

Kekuatan Bersyukur

Lebih Bijak

Berani Menghadapi
Tantangan

Optimisme Tinggi

Toleransi Besar

Kreativitas Tinggi

Sistem Imun Membaik



*100 Kisah tentang Berterima Kasih
yang Dapat Mengubah Hidup*

Amy Newmark • Deborah Norville

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL

Kekuatan Bersyukur

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta

- (1). Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/ atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4). Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL

Kekuatan Bersyukur

*101 Kisah tentang Berterima Kasih yang
Dapat Mengubah Hidup*

AMY NEWMARK
DEBORAH NORVILLE



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

Chicken Soup for the Soul: The Power of Gratitude
101 Stories about How Being Thankful Can Change Your Life

Amy Newmark, Deborah Norville

Copyright © 2016 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
Published by arrangement with Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
www.chickensoup.com
All Rights Reserved

Indonesia Translation Copyright ©2018 by PT Gramedia Pustaka Utama
Indonesia languages rights handled by Maxima Creative Agency
in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Chicken Soup for the Soul: Kekuatan Bersyukur
101 Kisah tentang Berterima Kasih yang Dapat Mengubah Hidup

Amy Newmark, Deborah Norville

GM 618221047

Alih bahasa: Maria Elvire Sundah
Desain sampul: Isran Febrianto

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building Blok Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270
Anggota IKAPI, Jakarta, 2018

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-03-8103-9

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

Pengantar, *Deborah Norville* xi

1

Mensyukuri Rahmat

1. Memperlantang Suaranya, *Mary C.M. Phillips* 2
2. Cantiknya Bintik Usia, *Connie K. Pombo* 5
3. Rumah Sempurna, *Jody E. Lebel* 9
4. Terima Kasih Sudah Mengacaukan Hidupku,
Richard Weinman 14
5. Jawaban Doaku, *Nancy F. Goodfellow* 21
6. Tugas di Tengah Malam, *Thom Schwarz* 25
7. Berkat Facebook, *Kathe Kokolias* 30
8. Hadiah dari Tempat yang Gelap, *Katie O' Connell* 34
9. Saat Senilai Jutaan Dolar, *Judy O' Kelley* 38
10. Menonjol, *Jay Seate* 41

2

Penyadaran

11. Tempat yang Pas, *Thomas Behnke* 48
12. Si Sofa dan Penggerutu, *Cathy Mogus* 53

13. Catatan untuk Diri Sendiri, <i>Alicia Rosen</i>	56
14. Dua Detik dalam Microwave, <i>Savannah Dee</i>	60
15. Tentang Mary, <i>Debbie Acklin</i>	63
16. Pengemudi yang Bersyukur, <i>Mary E. Laufer</i>	68
17. Diriku yang Lebih Bijaksana, <i>Dorann Weber</i>	74
18. Kegembiraanku yang Baru, <i>Janet Perez Eckles</i>	78
19. Cantik Badani, <i>Carole Brody Fleet</i>	83

3

Berlatih Bersyukur

20. Daftar Berkat, <i>Linda Newton</i>	90
21. Syukur Dalam Tindakan, <i>Cara Rifkin</i>	93
22. Temukan Lima Hal, <i>Helen F Wilder</i>	98
23. Hadiah yang Berbalas, <i>Lindy Schneider</i>	102
24. Bebas dari Kegelapan, <i>Christian Conte</i>	107
25. Libur Musim Panas yang Nyaris Tidak Terjadi, <i>Carolyn Roy-Bornstein</i>	112
26. Kotak Berkat, <i>Jennifer Reed</i>	116
27. Berterima Kasih Atas Apa yang Kita Miliki, <i>Annmarie B. Tait</i>	121
28. Kalimat Ketiga, <i>Michelle Mach</i>	126
29. Daftar Rasa Syukur, <i>Lynn Johnson</i>	130

4

Perubahan Cara Pandang

30. Bunyi Deru Itu, <i>Katie Bangert</i>	136
31. Bawa Aku Terbang ke Bulan, <i>Anita Daswani</i>	140

32. Setiap Hari Sebenarnya Hari Baik, <i>Trisha Faye</i>	145
33. Hati yang Lapang, <i>Johnny Wesler</i>	150
34. Kadang Diperlukan Peran Seorang Anak, <i>Elizabeth Atwater</i>	155
35. Tahun yang Sungguh Menyebalkan, Menyedihkan, dan Celaka, <i>Monica A. Andermann</i>	160
36. Mengapa Hal Itu Tidak Terpikir Sejak Awal, <i>Eileen Melia Hession</i>	165
37. Terima Kasih Saja Tidaklah Cukup, <i>April Knight</i>	170
38. Pernikahan dan Pemakaman, <i>Cindy Hval</i>	175
39. Jalan Menuju Maaf, <i>Gwen Daye</i>	179
40. Masa Depan Lebih Cerah, <i>Lorraine Cannistra</i>	183

5

Kata Pilihan

41. Selamat Menikmati Harimu! <i>Sharon Fuentes</i>	190
42. Penawar untuk Persoalan Negara Maju, <i>Diane Stark</i>	194
43. Merasa Bahagia Saja Sudah Cukup, <i>Kathleen M. Basi</i>	199
44. Serangan yang Jadi Berkah, <i>Kathy Shiels Tully</i>	202
45. Hadiah yang Pecah, <i>Alice Luther</i>	208
46. Rapat Keluarga, <i>Joy Cook</i>	212
47. Sembilan Hal yang Kami Suka tentang Kau, <i>Laura Snell</i>	217
48. Mengalahkan Sang Naga, <i>Pat Wahler</i>	222
49. Terima Kasih Sudah Mengingatkan, <i>Andrea Fortenberry</i>	227
50. Takdir yang Menantang, <i>Joyce Newman Scott</i>	230
51. Pertanyaan Itu, <i>Haylie Smart</i>	236

6

Bersyukur atas Hidup

52. Dua Hadiah Luar Biasa, <i>Mary McLaurine</i>	242
53. Tersenyum pada Matahari Terbit, <i>Andrea Mullenmeister</i>	246
54. Mengapa Aku Memilih Rasa Syukur, <i>David A. Grant</i>	250
55. Berhitung, <i>Sylvia A.</i>	254
56. Anugerah yang Menakjubkan, <i>Rob Harshman</i>	258
57. Berjalan Menuju Impian, <i>Annie Nason</i>	263
58. Apa Pun yang Terjadi, <i>Erika Hoffman</i>	267
59. Kencan Pertamaku bersama Nelson, <i>Sasha Couch</i>	272
60. Hati yang Terbuka, <i>Davina Adjani</i>	277
61. Anugerah Waktu, <i>Mickey Sherman</i>	280

7

Kesenangan Sederhana

62. Pintu Keluar Sesudah Ini: Kebahagiaan, <i>Nancy Burrows</i>	288
63. Toko Sembako, <i>Susan Boltz</i>	291
64. Hidup Sederhana, <i>Stephanie A. Mayberry</i>	295
65. Desa Anak Laki-laki Nigeria, <i>Rob Harshman</i>	300
66. Kartu Uno, Berondong Jagung, dan Gelak Tawa, <i>Drema Sizemore Drudge</i>	305
67. Nikmatnya Tumpukan Cucian Piring, <i>Jessica Snell</i>	309
68. Santap Malam bersama Anak-anak, <i>Ronda Nobles Nunéz</i>	313
69. Laki-Laki yang Tak Punya Apa-Apa, <i>Elizabeth Atwater</i>	316

