

Tua itu PASTI, Lemah & Sendiri itu PILIHAN

Senja selalu datang perlahan... tidak tergesa, tidak pula meminta izin. Rambut yang dahulu hitam mulai memutih, langkah yang dulu berlari kini mulai berhati-hati, dan wajah yang dahulu penuh ambisi perlahan dipenuhi garis-garis cerita kehidupan.

Tetapi sesungguhnya...

yang menakutkan dari usia tua bukanlah keriput di wajah, melainkan hati yang kehilangan makna.

Karena tua itu pasti.. Namun menjadi lemah, menyerah, dan merasa sendiri... sering kali adalah pilihan hidup yang dibentuk bertahun-tahun sebelumnya.

Ada orang berusia 70 tahun tetapi jiwanya tetap menyala seperti matahari pagi.

Ada pula yang baru 40 tahun namun hidupnya sudah padam sebelum waktunya. Mengapa bisa begitu?

Karena tubuh manusia bukan hanya daging dan tulang. Ia adalah gabungan antara pikiran, emosi, spiritualitas, kebiasaan, cinta, dan harapan.

Dalam ilmu fisiologi modern dijelaskan bahwa tubuh memiliki kemampuan luar biasa bernama neuroplasticity — kemampuan otak untuk terus membentuk sambungan baru selama manusia mau belajar, bergerak, dan berpikir positif.

Otak yang terus digunakan untuk mencintai, membaca, berdzikir, tertawa, dan bersyukur... akan menua lebih lambat dibanding otak yang dipenuhi amarah, iri, dan kesepian.

Psikologi modern menyebutnya successful aging — menua dengan bermakna. Bukan sekadar panjang umur... tetapi panjang manfaat.

Bahkan penelitian dari Harvard University dalam Harvard Study of Adult Development menemukan bahwa faktor terbesar kebahagiaan di masa tua bukan kekayaan, melainkan hubungan yang hangat, hati yang damai, dan hidup yang bermakna.

Betapa luar biasanya agama telah mengajarkan itu sejak dahulu.

Dalam Islam, hati yang dekat dengan Tuhan tidak pernah benar-benar tua.

Allah berfirman:

—“Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”— QS. Ar-Ra’d: 28

Tenang...

itulah rahasia awet muda yang sering dilupakan manusia modern.

Hari ini manusia _membeli krim_ jutaan rupiah untuk menghilangkan keriput, tetapi lupa menghapus dendam yang jauh lebih merusak wajahnya.

Mereka sibuk mencari ,_vitamin untuk tulang,_ namun lupa memberi nutrisi bagi jiwanya.

Padahal stres kronis menurut ilmu kedokteran meningkatkan hormon kortisol yang mempercepat penuaan sel, melemahkan imun tubuh, mengganggu tidur, bahkan mempercepat kepikunan.

Sedangkan cinta, rasa syukur, ibadah, pelukan keluarga, dan ketenangan batin mampu meningkatkan hormon oksitosin dan serotonin yang membantu tubuh lebih sehat dan bahagia.

Maka jangan heran... Ada nenek sederhana yang hidupnya biasa saja, tetapi wajahnya bercahaya seperti bulan purnama karena hatinya penuh syukur.

Dan ada pula orang kaya raya yang tubuhnya mewah namun jiwanya sepi seperti rumah kosong. Karena sesungguhnya manusia tidak hanya lapar makanan... tetapi juga lapar kasih sayang. Tua yang indah bukan tentang masih kuat mengangkat beban, tetapi masih mampu mengangkat doa untuk anak-anaknya.

Bukan tentang wajah tanpa keriput, tetapi hati yang tidak dipenuhi keluhan.

Bukan tentang banyaknya tabungan, tetapi banyaknya cinta yang ditinggalkan.

Dalam filsafat modern, Viktor Frankl berkata: "Manusia bisa bertahan dalam penderitaan apa pun selama ia memiliki makna hidup."

Dan makna terbesar kehidupan sering ditemukan justru ketika usia mulai senja. Saat ego mulai runtuh. Saat ambisi mulai tenang. Saat manusia sadar bahwa hidup bukan perlombaan mengumpulkan dunia, melainkan perjalanan pulang menuju Tuhan.

Maka rawatlah masa tuamu mulai hari ini... Jangan hanya menabung uang, tetapi tabung juga kesehatan, ilmu, sahabat baik, amal jariyah, dan cinta keluarga.

Berjalanlah pagi agar jantungmu tetap kuat. Bacalah buku agar otakmu tetap hidup. Beribadahlah agar jiwamu tetap bercahaya. Tertawalah agar wajahmu tetap muda. Maafkanlah agar dadamu tetap lapang.

Karena banyak orang mati jauh sebelum dikuburkan. Tubuhnya hidup... tetapi semangatnya telah lama hilang.

Dan sungguh...

masa tua yang paling menyedihkan bukan ketika tubuh melemah,

melainkan ketika seseorang merasa tak lagi dicintai. Maka jadilah manusia yang ketika rambutnya memutih, hatinya justru semakin bening. Ketika langkahnya melambat, doanya justru semakin langit dengar. Ketika tubuhnya mulai renta, cintanya justru semakin luas kepada sesama.

Sebab pada akhirnya... Kita semua akan sampai pada usia senja. Namun tidak semua orang sampai pada kebijaksanaan.

Dan kelak ketika dunia perlahan menjauh dari genggaman, semoga yang tersisa bukan kesepian.... melainkan ketenangan. Bukan ketakutan...melainkan kerinduan untuk pulang kepada-Nya.

Karena tua itu pasti.

Tetapi tetap bermakna, sehat, dicintai, dan bahagia... adalah seni kehidupan yang harus diperjuangkan sejak hari ini.

Walloohu A'lamu Bisshowaab.

(by-hendymattaro@damanik)