



PRINSIP LIMA KALI LIMA



Jennie Maria Xue
penulis buku-buku bisnis,
populer, pengajar di California
dan Jakarta. Dulu dikenal
dengan nama Jennie S.Be.

Saya mengagumi James Altucher, penulis buku *Choose Yourself: Be Happy, Make Millions, Live the Dream*. Ia pernah sukses besar sebagai *multi-millionaire*, investor berpengalaman, pendiri *hedge fund firm*, dan *entrepreneur*. Ia juga pernah mengalami kehidupan di bawah dengan berbagai suka dukanya ketika investasi dan bisnis-bisnisnya gagal dan bangkrut.

Namun Altucher selalu mengambil hikmah dari setiap kejadian negatif yang menimpanya. *There is a silver lining in every cloud*. Mungkin hikmahnya belum kelihatan ketika kejadian negatif itu selesai, karena pelajaran hidup hanya bisa dilihat dengan menoleh ke belakang. Banyak hal yang bisa dipelajari dari satu kejadian yang menyedihkan, mengesalkan, maupun yang

membuat marah. Dan sering kali, rentetan insiden yang berklmaks titik terendah tertentu bisa juga memberikan masukan berharga ketika ditelusuri.

Seperti bulan November 2013 lalu yang merupakan bulan terberat dan tergelap dalam hidup saya, namun kegagalan hidup merupakan cambuk untuk berbuat dan menjadi lebih baik di masa depan. Kita tidak pernah akan luput dari kegagalan dan segala macam bentuk negatif di dalam kehidupan, namun kita bisa mengambil hikmah darinya dan malah memperbaiki langkah di masa depan.

James Altucher menyampaikan dalam bahasa yang renyah bahwa kita "memilih" diri kita sendiri agar berbahagia, independen secara finansial, dan mencapai impian-

impian kita. "Memilih" adalah kata kunci di sini, karena hidup memang merupakan serangkaian pilihan. Setiap pilihan akan membawa kita kepada konsekuensi dan lembaran hidup yang berbeda.

Isu sederhana, seperti di mana kita tinggal, mungkin kedengaran sepele. Komunitas dan lokasi tempat tinggal mempengaruhi lebih dari sekadar kesempatan kerja, kesempatan bermasyarakat dan bertetangga, serta kesempatan berpendidikan yang baik. Dan setiap insiden yang diakibatkan dari suatu pilihan akan memberikan efek berbeda di masa sekarang dan masa depan.

Selain tempat tinggal, informasi, orang-orang dan benda-benda di sekitar kita juga sangat menentukan pilihan-pilihan kita agar berkualitas. Suatu pilihan disebut "berkualitas" apabila ia memberikan kesempatan untuk berkembang sebagai pribadi baik secara intelektual, psikologis, emosional, maupun mental. Istilah psikologinya adalah *growth mindset*, di mana pola pikir berfokus kepada perkembangan pribadi sehingga pilihan-pilihan hidup bergerak dalam irama simfoni yang menaik.

James Altucher menyebut Lima Kali Lima Hal alias "pilihan" yang menentukan arah hidup yang lebih baik dan berkualitas. Lima hal yang paling sering dipikirkan. Lima "makanan" tubuh dan jiwa. Lima cara menolong orang lain. Setiap hari.

Lima hal yang paling sering dipikirkan Altucher adalah: **rasa syukur, hidup berkelimpahan, kesehatan baik, nilai-nilai baik, dan rasa takjub "wow" akan segala keindahan dan kebaikan.**

Rasa syukur setiap saat akan hal-hal kecil yang kita miliki akan mempunyai efek psikologis dan emosional yang jauh lebih berarti dibandingkan dengan berpikiran negatif dengan berbagai argumen yang mungkin hanya dibuat-buat.

Berkeyakinan bahwa kita hidup berkelimpahan, berkeselamatan baik, dan menjalankan hidup dengan nilai-nilai baik memprogram pikiran agar hal-hal baik yang diproyeksikan ke luar juga mendapatkan *feedback* yang baik dari lingkungan. Inilah yang disebut oleh para pakar psikologi sebagai *positive psychology*. Optimisme sendiri bisa dipelajari sehingga pikiran bisa diprogram dan terproyeksikan dalam sikap dan tindak tanduk.

Tubuh dan pikiran kita sangat dipengaruhi oleh lima hal yang kita "makan" atau "pilih" untuk dimasukkan ke dalam diri kita. Selektiflah dalam menyerap dan mengolah informasi. Kualitas jauh lebih penting daripada kuantitas dan keinginan untuk merasa gembira sesaat. Sadari apa yang diserap oleh tubuh dan pikiran.

Optimalkan gizi dalam setiap makanan yang Anda telan. Juga perhatikan validitas setiap informasi yang masuk ke dalam pikiran. Misalnya, bacalah buku-buku bermutu baik buku-buku sains maupun sastra, karena tidak semua buku itu baik bagi Anda.

Cukup banyak buku yang ditulis oleh mereka yang tidak begitu menguasai topik, namun hanya mendaur ulang informasi belaka.

Demikian pula karya sastra, di mana buku-buku bermutu yang menguatkan dan mengisi jiwa

sangat pantas untuk dibaca dan diresapi, sedangkan buku-buku "sampah" berpotensi menggerogoti jiwa dan pikiran.

Menjalankan nilai-nilai hidup yang baik dan mulia di setiap kesempatan. Bahkan bilamana memungkinkan dan ada kesempatan, lakukan lima perbuatan baik bagi orang lain setiap hari. Baik kepada anggota keluarga sendiri maupun kepada orang lain yang tidak begitu dikenal, perbuatan baik berdasarkan niat baik dan nilai-nilai hidup yang baik mempunyai riak yang luar biasa. Efeknya akan sangat luar biasa.

Memandang dunia sebagai tempat menakutkan, bagaikan segalanya adalah "keajaiban" memberikan efek psikologis yang melepaskan. Ini merupakan salah satu bentuk pengakuan akan betapa "mikro"-nya diri kita, sehingga segala sesuatu di dalam alam merupakan bagian dari yang jauh lebih besar. Dengan mengakui "kemikroan" kita, apalagi segala macam masalah yang sedang kita hadapi.

Altucher menambahkan, "*If you can't think of five things, then build up. This is not only how you avoid the banks of the river, but how you move down the river.*" Apabila menuliskan lima hal atau "pilihan" tersebut membingungkan, Anda bisa coba dengan menyuri hidup satu hari demi satu hari. Kita tidak bisa menghindari tepian sungai, namun kita bisa mengikuti arus dan mempelajari apa saja yang perlu kita amati dan hayati.

Hidup memang penuh gejolak dan perubahan. Namun setiap hari adalah hari yang baru dengan harapan-harapan baru. Demikian pula dengan keputusan saya mengganti nama dari Jennie S. Bev menjadi Jennie Maria Xue. Karena perubahan itulah satu-satunya hal yang konstan di dalam hidup yang penuh dengan berbagai "pilihan."

LB