70. Mencari Pelangi, *Tina Grover* 321
 71. Pelajaran dari Thanksgiving Pertamaku, *Johnny Tan* 325

8

Berkas Keperakan

72. Besarnya Perbedaan yang Disebabkan oleh Satu Angka,
Amy Corron Power 332
 73. Rahmat Terselubung, *Jill Burns* 338
 74. Dari Tengah Puing, *Audrey Ades* 342
 75. Pahlawan Gagah Perkasa, *Luanne Tovey Zuccari* 347
 76. Panggilan Penyadar, *Ann Morrow* 352
 77. Tiga Serangkai yang Menyembuhkan,
Deborah Drezon Carroll 357
 78. Syukur dalam Krisis, *Jenny Estes* 361
 79. Mengambil dan Memberi, *Simone Adams* 366
 80. Perjalanan Mencapai Jati Diri, *Daniel J. Mangini* 371
 81. Ketika Hidup Menjadi Teka-Teki,
Bonnie Compton Hanson 375

9

Membalas Budi

82. Si Pelambai, *Candace Carteen* 380
 83. Kemungkinan dan Janji, *Larry Schardt* 385
 84. Daftar Syukur, *TC Currie* 391
 85. Menghadapi Ketakutan, *Barbara LoMonaco* 397
 86. Bukan Cuma Secangkir Kopi, *Charlotte Triplett* 402
 87. Kumpulan Jahit, *Connie Delinger* 405

88. Remeh atau Berharga?, <i>Linda E. Allen</i>	409
89. Kipas Kebaikan Budi, <i>Christine A. Holliday</i>	413
90. Air Melarutkan Bekas Luka, <i>Dean K. Miller</i>	419
91. Dari Pekerjaan Menjadi Kesempatan Istimewa, <i>D'ette Corona</i>	424

10

Tidak Pernah Terlalu Terlambat untuk Mengucapkan Terima Kasih

92. Cinta yang Mendidik, <i>Jody Fuller</i>	434
93. Penyelamatan Tersulit, <i>Chelsea Johnson</i>	440
94. Terima Kasih yang Tulus, <i>Amanda C. Yancey</i>	447
95. Kunjungan ke Rumah Sakit, <i>JB Steele</i>	450
96. Bersyukur atas Sup, <i>Shawna Troke-Leukert</i>	453
97. Buku Rasa Syukur, <i>Carrie O'Maley Voliva</i>	455
98. Gema Seorang Guru, <i>Lola Di Giulio De Maci</i>	459
99. Hadiah, <i>Kelly Hennigan</i>	462
100. Pesta Ucapan Syukur, <i>Allison Hermann Craigie</i>	466
101. Terima Kasih karena Telah Memberi, <i>Jodi Renee Thomas</i>	472
Para Penyumbang Naskah	477
Amy Newmark	495
Deborah Norville	497
Ucapan Terima Kasih	499
Berbagi Kebahagiaan	501
Berbagilah dengan Kami	503

Pengantar

“Terima kasih” merupakan salah satu hal pertama yang diajarkan kepada kita ketika kita masih kanak-kanak. Dalam masyarakat yang beradab, ucapan itu juga bagian dari sikap seseorang yang sopan.

Tetapi, ada pula sikap tidak bersyukur, dan kebanyakan di antara kita pernah mengalaminya juga, ketika kita menawarkan bantuan kita atas nama seseorang dan sikap kita ini tidak diindahkan. Jika pernah mengalami sikap tidak bersyukur, kita tidak akan melupakannya.

Bertahun-tahun yang lalu anak laki-laki saya mengajak seorang temannya bermain di sebuah taman hiburan setempat. Ketika kami berhenti di depan rumah temannya itu sesudah bersenang-senang sepanjang hari, anak itu lompat keluar dari mobil dan langsung lari dan masuk ke rumah. “Dia tidak bilang terima kasih!” kata anak saya dengan terheran-heran. Saya pun terpana tanpa kata sambil memegang kemudi mobil. Kami berdua masih ingat sikap tidak acuh anak itu, dan kami bertanya-tanya bagaimana anak itu bisa begitu tidak berterima kasih.

“Terima kasih” adalah ucapan yang memperlancar kehidupan sebuah masyarakat. Tetapi mengucapkan terima kasih dan *berterima kasih* merupakan dua hal yang sangat berbeda. Yang pertama

merupakan bagian dari sopan santun, sedangkan yang belakangan merupakan rahasia hidup yang bahagia dan berhasil.

Paling tidak, orang lain akan lebih menyukai kita. Sikap tidak bersyukur merupakan salah satu sifat yang paling tidak disukai orang. Tak seorang pun ingin berada di dekat orang yang tidak bersyukur. Sebaliknya, sikap bersyukur berada di sepuluh persen teratas sifat yang dihargai orang. Menjadi orang yang disukai merupakan langkah awal. Daftar konsekuensi yang mengikuti rasa syukur begitu panjang dan heboh sehingga terkesan lebih menyerupai nyaringnya suara iklan yang membosankan dibandingkan hasil penelitian yang telah terbukti. Terdengar lebih optimistik. Mencerminkan daya cipta yang lebih tinggi. Usia yang lebih panjang. Sikap optimis yang lebih besar. Semangat yang lebih tinggi. Daya cipta yang lebih luas. Usia yang lebih panjang. Keberanian menghadapi tantangan. Sistem imun yang lebih tinggi. Toleransi yang lebih tinggi. Ketrampilan kognitif yang lebih meningkat.

Saya mempelajari ini semua akibat dari kebosanan bekerja. Itu terjadi saat ada rentetan berita ketika berita utamanya masuk dalam kategori “bintang muda yang mengalami kehancuran.” Britney Spear yang sedang menggunduli kepalanya dan Lindsay Lohan yang sedang memulai kasus hukumnya. Saya tidak membutuhkan banyak waktu atau usaha untuk menulis skrip siaran saya dan, sejujurnya, saya memiliki waktu untuk menulisnya.

Saya memutuskan untuk menghabiskan waktu melihat suatu naluri yang selalu saya miliki: bahwa hidup saya berjalan lebih baik saat saya berfokus pada apa yang berjalan baik untuk saya, daripada meratapi hal-hal yang salah. Ini bukan ide baru. Charles Dickens pernah berkata, “Renungkan berkatmu saat ini, yang banyak dimiliki setiap orang; bukan pada kemalanganmu di masa lalu yang dimiliki semua orang.”

Yang ingin saya ketahui adalah: Benarkah itu? Apakah benar ada bukti bahwa menghitung berkat, melihat sisi baiknya, mempraktikkan rasa syukur—apa pun yang kita sebut—benar-benar menghasilkan keuntungan yang dapat dihitung? Saya memandang dengan pola pikir seorang reporter. Melakukan penelitian, memeriksa fakta, berbicara dengan para ahli. Saya membagikan apa yang saya pelajari dalam buku yang saya tulis berjudul *Thank You Power: Making the Science of Gratitude Work for You*. Saya telah mempelajari bahwa bukan hanya tema itu ada di sana yang diperiksa oleh sesama ilmuwan penelitian ilmiah mengenai konsekuensi dari pola pikir yang penuh syukur, konsekuensi tersebut mengubah hidup dalam berbagai cara yang mendukung kehidupan.

Bersyukur menempatkan kita dalam kerangka berpikir positif. Para psikolog menyebutnya “spiral ke atas”. Sama seperti memusatkan perhatian pada semua hal yang salah akan membuat kita kesal dan marah sepanjang hari, dan mengakui apa yang terjadi dengan benar—sebut saja berkah atau “hal baik”—memiliki efek sebaliknya. Satu pemikiran positif mendorong pemikiran positif lainnya, yang diikuti oleh kenangan yang menyenangkan dan sebagainya. Setiap pikiran berputar ke atas ke saat bahagia lainnya dan suasana hati kita naik seiring dengan pikiran kita.

Alasan ini terjadi berlipat ganda. Perhatian Anda terfokus pada kejadian aktual yang terjadi—memberikan realitas konkret hingga saat-saat yang kebanyakan mungkin akan kita lupakan jika tidak disengaja untuk mengingatkannya kembali. Sebagian besar momen bersyukur kebanyakan melibatkan orang lain—menghitung momen tersebut menggarisbawahi hubungan yang memberi makna hidup, yang sangat penting dalam eksistensi yang terpisah secara elektronik saat ini. Ini juga menoreh harga diri seseorang. “Jika semua hal baik ini terjadi pada saya, saya harus menerimanya.”

