**Keuntungan Hidup Minimalis Ala Orang Jepang**

Hidup di tengah pesatnya teknologi menjadikan masyarakat cenderung lebih konsumtif. Namun, berbeda halnya dengan masyarakat di negeri sakura yang justru menentang sikap konsumtif dengan cara mengurangi barang-barang yang dimilikinya.

Beberapa tahun belakangan masyarakat Jepang memang sedang menggandrungi pola hidup minimalis, di mana mereka membatasi diri untuk membeli sesuatu. “Less Is More” merupakan konsep dari gaya hidup yang dipengaruhi oleh estetika Buddhisme Zen.

“Less Is More” memiliki makna bahwa dengan memiliki sedikit barang, kita akan memiliki banyak waktu untuk melakukan sesuatu yang lebih produktif. Masyarakat Jepang menerapkan hal tersebut setelah sebelumnya melakukan metode beres-beres rumah ala Konmari.

Bagi sebagian orang konsep ini sangatlah menggiurkan karena tentunya kita akan kembali kepada pengeluaran yang seperlunya saja. Namun meskipun kelihatannya meringankan beban kantong, untuk melakukan hal ini bukan perkara yang mudah, lho.

Karena kamu akan memulai kebiasaan-kebiasaan baru, seperti hanya hidup dengan barang-barang yang kamu butuhkan saja. Di Jepang, rumah –rumah yang tidak memiliki kasur memilih tidur menggunakan futon (matras Jepang) sebagai alat tidur mereka.

Kebanyakan masyarakat yang mulai menganut konsep hidup minimalis akan mengurangi barang-barang yang tidak penting atau tidak sesuai dengan kebutuhan. Mulai dari perabotan makan yang tidak sampai selusin hingga pakaian yang hanya ada beberapa setelan saja.

Namun, hidup minimalis bukanlah sekadar meringankan beban kantong dengan cara mengurangi barang-barang yang kita miliki saja , lho. Ada beberapa keuntungan yang bisa kamu dapatkan dengan menerapkan konsep hidup seperti ini. Yuk, simak di bawah!

1. Pola hidup lebih teratur dan produktif

Ketika memiliki hunian yang besar dan berisi perabotan yang banyak, maka memerlukan waktu yang cukup lama untuk membereskan dan membersihkannya. Namun sebaliknya, memiliki rumah yang kecil dengan barang-barang yang terbatas akan membuatmu lebih mudah dan cepat dalam membersihkan isi rumah. Dengan begitu, kamu masih memiliki banyak waktu tersisa untuk melakukan beragam hal lainnya tanpa harus direpotkan dengan pekerjaan rumah.

2. Pikiran lebih tenang dan terhindar dari stress

Pikiranmu akan menjadi lebih tenang dan nyaman ketika menjalani hidup dalam kondisi yang serba cukup. Keinginan untuk membeli barang yang tidak perlu menjadi mudah diredam. Dengan menyingkirkan barang-barang yang tidak lagi diperlukan, sebenarnya kamu menciptakan ruangan kosong yang baru untuk merasakan kebebasan sehingga bisa terhindar dari stress.

3. Hubungan lebih erat dengan orang terdekat

Menerapkan hidup minimalis bisa membuat kamu memiliki lebih banyak waktu luang. Hal ini bisa kamu manfaatkan untuk menjadi lebih dekat dengan keluarga, sahabat, dan masyarakat sekitar, lho. Selain itu, kamu juga bisa mengisi waktu dengan melakukan hal-hal yang disukai, seperti mendalami hobi dan minat yang kerap ditinggallkan.

4. Memiliki barang berkualitas

Memiliki banyak benda atau perabotan bukan berarti memiliki nilai pada setiap barang. Memiliki barang yang sedikit dan tepat fungsi sesuai kebutuhan lebih baik daripada banyak barang yang tidak memiliki nilai sama sekali.