempunyai tubuh ideal, *Metode NotSorry* sederhana untuk membersihkan pikiran ini akan membantu Anda membebaskan kekuatan di balik sikap tidak ambil pusing untuk kemudian mengerahkan seluruh waktu, energi, dan uang pada hal-hal yang sungguh penting.

“Self-help yang terbaik.”

Vogue

“Buku terbaik yang telah saya baca belum lama ini...”

Betul-betul dahsyat. Baca. Kerjakan.”

Mail on Sunday

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270

📧 @bukugpu 🐦 @bukugpu 🌐 www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT

21+



620221006



Harga P. Jawa Rp115.000