Akal sehat menentukan kemungkinan ini hasil mengingat momen positif masa lalu. Temuan itu tidak mengejutkan saya. Tapi beberapa hasil lain yang didokumentasikan oleh periset lain benar-benar membuat saya bersemangat. Seorang profesor yang saya ajak berkonsultasi menemukan bahwa ketika orang merasa dihargai, mereka akan bekerja ekstra untuk kita. Penelitiannya membuktikan bahwa ketika dokter-dokter yang sibuk diberi sedikit rasa syukur—sekantong permen dalam kasus ini—mereka akan lebih elastis dalam pemikiran mereka dan bersedia berkonsultasi dengan dokter lain untuk mengkonfirmasi diagnosis mereka. Para dokter yang tidak mendapatkan tambahan “terima kasih” cenderung bersikap metodis dalam pendekatan mereka dan terkadang mengabaikan fakta yang tidak sesuai dengan diagnosis awal mereka.

Rasa syukur juga membantu “menjaga bisnis emosional dari hal-hal negatif dalam hidup kita,” kata profesor psikologi Philip Watkins, Ph.D. dari Eastern Washington State University. Orang bersyukur dapat mengingat kejadian positif di masa lalu, bahkan setelah mengalami trauma. Menemukan hal-hal yang bisa disyukuri membuat kenangan akan pengalaman sulit tidak akan mengganggu. Penelitian lain menemukan hubungan antara jenis emosi positif yang diciptakan oleh rasa syukur dan ketahanan. Orang yang bersyukur lebih mampu mengatasi masalah hidup.

Emosi positif itu juga bisa membantu kita memecahkan masalah hidup. Ada hubungan yang jelas antara perasaan sedih dan membuat koneksi dan asosiasi kognitif. Satu penelitian menarik membuktikan bahwa ketika anak-anak kecil diminta untuk mengingat kembali momen yang membuat mereka sangat bahagia sehingga mereka ingin berdansa, mereka lebih mampu mengingat informasi yang baru saja mereka pelajari daripada anak-anak yang tidak mendapatkan “bisikan bahagia”. Riset itu mendorong saya

untuk memberitahu anak-anak saya sendiri untuk memikirkan kenangan bahagia sebelum menghadapi ujian berat di sekolah. Saya pikir itu tidak ada salahnya, dan hasilnya bisa membantu banyak!

Sama pentingnya, rasa syukur bisa membantu menghilangkan stres. Mensyukuri berkat yang kita peroleh membuat suasana hati semain baik, yang menurut penelitian dapat mengurangi dampak dari stres. Enam dari sepuluh anak muda dewasa ini mengungkapkan bahwa mereka berusaha mengurangi tekanan dalam hidup mereka, dan lebih dari separuh mengatakan bahwa stres membuat mereka terjaga di malam hari. Seorang peneliti yang saya ajak bicara mengadakan penelitian yang menghubungkan para pesertanya dengan mesin pencatat sehingga tekanan darah, detak jantung, dan hormon stres mereka dapat diukur. Kemudian mereka diminta menyampaikan pidato spontan yang mempengaruhi sebagian besar dari angka pencapaian kuliah mereka, yang membuat mereka sangat tertekan. Para peserta yang diberikan petunjuk visual yang memancing sikap berpikir yang positif, menunjukkan kemampuan cepat menurunkan stres mereka yang tidak terlihat pada para peserta yang diberikan petunjuk yang bersifat netral atau negatif. Rasa syukur dapat menghasilkan dampak yang serupa.

Inilah sebabnya mengapa buku *Chicken Soup for the Soul* ini dapat menjadi teman yang berarti bagi Anda. Kisah-kisah yang telah kami himpun di dalamnya semua memperlihatkan saat-saat penuh rasa syukur. Ada yang luar biasa—tetapi sebagian besar merupakan bagian dari hidup sehari-hari. Itulah ajaibnya rasa syukur. Sesungguhnya hal-hal kecil yang berperan penting. Matahari terbit dan warna-warninya yang indah. Mendadak dipecah dari pekerjaan dan cara anggun para perempuan mengucapkan salam perpisahan mereka. Pelajaran yang diambil dari perjalanan dengan naik bus. Ketika saya pertama kali menuliskannya, hari

sedang hujan. Sekarang ketika melakukan pemeriksaan akhir, saya tengah menikmati indahnya pelangi ganda yang melintas di langit. Pelangi itu akan saya masukkan ke dalam daftar rasa syukur saya hari ini—ketika menengok ke catatan harian, saya akan teringat betapa indah dan mengagumkannya pelangi itu.

Mungkin Anda membaca buku ini karena Anda tidak secara alami terbiasa “memandang segala sesuatu dari sisi terangnya.” Berita baiknya adalah Anda dapat *menjadi* lebih bersyukur bahkan jika hal itu tidak terjadi secara alami pada diri Anda. Mendengar kisah orang lain mengenai rasa syukur merupakan salah satu cara. Dalam surat yang ditulisnya pada tahun 1771, Thomas Jefferson berujar, “Ketika suatu tindakan amal atau bersyukur, misalnya, dihadirkan di hadapan kita atau khayalan kita, kita sangat terkesan oleh keindahannya dan merasakan hasrat kuat dalam diri kita untuk melakukan tindakan amal dan bersyukur pula.”

Kisah-kisah dalam buku ini telah dipilih khusus bagi ANDA sebagai semacam penyegar. Kemungkinan besar kisah-kisah ini akan dapat mendorong Anda untuk menemukan berkat dengan cara yang belum pernah Anda perhatikan sebelum ini. Para peneliti menyebutnya “peningkatan”—sementara Anda dan saya mungkin menyebut kisah-kisah ini “menghangatkan hati”—dan banyak penelitian yang memperlihatkan bahwa orang yang mendengar kisah tentang perbuatan baik mengungkapkan bahwa mereka sungguh-sungguh mengalami rasa hangat di dada mereka dan timbulnya hasrat untuk meniru dengan cara mereka sendiri perbuatan serupa dengan yang mereka dengar tersebut.

Ada begitu banyak alasan berbeda yang membuat Anda memilih untuk membeli buku ini. Mungkin Anda penggemar berat seri buku *Chicken Soup for the Soul*. Mungkin Anda pernah mengalami kehilangan dan merasa sedih. Mungkin Anda pernah

mendengar soal “rasa bersyukur” ini, dan bertanya-tanya apakah ada hubungannya dengan pengalaman Anda. Menurut penelitian, jawabannya adalah “ya.” Tetapi Anda tidak perlu memiliki gelar yang hebat dan setumpuk terbitan penelitian untuk mengetahui bahwa rasa syukur SUNGGUH memiliki kekuatan. Berterima kasih DAPAT mengubah hidup kita—hanya dengan SATU cara saja. Bersyukur dapat membuat hidup kita lebih menyenangkan. Anda dapat belajar 101 cara berbeda yang telah dibuktikan oleh orang lain. Semoga Anda menghubungi saya dan berbagi tentang bagaimana buku tentang Kekuatan Bersyukur ini telah mengubah hidup ANDA!

Deborah Norville



Mensyukuri Nikmat

Syukurilah nikmat yang kita terima. Begitu kita menyadari betapa berharganya diri kita dan betapa banyak hal yang kita peroleh dalam hidup kita, senyum akan mengembang lagi, matahari akan bersinar kembali, dan akhirnya kita dapat melangkah maju menjalani hidup yang diperuntukkan bagi diri kita dengan keanggunan, kekuatan, keberanian, dan percaya diri.

