

Belajar dari Sakit

Sebuah pesan BBM masuk ke *gadget* saya, pesan itu dari Pemred majalah ini. Sebuah pesan singkat menanyakan kabar, tetapi saya tahu intinya mengingatkan saya bahwa “sudah *deadline*” untuk kolom saya yang akan diterbitkan di bulan Desember ini. Benar dugaan saya bahwa itulah tujuan utamanya karena waktu saya menjawab, “Saya sedang terkapar meriang di Semarang”, beliau langsung menjawab, “Aduh... jadi *nggak* enak nih mau *nagih* kolom.”

Saya pergi ke Semarang sebenarnya untuk serangkaian kegiatan yaitu di Semarang – Salatiga – Ambarawa – Yogyakarta sebelum

kali dan justru mendapat ide untuk topik kolom ini.

Bab itu adalah bagian dari buku “*Today’s Matter: 12 Daily Practices to Guarantee Tomorrow’s Success*” karangan John C. Maxwell. Saya sempat bertemu dan berbincang dengan beliau di Singapura pada tahun 2003 lampau. Dia, seorang penulis buku dan pembicara publik kelas dunia yang sangat bersahaja. Saya masih ingat saat terkesima dari pagi hingga sore mendengarkan uraian-uraiannya yang demikian mencerahkan pikiran.

Kenapa kesehatan penting, setidaknya John menyebut tiga hal, yaitu:

1. Kesehatan kita mempengaruhi emosi, intelektual juga spriritual. Dan itu langsung saya setujui, pada saat saya tidak sehat, emosi saya jelas mudah terganggu. Proses berpikir terasa lebih lambat, termasuk saat membaca buku dan kala menulis kolom ini. Bahkan semangat nyaris tidak ada untuk melakukan sesuatu.
2. Kesehatan seringkali menentukan kualitas juga kuantitas hidup. Yang ini pun saya sangat setuju. Dengan kesehatan yang buruk, kualitas hidup seseorang pastilah buruk. Dan kualitas yang buruk bisa berakibat pada kuantitas hidupnya tidak panjang.
3. Adalah lebih mudah menjaga kesehatan yang baik daripada mendapatkannya kembali. Untuk yang ini pun saya sangat setuju. Pengalaman saya saat ini jelas mengatakan demikian. Saya perkirakan dengan beristirahat penuh, pengobatan dokter, serta pengaturan asupan gizi yang terjaga maka dalam dua atau tiga hari saya dapat pulih. Ternyata lebih dari lima hari, lemah belum juga hilang, apalagi kembali sehat.

John juga menawarkan bagaimana membuat keputusan untuk tahu dan mengikuti panduan hidup sehat, yang antara lain dikatakan agar kita harus punya tujuan hidup (*have a purpose worth living for*). Untuk yang satu ini saya tidak pernah



Oleh:
Handoko Wignjowargo
 Public Speaker bidang People & Business Development.
 Managing Partner MAESTRO Consulting-Coaching-Sharing.
 (handoko@wignjowargo.com;
www.handokowignjowargo.com)

kembali ke Jakarta lagi. Tetapi semuanya terpaksa batal, saya hanya menumpang tidur di Semarang, karena tidak mungkin melanjutkan perjalanan. Badan saya sangat lemah saat itu karena meriang dan bisa jadi juga karena tertekan pikiran, banyak pekerjaan yang harus segera diselesaikan.

Di saat-saat badan lemah saya tetap memaksakan membaca buku untuk persiapan materi ‘*ngamen*’ minggu-minggu berikut. Dan secara kebetulan pada saat itu saya membaca satu bab yang berjudul “*Today’s HEALTH gives me Strength*”. Saya tidak bisa menahan senyum kecut. Saya baca sampai detail, bahkan berulang

meragukan diri saya. Juga waktu John menuliskan agar melakukan pekerjaan yang disukai (*do work you enjoy*) maka selain setuju, saya juga benar-benar menikmati pekerjaan ini. Sangat menikmati, bahkan.

