



BUKU OBAT KESEDIHANKU

By: Puput Happy

*Kehidupan jiwa adalah konsep dan makna,
Bukan yang engkau makan dan minum*

Berulang kali kurenungi kembali kata-kata itu. Betapa selama ini makanan yang membuatku kenyang dan nikmat, minuman yang telah melepaskanku dari dahaga, tak selalu membuat jiwaku hidup dalam damai. Jiwaku selalu saja menjerit, mengharap kebahagiaan hakiki segera menghampiri. Berbagai petuah dari seseorang yang ingin mendamaikan hatiku seakan hanya hinggap di telinga pada saat itu saja, setelah itu kegalauan kembali menerpaku. Kucoba untuk mengerti dan melupakan masa lalu, tetapi akalku tak jua mau mengerti. Itu semua karena ruh dan jiwaku belum tersirami oleh kata-kata yang mampu menyentuh hati dan akal pikirku.

Apa yang kumakan dan apa yang kuminum memang membuat jasmaniku sehat, tapi tidak dengan ruhiyahku. Jiwaku kering kerontang, waktuku banyak kuhabiskan hanya

untuk mengeluh dan mengeluh. Tak ada baiknya sama sekali. Keadaanku yang meresahkan, membuat keluargaku khawatir, hingga adik perempuanku yang kuanggap berpikiran dewasa dan bijak menghadiahiku sebuah buku.

“Sudahlah Kak, jangan bersedih terus. Jalani hidup ini dengan rasa syukur dan *happy*, insya Allah semua akan baik-baik saja. Masih banyak orang-orang yang lebih susah dari kita, tapi mereka bisa menikmati hidup ini apa adanya....”

Kata-kata adikku mulai mengusik pikiranku, dan aku pun tersadar bahwa selama ini aku salah. Saat kupegang buku itu, aku tersentak kaget. “*La Tahzan!*”, judul yang serasa sedang mengingatkanku untuk tidak berlarut-larut dalam kesedihan. Aku pun mengerti, dan berusaha mengiyakannya. Tangisku pun pecah. Kutimang-timang buku itu, lalu kubuka-buka isinya. *Subhanallah*... banyak nasihat indah di sana.

Entah mengapa, baru membaca judulnya saja aku langsung jatuh cinta, gembira tak terkira. Kulahap isinya dari awal hingga akhir. Buku karya DR ‘Aidh al-Qarni tersebut mendadak saja menjadi makanan pokokku. Tiap hari, tiap saat kubuka-buka lagi isinya. Entahlah, buku tebal berwarna kuning itu seolah telah menghipnotisku untuk selalu membacanya, bagai magnet yang siap menarikku ke dalam dunianya. Yah, dunia penuh kedamaian, lebih damai dari apapun jua. Meski tetes-tetes air selalu saja mengalir dari mataku, tapi kebahagiaan kudapati setelahnya. Rasa syukur atas segala nikmat yang telah kudapatkan dari Tuhan membuatku terpacu untuk menjadi orang yang paling bahagia di dunia ini.

Ada nasihat yang membuatku berpikir keras hingga membuatku sadar akan kekeliruanku. Salah satu sub judul yang akan selalu kuingat nasihatnya: “**Yang Lalu Biarlah Berlalu**”. Di sana disebutkan, “*Mengingat dan mengenang masa*

lalu, kemudian bersedih atas nestapa dan kegagalan di dalamnya merupakan tindakan bodoh dan gila. Itu, sama artinya dengan membunuh semangat, memupuskan tekad dan mengubur masa depan yang belum terjadi."

Menurut buku itu: bagi orang yang berpikir, berkas-berkas masa lalu akan dilipat dan tak pernah dilihat kembali. Cukup ditutup rapat-rapat, lalu disimpan dalam 'ruang' penglupaan, diikat dengan tali yang kuat dalam 'penjara' pengacuhan selamanya. Atau, diletakkan di dalam ruang gelap yang tak tertembus cahaya. Yang demikian, karena masa lalu telah berlalu dan habis. Kesedihan tak akan mampu mengembalikannya lagi, keresahan tak akan sanggup memperbaikinya kembali, kegundahan tak akan mampu merubahnya menjadi terang, dan kegalauan tak akan dapat menghidupkannya kembali, karena ia memang sudah tidak ada.

Yah, aku tak boleh hidup dalam mimpi buruk masa lalu, atau di bawah payung gelap masa silam. Keterikatanku dengan masa lalu, keresahan atas apa yang telah terjadi, keterbakaran emosi jiwa oleh api panasnya, adalah kondisi naïf, ironis, memprihatinkan, dan sekaligus menakutkan.

Kini aku mengerti, membaca kembali lembaran masa lalu hanya akan memupuskan masa depanku, mengendurkan semangat, dan menyia-nyiakan waktuku yang sangat berharga. Tak ada gunanya lagi ku mengurai kembali bangkai zaman dan memutar kembali roda sejarah. Adalah bencana besar, manakala ku mengabaikan masa depan dan justru hanya disibukkan oleh masa lalu. Itu, sama halnya aku telah mengabaikan istana-istana yang indah dengan sibuk meratapi puing-puing yang telah lapuk. Dan kata buku itu, orang yang berpikiran jernih tidak akan pernah melihat dan sedikit pun menoleh ke belakang. Pasalnya, angin akan selalu berhembus