—OG MANDINO



Memperlantang Suaranya

*Kelimpahan tidak kita peroleh,
melainkan sesuatu yang kita sadari keberadaannya.*

—WAYNE DYER

“Film *American Sniper* sudah mulai,” kataku kepada suamiku sambil kami bersiap-siap naik tempat tidur. Kami belum pernah menonton film ini, tetapi menurut ulasannya tampaknya film ini cukup bagus. Bradley Cooper berperan sebagai anggota satuan khusus angkatan laut Amerika, SEAL, di Irak yang kemudian mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan biasa.

Kami memutuskan untuk menontonnya, sambil berharap film ini dapat mengalihkan perhatian kami dari persoalan suamiku di tempat kerjanya. Dia telah bekerja pada perusahaan yang sama selama nyaris 23 tahun, dan menurut suamiku perusahaan tampaknya tengah bersiap-siap melepas dirinya. Tanda-tandanya cukup jelas dan aku ikut merasakan sakit hati yang dideritanya. Dia telah memberikan begitu banyak kepada perusahaan dan telah menjadi bagian penting dalam bagian tempat dia bekerja. Namun, pimpinan yang baru mengadakan banyak perubahan dan tampaknya karyawan yang merupakan bagian dari “orde” yang lama akan dilepas.

Yang lama keluar, yang baru masuk. Keseluruhan pergumulan ini membebani perasaan suamiku, karena saat ini dia mendapat perlakuan dingin yang menyakitkan hatinya.

Aku tidak yakin apakah film *American Sniper* pilihan yang tepat untuk kami tonton dan aku mempertimbangkan untuk mengganti saluran. Mungkin lebih pas mencari tontonan yang agak lebih ringan? Film komedi keluarga dengan banyak adegan lucu dan konyol bisa lebih menghibur bagi suamiku.

“Aku tidak akan terlalu terganggu seandainya aku masih merasa dihargai,” ujar suamiku sementara Bradley Cooper loncat untuk menghindari dari sasaran peluru.

Aku mengangguk setuju.

Kami meringkuk di tempat tidur dan mengecilkan suara televisi karena anak laki-laki kami di kamar sebelah tengah belajar untuk menyiapkan dirinya menghadapi ujian SATs. Dia sudah mengambil ujian persiapan bersama teman-teman sekelasnya selama beberapa bulan dan tak lama lagi akan menjalani ujian yang sesungguhnya.

Sambil menonton film itu, aku tersadar betapa remeh sesungguhnya masalah yang tengah kami hadapi

Perguruan tinggi, Nilai Ujian, dan Tes Minat dan Bakat tetap memenuhi pikiranku dan aku bertanya-tanya, dengan perkembangan baru di pekerjaan suamiku, apakah anakku harus menanggung beban mencari pinjaman kuliah.

Bom mobil meledak di televisi dan aku cepat-cepat mengecilkan lagi suara dengan menurunkan beberapa garis pada alat pengendali.

“Film ini dibuat berdasarkan kisah nyata loh,” kataku sambil separuh pikiranku masih berkatut pada keadaan suamiku di tempat kerjanya, dan separuh diriku larut dalam film.

“Iya,” jawab suamiku. “Dibuat berdasarkan buku karya Chris Kyle.”

Aku membayangkan para pemuda yang kehilangan nyawa mereka di Irak. “Tak terbayangkan. Anak-anak muda itu ada yang

cuma beberapa tahun lebih tua dari James sekarang,” kataku sambil membandingkan mereka dengan anak kami.

Sambil menonton film itu, aku tersadar betapa remeh sesungguhnya masalah yang tengah kami hadapi. “Tahukah kau, pasangan suami istri lain tengah berbaring di tempat tidur mereka malam ini sambil bertanya-tanya apakah anak mereka selamat di medan perang; sementara anak kita di sini baik-baik saja di kamar sebelah. Persoalan kita terlihat begitu kecil dibandingkan apa yang mereka hadapi.”

Dalam beberapa jam kemudian, suasana hati kami di kamar berubah dari tertekan menjadi bersyukur. Betapa terberkatinya kami! Anak kami sehat walafiat dan aman tenteram di kamar sebelah. Kami punya atap di atas kepala kami dan kami dapat jalan keluar rumah tanpa mencemaskan adanya desingan peluru di sekitar kami!

Soal pekerjaan suamiku, dia bisa beralih pekerjaan—melakukan pekerjaan lain yang dia sukai. Lagi pula tidak banyak kan orang yang bisa membanggakan telah bekerja di perusahaan yang sama selama 23 tahun! Pencapaian yang cukup membanggakan, bukan?

Melihat segala sesuatu dalam skala luas, mensyukuri rahmat yang kami peroleh, dan bergeser dari “penolakan ke perenungan” telah mengubah segalanya.

Mungkin sudah waktunya bagi kami untuk membuka halaman baru dalam hidup kami, tetapi paling tidak kami masih punya halaman buku yang dapat dibuka. Kisah kami bagus dan bahagia! Kami hanya perlu lebih sering mengingatkan diri kami sendiri untuk menggarisbawahi bagian-bagian indah dari buku kisah hidup kami.

Apalagi soal rasa syukur, kami ingat untuk selalu memperlantang suaranya.

Mary C.M. Phillips

Cantiknya Bintik Usia

*Pertambahan usia mungkin membuat kulit berkeriput,
tetapi berhenti bersemangat membuat jiwa kita berkeriput*

—SAMUEL ULLMAN

“Ah, tidak usah cemas. Cuma bintik tanda umur,” begitu kata si ahli kecantikan dengan nada menenteramkan, sambil memberiku kemasan berisi krim kecantikan.

“Anda yakin betul ini cuma bintik tanda umur?” tanyaku sambil menunjuk ke bintik gelap di tanganku.

Angie, si ahli kecantikan, tersenyum hangat dan mengatakan, “saya yakin seratus persen.”

Aku berteriak kegirangan dan memeluknya erat-erat, sampai kemasan krim jatuh ke lantai.

“Anda tidak tahu berapa lama aku menunggu sampai bintik ini muncul,” ungkapku.

Angie tampak agak bingung, dan aku sadar betapa tidak mungkin menjelaskan kegembiraanku itu. Aku hanya agak kecewa dia tidak menyebut apa-apa soal kerut di sekitar mataku dan sejumput rambut yang beruban dekat pelipisku. Aku begitu bangga dengan semua itu! Bahkan sebenarnya kunjunganku ke ahli kecantikan itu sangat mengecewakan. Untung saja aku memanfaatkan kupon hadiah yang diberikan oleh seorang teman, jadi aku tidak mau mengecewakannya dia.

Apa yang tidak diketahui Angie adalah sesungguhnya aku

diperkirakan tidak mencapai usia yang memungkinkan aku melihat munculnya bintik usia, kerut, ataupun uban! Di usia empat puluh, aku tidak yakin apakah aku akan hidup cukup lama untuk melihat munculnya tanda-tanda pertambahan usia. Di saat itu aku tengah bertempur dalam hidup, memerangi kanker payudara, dan yang kuinginkan hanyalah menyaksikan kedua anakku yang saat itu berumur sembilan dan empat belas tahun tumbuh menjadi dewasa (dan mungkin sampai aku mendapat beberapa cucu!)

Sesudah lima tahun dipastikan bebas kanker, aku mulai punya harapan. Aku mulai melihat awal tanda kerut di wajahku. Aku menyebutnya garis tawa karena aku selalu geli setiap kali melihat garis lengkung kecil itu di wajahku; aku sungguh-sungguh bertambah tua! Bahkan ketika menghadiri acara wisuda SMA anakku, aku muncul tanpa polesan rias wajah sama sekali supaya semua orang dapat melihat setiap kerut di wajahku.