Tiga hal lain yang dikatakan John pun saya setuju dan jalankan, yaitu: temukan kecepatan diri sendiri. Dengan memiliki perusahaan sendiri, saya dengan leluasa mengatur kecepatan sesuai dengan apa yang saya kehendaki. John juga menyinggung soal "*accept your personal worth*" dan itu pun sudah saya lakukan. Terakhir John menyebut soal "tertawa", di mana secara rutin atau insidental saya berkumpul dengan teman-teman untuk sekedar tertawa bersama.

Menjelang akhir bab, John menyinggung soal mengelola kesehatan secara disiplin dan ini membuat saya kembali tersenyum kecut. Adalah hal pertama yaitu *eat right* yang membuatnya. Perjalanan ke Semarang-Salatiga-Ambarawa-Yogyakarta, harus saya akui, bukan semata perjalanan bisnis dan *relationship*, juga perjalanan kuliner. Meskipun tidak ada satu pun yang akhirnya saya nikmati, tetapi sebelumnya saya sudah membayangkan: nasi ayam Semarang, pecel pasar Ambarawa, bakmi babat Salatiga, dan tentu saja gudeg Yogya.

Yang kedua adalah *exercise*. Meskipun saat ini masih mengantongi dua keanggotaan klub *fitness* ternama, tetapi saya termasuk yang kalau datang selalu ditanya nama. Maklum, demikian jarang nya hadir. Sebenarnya saya tidak perlu menjadi anggota klub manapun, sebab setiap hotel yang saya inapi nyaris semua memiliki *fitness center*. Tetapi saya selalu punya alasan sudah lelah berdiri seharian atau sehari-hari berkeliling untuk bicara, yang kemudian tidak mampir ke sana.

Yang ketiga adalah *handle stress effectively*. Nah, soal satu ini saya merasa tidak masalah. Bukan saja sudah melakukannya, bahkan saya punya materi khusus tentang "*managing stress for success*". Tetapi waktu saya *share* ke dokter bahwa bagi saya hal itu tidak masalah, dokter keluarga yang memeriksa hanya tersenyum dan mengatakan, "Itu yang di atas sadar, yang di bawah sadar kan tidak ketahuan. Dan jadwalmu yang gila-gilaan bukannya tidak mungkin itu sebagai sumbernya."

Dan kalau puluhan alinea sudah saya tulis, tetapi ditulis tidak dalam keadaan kuat, sebab secara fisik kesehatan saya masih terganggu. Walaupun saya tetap memaksakan menulis juga hanya karena dua alasan. Alasan pertama, tadi pagi Pemred majalah ini mengirim pesan, kalau tidak kuat menulis kali ini, jangan dipaksakan dan kolom saya akan dikosongkan. Pesan itu saya langsung balas, delapan tahun berturut-turut tanpa pernah sekalipun kosong, maka saya tetap akan menulis. Alasan kedua, saya mau menyampaikan pesan kepada Anda, tidak perlu merasakan sakit seperti saya untuk bisa mendapatkan pencerahan. Semoga hanya dengan membaca kolom ini saja bisa tercerahkan untuk menjaga kesehatan.

Salam sehat ... ▲

FORMULIR LANGGANAN

- 12 Edisi: Rp. 232.200,-
- 24 Edisi: Rp. 438.600,-
- 36 Edisi: Rp. 619.200,-

Harga sudah termasuk ongkos kirim khusus wilayah Jabodetabek.

Periode :s/d.....

Nama :

Jabatan :

Perusahaan :

Bidang Usaha :

Alamat :

Telp./Fax :

Jakarta,.....201.....

Pelanggan

(.....)

Pembayaran ditransfer ke rekening :
atas nama **PT TOTAL MEGAH MEDIANUSA**
BTN Cab. JKT HARMONI
A/C No. 00014-01-30-000343-6

Informasi Langganan :
Bagian Sirkulasi (021) 725 3470,
Bukti transfer dan formulir langganan
dikirim ke (021) 739 5358

PROPERTI
INDONESIA