

Pria ini tidak pernah minum obat.

Tidak pernah masuk rumah sakit.

Bahkan tidak sekali pun selama 70 tahun.

Ia hidup hingga usia 103 tahun.

Saat para ilmuwan akhirnya memeriksa darahnya, mereka tidak bisa menjelaskan apa yang mereka temukan.

Namanya Shigeaki Hinohara.

Ia sendiri adalah seorang dokter.

Namun ia tidak mempercayai pengobatan modern seperti kebanyakan dokter lainnya.

Ia percaya pada sesuatu yang tidak pernah diajarkan di sekolah kedokteran.

Bahwa tubuh manusia sebenarnya sudah tahu cara menyembuhkan dirinya sendiri.

Yang dibutuhkan hanyalah kondisi yang tepat.

Bayangkan seperti tanaman.

Kamu tidak memaksa tanaman untuk tumbuh.

Kamu memberinya sinar matahari.

Air dan Tanah yang baik.

Lalu tanaman itu akan tumbuh dengan sendirinya.

Hinohara percaya tubuh manusia bekerja dengan cara yang sama.

Berikan kondisi yang tepat, maka tubuh dapat menyembuhkan hal-hal yang sebelumnya dianggap mustahil.

Jadi, apa kondisi yang ia maksud?

Ia tidak menjalani diet yang rumit.

Ia tidak mengonsumsi suplemen.

Ia juga tidak menghabiskan waktu berjam-jam di gym.

Rutinitas hariannya sangat sederhana, sampai terdengar terlalu mudah untuk dipercaya.

Namun penjelasan ilmiahnya cukup mengejutkan.

Komorebi secara khusus memberikan efek menenangkan pada sistem visual.

Setiap pagi, ia bangun dengan sesuatu yang dinantikan.

Bukan sesuatu yang besar.

Bukan sesuatu yang mahal.

Hanya sesuatu yang membuatnya berpikir:

"Aku tidak sabar menjalani hari ini." Ilmu pengetahuan sekarang menyebutnya "Ikigai".

Sebuah istilah Jepang yang berarti: "Alasan untuk bangun di pagi hari."

Inilah bagian yang jarang dibicarakan...

Hinohara tetap bekerja hingga usia 101 tahun.

Bukan karena harus.

Tetapi karena ia ingin.

Ia mengatakan bahwa orang yang pensiun lalu tidak melakukan apa-apa adalah orang yang paling cepat meninggal.

Tanpa itu, sistem kekebalan tubuh perlahan mulai melemah.

Tubuh berhenti melawan.

Tubuh mulai menyerah.

Hinohara juga memiliki satu aturan lain.

Ia tidak pernah makan saat tidak lapar.

Terdengar sederhana, bukan?

Tapi pikirkan berapa kali hari ini kamu makan bukan karena lapar.

Melainkan karena bosan.

Stres.

Sedih.

Kesepian.

Menurutnya, kebanyakan orang tidak sedang memberi makan tubuh mereka.

Mereka sedang memberi makan emosi mereka.

Dan tubuh mereka yang harus menanggung akibatnya.

Ketika para ilmuwan memeriksa darahnya pada usia 97 tahun, mereka menemukan tingkat peradangan yang setara dengan orang sehat berusia 40 tahun.

Jantungnya berfungsi seperti seseorang yang 30 tahun lebih muda.

Hasil pemindaian otaknya tidak menunjukkan tanda-tanda penurunan kognitif.

Mereka pun bertanya apa rahasianya?

Ia tersenyum dan mengatakan sesuatu yang tidak pernah mereka duga:

"Aku tidak pernah membiarkan jadwalku terlalu penuh." Dan aku tidak pernah berhenti bersenang-senang.

Kesenangan bukanlah kemewahan.

Itu bukan sesuatu yang baru boleh dinikmati setelah semua pekerjaan selesai.

Para tabib kuno di Jepang, Tiongkok, dan India sudah memahami hal ini sejak ribuan tahun lalu.

Mereka meresepkan tawa sebelum meresepkan obat.

Mereka meresepkan musik sebelum meresepkan istirahat.

Karena mereka memahami sesuatu yang sering dilupakan sains modern.

Kebahagiaan bukan sekadar emosi.

Ia adalah sinyal biologis yang memberi tahu tubuh:

"Pertahankan orang ini tetap hidup."

Inilah alasan mengapa hal ini lebih penting daripada vitamin apa pun.

Saat kamu bangun dengan tujuan hidup, otak melepaskan zat kimia bernama dopamin.

Dopamin tidak hanya membuatmu merasa senang.

Ia mengirimkan pesan ke seluruh sel tubuh:

"Kita aman.

Kita hidup.

Teruslah berjalan."

Bukan karena penyakit.

Bukan karena usia tua.

Tetapi karena kehampaan.

Tubuh tidak tahu bagaimana bertahan hidup tanpa alasan untuk melakukannya.

Jadi izinkan saya bertanya sesuatu yang sederhana.

Apa alasanmu bangun besok pagi?

Bukan pekerjaanmu. Bukan tanggung jawabmu.

Bukan apa yang orang lain butuhkan darimu.

Untuk apa KAMU bangun setiap pagi?

Jika kamu tidak bisa menjawabnya dengan cepat,

Mungkin itulah hal terpenting yang perlu kamu temukan.

Bukan tahun depan.

Bukan bulan depan.

Hinohara meninggal dengan tenang pada usia 103 tahun.

Tanpa mesin yang mempertahankan hidupnya.

Tanpa menghabiskan tahun-tahun terakhirnya di ranjang rumah sakit.

Ia masih memberikan kuliah tiga bulan sebelum meninggal.

Masih menulis buku di usia 100 tahun.

Masih melayani pasien di usia 101 tahun.

Ia tidak hanya hidup lama.

Ia hidup sepenuhnya.

Dan ia meninggalkan satu pesan terakhir:

..."Jangan jalani jadwal hidup orang lain.

Jangan makan saat kamu tidak lapar.

Jangan tidur hanya karena hari sudah malam.

Temukan sesuatu yang membuatmu lupa bahwa waktu sedang berjalan.

Lakukan lebih banyak hal itu.

Tubuhmu akan mengurus sisanya"...

Shigeaki Hinohara hidup hingga usia 103 tahun.

Pria yang katanya tidak membutuhkan dokter karena memahami sesuatu yang tidak pernah diajarkan di sekolah kedokteran.

Tubuhmu ingin bertahan hidup.

Kamu hanya perlu memberinya alasan.