Waktu pertama kali muncul uban di kepalaku, aku langsung menunjukkannya kepada suamiku. “Lihat, Sayang, aku punya uban,” kataku sambil mengembangkan rambutku supaya dia dapat melihatnya dengan lebih jelas. Mark, suamiku yang telah mendampingiku selama tiga puluh tahun, selalu terkesan tidak terlalu berminat terhadap masalah rambut. Mungkin ada kaitannya dengan kenyataan bahwa dia sudah botak sejak usia tiga puluh tahun.

Pada ulang tahun perkawinan kami yang ke-25, sambil aku berdansa pada pernikahan putra bungsu kami, aku melonjak kegirangan karena sudah ada dua helai rambut uban baru di kepalaku dan bibirku mulai terlihat berkerut. Penata rias tidak mungkin dapat menutupi tanda cantik kematangan usiaku; lagi pula aku tidak akan mengizinkan dia menyembunyikannya!

Aku menunggu terjadinya begitu banyak hal baru karena

belum muncul bintik usia... (atau begitulah menurut pendapatku) dan aku menyambut ulang tahunku yang ke-60 dan ulang tahun perkawinan kami yang ke-40.

Sementara aku menyusuri jalan ke-nanganku, Angie menyela lamunanku. “Ini contoh lain krim wajah yang bisa dioleskan di tangan dua kali seminggu sebelum tidur.

Selama siang hari, Anda bisa mengoleskan tabir surya dalam jumlah yang cukup banyak,” jelasnya. Lalu aku terkesiap ketika Angie menyebutkan pilihan lain. “Tentu saja, Anda bisa menghapus bintik usia dengan menggunakan sinar laser,” ujarnya dengan datar.

“Menghapus?” kataku menolaknya. “Kok ada sih orang yang ingin menghapusnya?”

Angie membelalakkan mata dengan raut yang menyiratkan kebingungannya sambil aku menjelaskan kepadanya: “Saya sangat ingin membiarkan semua tanda ini. Semuanya, ya?”

Dia menggeleng sambil memberiku krim wajah penghilang bintik itu dan bertanya apakah aku ingin mengatur jadwal pertemuan tindak lanjut.

“Ah, tidak usah!” jawabku dengan senyum geli. “Saya tidak perlu krim penghilang bintik atau pertemuan tindak lanjut.”

Sambil melangkah keluar dari spa itu, aku tersenyum penuh syukur karena sudah mendapat “diagnosis” bintik usia yang menggembirakan! Sungguh tak kusangka akhirnya aku mendapatkan apa yang kuidam-idamkan.

Di pengujung tahun itu, aku merayakan dua saat penting dalam hidupku—ulang tahunku yang ke-60 dan 20 tahun bebas kanker. Aku teramat gembira merayakan pertambahan usiaku dengan rambut uban, kerut di wajah, dan satu tambahan baru—bintik

Sesungguhnya aku diperkirakan tidak mencapai usia yang memungkinkan aku melihat munculnya bintik usia, kerut, ataupun uban.

usia. Aku tidak yakin apakah orang lain ingin menghapusnya atau membuat tanda-tanda usia itu memudar, karena bagiku semuanya ini anugerah yang lama kutunggu-tunggu.

Aku menemukan keindahan dalam semua tanda usia itu!

Connie K. Pombo

Rumah Sempurna

Bersyukurlah atas rumah yang kita miliki, sambil menyadari bahwa apa yang kita miliki saat ini adalah segala yang kita butuhkan.

—SARAH BAN BREATHNACH

Untuk waktu yang tidak terlalu lama aku tinggal di rumah yang berimpitan di tengah deretan rumah batu bata cokelat yang terletak di Chestnut Street di Springfield, Massachusetts. Aku tidak terlalu senang tinggal begitu berdekatan dengan tetangga-tetanggaku di kedua sisi rumah, tetapi sepanjang jalan di depan rumahku terdapat banyak kedai kopi, toko bunga, dan ada toko bahan makanan di sudut jalan. Bangunan rumahku ditumbuhi bunga geranium di pot dekat tangga dan ada beberapa pot tanaman bumbu dapur di kusen jendelanya yang lebar. Bahkan ada loteng untuk gudang dan ruang bawah tanah untuk memarkir sepedaku. Pintu depannya dilengkapi gembok yang kuat dan tetanggaku ramah-ramah.

Asyik ya? Iya sih. Tetapi aku masih sering merasa tidak puas terhadap pengaturan hidupku di rumah. Mebelnya terlihat canggung, warna dindingnya tidak pas, dan pemanas ruangnya sudah kuno dan tidak sedap dipandang. Aku tiada henti membolak-balik halaman majalah untuk mencari hiasan yang tepat, sambil membayangkan mungkin menambah bangku dapat mengubah suasana. Tetapi tentu saja tidak begitu kenyataannya. Pekerjaanku berjalan lancar, pergaulanku cukup menarik, tetapi aku selalu ingin

lebih dari itu. Lebih bagaimana, ya? Aku tidak tahu pasti, tetapi aku tidak bisa berpuas diri.

Kemudian mulai terjadi keanehan. Aku mulai kehilangan jejak. Ini bukan soal hari atau janji ketemu. Aku juga tidak bicara soal kunci mobil atau uang. Aku bicara soal makanan. Aku yakin betul aku punya sekaleng ikan tuna, tetapi ketika aku mau mengambilnya, ternyata tidak ada. Aku tidak ingat makan sisa kepingan ikan ini, tetapi bahkan kemasannya pun raib. Sungguh membingungkan, meskipun bukan hal yang luar biasa. Aku orang yang sibuk dan aku menyimpulkan saja bahwa mungkin aku menghabiskan ikan itu dan tidak begitu ingat. Memangnya aku harus bagaimana lagi? Apakah aku harus memeriksakan diri ke dokter dan menceritakan bahwa ingatanku baik-baik saja, tetapi aku tidak sadar apakah aku menghabiskan makananku atau tidak?

Suatu pagi, selama nyaris satu menit aku berdiri tercenung di depan pintu lemari pendinginku. Udara sejuk menyapu lututku sementara aku memandang nanar pada rak-rak yang kosong. Aku tahu aku tidak gila, dan aku yakin semalam aku tidak tidur sambil berjalan. Namun, hari itu kotak plastik biru menyala berisi sisa makanan yang kuletakkan dalam lemari pendingin semalam sudah tidak ada di tempat. Aku duduk dan menuliskan catatan. Seingatku sejak seminggu sebelumnya aku kehilangan beberapa apel, sedikit keju, sekaleng soda, dan beberapa iris sisa roti. Cuma aku dan kucingku yang tinggal di apartemen itu, dan Smoochie beratnya hanya sekitar empat kilogram dan ia tidak mungkin dapat melakukan semuanya itu.

Memangnya ada tikus di rumahku? Apakah ada tikus besar dengan kekuatan luar biasa yang dapat membuka lemari pendinginku? Atau rakun? Ada yang terjadi di hunianku tetapi aku tidak tahu pasti apa penyebabnya.

Sore itu, ketika membuka jendela dapurku untuk menganginkan ruangan, mataku menangkap sesuatu yang bergerak. Tetangga di seberang jalan sedang mencegah anjingnya yang besar dan gesit masuk ke rumah dengan kakinya yang berlumpur. Pertempuran manusia dan anjing itu tampak lucu, dan akhirnya si manusia kalah. Aku tersenyum melihat tapak kecokelatan yang mengotori tangga hingga ambang pintu. Tiba-tiba aku dapat inspirasi. Di malam hari aku menebarkan tepung di seluruh dapur. Memang jadi berantakan, tetapi dengan cara ini memungkinkan aku untuk mengetahui dari mana asalnya makhluk misterius yang mendatangi hunianku, berdasarkan jejak kakinya. Begitu mengetahui jawaban teka-teki ini, aku akan menutup jalan masuknya. Pengetahuan memberi kekuatan. Aku tidur dengan perasaan yakin bahwa aku segera dapat memecahkan misteri ini.

Keesokan paginya, aku turun tempat tidur dan segera turun sambil membayangkan tikus besar pemakan roti. Tetapi begitu sampai di pintu dapur, aku terhenti dan terkesiap. Rencanaku berjalan baik, tetapi bukannya senang, tiba-tiba aku jadi takut. Terdapat jejak kaki manusia di mana-mana. Jejak itu mengarah ke pintu ruang bawah tanah.

Aku berdiri terpaku. Kenapa ruang bawah tanah? Adegan film seram mulai melesat di kepalaku. Aku tidak boleh turun ke ruang bawah tanah—di situ tempat pembunuh selalu bersembunyi.

Aku berjinjit di lantai yang bertabur tepung dan mengumpulkan keberanianku untuk menghadapi apa pun di balik pintu kayu yang usang itu. Tidak ada apa-apa. Diam-diam aku membuka pintu itu. Garis putih menandai setiap tepi anak tangga yang mengarah

Sejak saat aku menemukan tempat tinggal perempuan itu yang begitu menyedihkan, tidak pernah lagi aku mencari-cari kekurangan di rumahku.

ke ruang bawah tanah. “Halo?” Suaraku terdengar tegang. “Siapa di bawah situ?” Hening. “Saya panggil polisi, loh.” Tak suatu pun bergerak. Aku ingat dengan jelas hingga detik ini betapa bulu kudukku berdiri di saat itu.

Aku menyalakan lampu dan mulai menuruni anak tangga satu per satu, siap untuk melesat balik begitu aku mendengar suara apa pun, tetapi ruang bawah tanahku sempit dan aku dapat dengan jelas melihat tidak ada seorang pun yang bersembunyi di sana. Jejak tapak kaki berwarna putih itu berlanjut ke seberang ruangan hingga ke tangga naik untuk keluar lewat pintu yang membuka ke atas. Aku mengikuti jejak itu sambil membuka kunci dorong pada pintu, dan mengintip ke luar dengan gugup. Tidak ada yang berubah kecuali aku memperhatikan bahwa gembok pintu itu berkarat dan terlepas dari kusen, hanya bergantung pada satu sekrup saja. Dari batas itu aku hampir tidak dapat melihat jejak tepung, tetapi sedikit warna putih di mana-mana jelas menunjuk ke seberang gang mengarah ke tempat pembuangan sampah milik kelompok perumahan sebelah. Aku mendekat ke tempat pembuangan sampah itu, sambil jantungku berdebar keras. Tidak terdengar suara apa pun. Beberapa burung mencicit. Ada anjing menggonggong dari jalanan tidak jauh dari situ. Aku mengumpulkan segala sisa keberanianku dan mengintip di balik sebuah peti kemas yang besar.

Aku terbelalak melihat tenda buatan dari tas plastik, potongan karton, dan sobekan kaus. Ada tumpukan kain yang dijadikan alas tidur, dan pakaian wanita yang digantungkan pada sepotong kayu. Tanpa perlu mendekat, aku melihat beberapa benda: cangkir, pasta gigi, dan beberapa piring. Dan di situlah kotak plastik makananku yang berwarna biru. Aku terharu dan mulai meneteskan air mata.

Sambil mengganti gembok baru di pintu keluar ruang bawah tanahku, aku berusaha mengingat-ingat berapa seringnya aku

meninggalkan laptopku begitu saja di meja dapur. Kadang telepon genggamku, atau jam tanganku. Aku tidak berhasil ingat berapa sering hal itu terjadi, tetapi aku sering sekali melakukannya, dan tidak pernah sekali pun salah satu benda itu tersentuh.

Pada malam hari, sebelum matahari tenggelam, dan setiap malam selama musim semi dan musim panas, aku menggantung tas di pegangan pintu luar ruang bawah tanah, yang kuisi roti lapis yang tebal, sepotong buah, dan botol berisi susu cokelat. Aku tidak pernah melihat sosok perempuan pengunjung tetap di rumahku itu, tetapi dia selalu mengambil tas plastik yang kugantung di sana. Lalu suatu hari di akhir musim gugur dia tidak datang lagi—tempat dia memasang tendanya kosong, roti lapisku tidak tersentuh dan masih tergantung pada pegangan pintu.

Sejak saat aku menemukan tempat tinggal perempuan itu yang begitu menyedihkan, tidak pernah lagi aku mencari-cari kekurangan di rumahku. Aku menjadi lebih rendah hati dan bersyukur. Aku berhenti mencari kepuasan karena memiliki benda, dan aku tidak lagi mengomel soal lingkungan rumahku yang tidak sempurna, dan aku menemukan kedamaian di dalam hati yang menguatkan diriku selama bertahun-tahun.

Jody E. Lebel

Terima Kasih Sudah Mengacaukan Hidupku

Lihat sisi baiknya dan sebar luaskanlah.

—ALEX HALEY

Pada bulan Januari 2005, aku menitipkan istriku, Ginny, ke panti perawatan bagi penderita Alzheimer sesudah merawatnya di rumah selama tujuh tahun. Seperti yang sering terjadi pada pihak yang merawat penderita gangguan kesehatan ini di rumah, pengalaman tersebut membuat emosiku porak poranda. Tadinya aku tidak pernah minum obat penenang; sekarang aku tergantung pada Xanax, Ativan, Celexa, Citalopram, Motoporal, Lisinopril; aku belajar tentang golongan baru obat-obat ini seperti SRI, dan segala jenis yang berakhiran -“pam”.

Saat itu bukan hanya awal dari tahun yang baru, tetapi—secara harafiah—awal dari karamnya hidupku, karena tidak berapa lama sesudah aku menitipkan Ginny di panti itu, mobil Odyssey milikku beserta diriku di dalamnya menabrak truk semen. Truknya selamat.

Mobilku remuk jadi seenggok baja, dan separuh bagian depannya menganga. Setir dan bagian dasbor berjuntai dari tempat yang tadinya pintu pengemudi. Jok kursi, per, dan kabel bergelantungan dari *chassis* yang tampilannya menyerupai keju Swiss.

Berkat sabuk pengamanku, aku tidak bergelimpangan di jalan

seperti kepingan mobilku. Tetapi orang-orang harus membongkar mobil dengan alat berat untuk mengeluarkanku. Itu pun sesudah aku terbakar oleh ledakan api karena tabrakan itu; tubuhku penuh bidang putih bekas kulit diangkat untuk menambal bagian tubuh yang habis terbakar.

Aku hancur seluruhnya. Bersyukur? Yah, paling tidak aku masih hidup.

Berkat para dokter dan perawat dari Tim Trauma pada Universitas Oregon Health Sciences, tubuhku diperbaiki. Sebagian besar bagian diriku yang hancur, patah, atau sobek telah diperbaiki. Otot-otot kehilangan pengikatnya; tendon dan ligamen terlepas dan kusut masai di balik kulit. Betapa pun hancurnya aku, aku masih dapat berterima kasih: aku masih utuh—meskipun para perawat di bagian gawat-darurat menyebutku “*Humpty Dumpty*” si tokoh telur dalam lagu kanak-kanak, yang jatuh dan pecah.

Untung saja kepalaku tidak perlu diperbaiki. Satu-satunya cedera yang nyata hanya cekungan sepanjang satu inci di dahiku yang terkena kantong udara.

Itu terjadi pada tahun 2005; tubuh yang hancur bagiku, dan pikiran yang hancur bagi Ginny. Aku tidak merasa begitu bersyukur.

Aku berharap semoga tahun 2006 dapat menjadi tahun pembaruan.

Langkah pertama adalah memperbaiki tubuhku. Dokter-dokter memasukkan lempeng logam untuk menyambung tulang yang patah, menyatukan bagian-bagian tubuh, dan memperbaiki bagian yang retak. Aku terus mengalami perkembangan. Ironisnya, “perkembangan” bagiku berarti

Aku bisa saja menangisi semua yang tidak dapat kulakukan, atau aku bisa saja bersyukur dan meraih apa yang dapat kulakukan.

gerakan ke atas menuju sinar terang menjadi utuh kembali. Bagi Ginny, “perkembangan” berarti kemerosotan terus-menerus, gerakan turun menuju kegelapan hilangnya daya ingat. Sambil aku melihat kemungkinan untuk menjadi utuh lagi dan kembalinya fungsi tubuhku, aku menyaksikan kemunduran dan kehancuran istriku. Hidup perkawinan kami selama enam puluh tahun berakhir delapan tahun sesudah itu, pada tanggal 13 Desember 2013.

Sesudah tidak sadar dan tidak dapat bergerak selama berbulan-bulan, aku belajar mengangkat bagian atas tubuhku dan duduk tegak selama paling tidak lima belas detik tanpa terkulai. Lalu aku belajar bergeser pada papan di sisi tempat tidur dan pindah dari tempat tidur ke kursi roda. Dengan berjalannya waktu, tubuhku belajar kembali cara berdiri. Kemudian tak pelak—mulai melangkah setahap demi setahap sambil berpegangan pada palang latihan di kedua sisi. Meskipun kebanyakan aku ke mana-mana dengan kursi roda, aku dapat berjalan untuk jarak dekat.

Masih ada satu anak tangga lagi untuk dipanjat sebelum aku dapat meraih kemandirian: aku perlu tempat tinggal. Di usia 73 tahun, setahun sesudah kecelakaan yang kualami, aku masuk dalam Panti Bersarana Bantuan Khusus.

Yang kudapatkan di sini ketergantungan.

Aku tidak paham apa artinya hidup dalam panti bersarana bantuan khusus, suatu kehidupan bersama-sama yang ditata, dipoles dengan mulus, dan diatur dengan ketat. Aku sadar bahwa jiwa bebasku tidak cocok dengan tempat itu. Kebebasan dan makna diriku sebagai pribadi terbatas. Aku berubah menjadi “Kamar 108,” dan bukannya “Dick,” atau bahkan “*Humpty Dumpty*.”

Pada awal hidupku yang baru ini, sama seperti banyak orang yang tinggal di panti dukungan hidup ini, aku duduk di kamarku dan memandang nanar lewat jendela. Aku melihat orang-orang

bersepeda—dulu aku biasa bersepeda ke mana-mana dan untuk berolahraga. Aku melihat orang berlari—dulu aku biasa berlari setiap hari, ikut kegiatan lari 10 kilometer dan lomba maraton. Dulu aku atlet triatlon. Aku berduka atas kenyataan bahwa aku tidak akan pernah lagi dapat melakukan semuanya itu.

Aku juga merenungkan kecelakaan yang kualami: semula aku mati dan dihidupkan kembali. Aku hancur dan disambung kembali. Aku diperbaiki—tubuhku. Aku menghadapi pilihan: aku bisa saja menangisi semua yang tidak dapat kulakukan, atau aku bisa saja bersyukur dan meraih apa yang dapat kulakukan.

Tadinya aku penulis dan guru besar. Jadi, aku mulai menulis tentang hidupku di sebuah tempat yang dilengkapi sarana khusus. Mungkin tulisanku dapat mengajari orang lain tentang hidup yang kujalani, termasuk tenaga profesional yang bekerja membantu lansia dan para penderita cacat. Ternyata benar. Esai yang kutulis digunakan dalam program pengembangan profesi, di lokakarya pengajaran, dan di perguruan tinggi.

Aku mengubah peristiwa yang terjadi pada diriku atau yang kusaksikan dalam hidupku menjadi sketsa tentang bagaimana aku menjalani hidup yang tergantung pada orang lain; aku jujur dan kritis, tetapi aku membedakan antara hal yang tidak masuk akal dan kelakar. Sebagaimana diutarakan oleh salah satu pembacaku, “Kalau tidak sedemikian lucunya, pasti aku akan menangis.”

Lama kelamaan, kepingan tulisanku menjadi sebuah *blog* yang dipasang dua kali sebulan oleh AARP Oregon.

Sementara banyak gagasan mengalir dari pengamatan dan daya ciptaku, menulis—atau lebih tepat dikatakan mengetik—bukan hal yang mudah bagiku. Tanganku hanya diperbaiki sebagian saja; yang kiri tidak dapat kugunakan; yang kanan dapat bergerak dan menggenggam, tetapi jari-jariku kaku dan melengkung hampir

mirip kepalan. Aku tidak dapat meluruskannya; oleh sebab itu, aku tidak dapat mengetik. Jadi, aku menyesuaikan kegiatanku menulis dengan keadaanku: satu ketukan setiap kali. Aku menulis dengan mengetukkan huruf satu per satu. Aku menulis dengan menggunakan *Chewy Tube*—alat berbentuk huruf T yang terbuat dari pipa karet berwarna hijau yang dianjurkan oleh terapis khusus yang melatihku bekerja. Alat ini biasanya dipakai untuk membantu penderita belajar mengunyah, atau pengganti dot bayi.

Mula-mula aku menggenggam alat itu dengan tangan kananku, dan aku mengetukkan pada huruf di laptop satu per satu. Cetusan gagasan yang melimpah dari khayalanku lama kelamaan dan perlahan-lahan berubah menjadi kata-kata.

Blog milikku menjadi alat mengajar bagiku untuk Departemen Jasa Oregon, dan berbagai kelompok pendampingan yang berupaya meningkatkan kualitas hidup lansia pada panti bersarana bantuan khusus dan panti werdha. Sebagai penghuni panti, aku dapat mewakili pengalaman sebagai orang dalam; mengungkapkan apa yang tidak diketahui oleh masyarakat umum, anak-anak yang telah dewasa yang menitipkan orangtua mereka di sana.

Aku tidak saja menggunakan “pena” dalam karier baruku ini, aku menciptakan video dokumenter, *The Thin Edge of Dignity*, yang menggambarkan kehidupanku dalam panti bersarana bantuan khusus. Video ini telah tersebar di seluruh negeri dan digunakan oleh perwakilan dari ke lima puluh negara bagian. Setiap perwakilan ini dan staf profesionalnya serta para tenaga sukarela menjadi juru penerang tentang hak lansia. Video ini digunakan juga di ruang kuliah perguruan tinggi sebagai bagian dari pendidikan lanjutan untuk tenaga profesional yang menangani perawatan jangka panjang, dan dari tanggapan terhadap penayangan di YouTube, cakupan luas masyarakat umum pula.

Meskipun berkursi roda, aku dapat terbang ke berbagai

tempat di seluruh negeri dan berbicara di berbagai konferensi tingkat wilayah maupun nasional. Aku terpilih berperan serta dalam pertemuan wilayah di Konferensi Gedung Putih tentang Lansia, yang mengantarkanku ke pertemuan di ibu kota Amerika, Washington, D.C.

Kehidupanku yang giat dan tekun sebagai lansia menyebabkan aku terpilih di antara sejumlah lansia Amerika yang mendapat pengakuan dari Perhimpunan Nasional Amerika untuk Lansia dan Penyandang Disabilitas, dan terpilih di antara para lansia dari masing-masing negara bagian, untuk menjadi wakil dari Oregon yang tercatat dalam buku *50 Fabulous Older People* (50 Lansia Hebat), yang diterbitkan dalam rangka perayaan lima puluh tahun Undang-undang Lansia Amerika.

Semua pencapaian ini disebabkan oleh kecelakaan yang sempat membuatku putus asa karena keadaan tubuhku.

Deritaku bertahun-tahun selama di rumah sakit, di sarana perawatan, klinik pemulihan, dan hidup di sarana perawatan jangka panjang, mengantarkanku pada karier baru: aku tetap menjadi guru, tetapi ruang kelasku dan siswa-siswaku berbeda.

Lebih penting lagi dari menjalani jalur kehidupan yang baru, aku menemukan sudut pandang baru: perbuatan baik orang yang tidak kukenal telah membuka mataku terhadap kebaikan hati manusia—bahkan hanya dengan sesaat membukakan pintu bagiku, meminggirkan kursi di kedai kopi yang padat, melepaskan mantelku di tempat yang panas—perbuatan baik teman-teman lama yang membantuku menjalani kembali hidupku yang bebas seperti semula. Aku melihat ikatan penghubung tak kasat mata antara teman—antara manusia. Aku mendapat kesempatan untuk membawa perubahan, untuk membantu membentuk paradigma baru terhadap cara hidup lansia di sarana tempat masyarakat mencampakkan kami.

Tentu saja, aku berandai-andai truk semen itu tidak pernah mengacaukan hidupku. Tetapi aku bersyukur atas kesempatan yang timbul bagiku untuk terus menciptakan perubahan—mengajar, menulis, bepergian dan berbicara, bersukarela, menyebarkan pengaruh... menunjukkan kepedulian.

Richard Weinman

Catatan Editor: Untuk melihat rekaman pemikiran Profesor Weinman yang menginspirasi pada YouTube, ketik *The Thin Edge of Dignity* atau kunjungi <https://www.youtube.com/watch?v=UciTFCPCivI>

Jawaban Doaku

Kadang kesulitan yang terjadi dalam hidup kita menempatkan kita pada jalur hidup yang menghantar kita menemukan hal terbaik yang pernah terjadi pada diri kita

— SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Aku dan suamiku ke rumah sakit untuk pemeriksaan dengan gelombang ultrasonik dengan bayangan dapat melihat beberapa gambar anak pertama kami, lalu kami berencana langsung meluncur ke bandara untuk menikmati liburan akhir pekan. Kami tidak pernah jadi ke bandara... Selama delapan jam sesudah itu kami dipaksa mondar-mandir dari ruang pemeriksaan ke kantor dokter dan ke ruang pemeriksaan lagi. Ketika meninggalkan rumah sakit, kami telah menjalani pemeriksaan air ketuban dan diberitahu bahwa kemungkinan besar bayi kami menderita sindrom Down. Menurut para dokter, terdapat kecenderungan bayi kami mengalami kelainan kromosom yang “menyulitkan bayi untuk bertahan hidup.”

Selama tiga hari berikutnya kami berdoa terus memohon agar bayi kami baik-baik saja.... Kami berdoa untuk minta sindrom Down bagi bayi kami. Doa kami terjawab dan kami mendapat karunia yang tak terbayangkan yang pernah dapat kami harapkan— ternyata bayi kami perempuan, yang menderita sindrom Down. Kami langsung memberinya nama Lily. Kami menolak menjalani sisa masa kehamilanku dengan membayangkan “bayi kami dengan

kebutuhan khusus” atau “bayi perempuan kami dengan sindrom Down.” Sebaliknya, kami membayangkan tentang Lily Kathleen dan apa yang akan kami lakukan untuk memastikan dia dapat hidup sesehat mungkin setelah dia lahir.

Selama bulan terakhir kehamilanku, kami dihadapkan pada tantangan demi tantangan. Hanya dua hari sesudah memastikan Lily menyandang sindrom Down, kami bertemu dengan dokter pakar jantung bayi yang memberitahukan kepada kami bahwa bayi kami mengalami cacat jantung yang parah dan mungkin harus dibedah segera setelah lahir. Beberapa minggu kemudian kami diberitahu oleh dokter lain bahwa terdapat kemungkinan tumor pada otak Lily yang semula tidak ada. Aku menjalani pemeriksaan MRI dan setelah bermalam-malam tidak bisa tidur nyenyak, hasil tes menunjukkan tidak terdapat tumor atau kumpulan jaringan yang mencurigakan.

Bagi kami rasanya setiap kami berurusan dengan diagnosis atau prognosis, selalu saja kami mendapat empasan berita buruk baru dari para dokter. Namun, kami terus berusaha tetap bersikap positif, dan kami memastikan keluarga dan teman-teman kami juga tetap bersikap positif. Saat menceritakan kepada mereka tentang Lily, kami menyampaikan kepada mereka bahwa kami menerima kenyataan bahwa bayi perempuan kami menyandang sindrom Down dan kemungkinan perlu menjalani operasi jantung. Sikap kami yang positif memungkinkan keluarga dan teman-teman kami ikut merasakan kebahagiaan dan kegembiraan kami. Jadi ketika akhirnya lahir, Lily hadir di dunia dikelilingi cinta dan semangat.

Hari kelahiran Lily merupakan salah satu hari yang paling membahagiakan sepanjang hidupku. Tidak ada berita sedih atau keheningan yang kaku di ruang bersalin. Sebaliknya, hadir bayi

perempuan dengan pipi paling montok yang pernah kulihat dan kuku tangan yang cantik seolah rajin dirawat di salon. Bibirnya ranum kemerahan dan rambutnya tebal kecokelatan. Dia tidak lahir prematur *sebagaimana diperkirakan oleh dokter, dan badannya tidak kecil dan kebiruan*. Beratnya lebih dari tiga setengah kilo, kulitnya sehat memerah, dan bernapas sendiri. Mungkin dia bermasalah dengan cacat jantungnya dan mengalami gangguan kromosom, tetapi dia lahir persis seperti yang kami minta dalam doa kami.

Empat bulan sesudah lahir, Lily menjalani operasi jantung terbuka untuk memperbaiki cacat pada bagian *Tetralogy Fallot* dan *atrial septal*, yaitu kerusakan antara kedua ruang atas jantung. Aku ketakutan ketika harus menyerahkan dia kepada para dokter hari itu, tetapi aku tahu pasti dalam hati bahwa dia akan baik-baik saja. Perjalanan yang kami tempuh telah begitu jauh untuk berakhir terlalu singkat. Kami begitu senang dan lega ketika dia berhasil melewati pembedahan tanpa komplikasi dan boleh pulang empat hari sesudahnya. Mungkin tubuhnya mungil, dan hanya naik kurang dari satu ons selama empat bulan pertama dari hidupnya, tetapi dia petarung yang gagah berani dan dia membuktikan kepada semua orang betapa kuatnya dia. Dia terus-menerus menunjukkan kepada kami bahwa dia nyaris bergeming ketika diambil darah, atau minta diberikan kue *pretzel* hanya dua belas jam sesudah menjalani operasi amandel. Dia senantiasa membuatku kagum.

Bagiku, Lily adalah cahaya penuntun hidupku. Dia mengantarku bertemu orang-orang yang mungkin tidak akan pernah kukenal kalau bukan karena dia—orang-orang istimewa yang melakukan

Dia mengantarku bertemu orang-orang yang mungkin tidak akan pernah kukenal—kalau bukan karena dia—orang-orang istimewa yang melakukan hal-hal yang luar biasa.

hal-hal luar biasa. Dia mengajarku mengurangi kecepatan dalam menjalani hidup—dan dengan demikian aku dapat benar-benar menikmati perjalanan hidup dan mensyukuri pencapaian yang sekecil apa pun. Dia menunjukkan kepadaku bahwa setiap kehidupan sama berharganya—dan tidak ada bagian dirinya atau insan lain yang tidak sempurna atau cacat. Dia menggambarkan keberanian, ketekunan, dan kekuatan yang setara dengan apa yang diperlihatkan kebanyakan orang dewasa. Dia juga menunjukkan kepadaku bahwa senyum yang tulus mudah menular dan dapat mengubah hari yang paling kelam menjadi indah. Setiap hari Lily mengajarku satu pelajaran tentang diriku dan orang lain. Sekarang aku merasa memiliki arah dan tujuan hidup dengan kehadirannya dalam hidupku, yang menuntunku menjadi ibu dan manusia yang lebih baik.

Aku akan selamanya bersyukur atas keadaan yang terjadi seputar diagnosis kehamilanku. Aku diberi kesempatan untuk memandang anak perempuanku sebagai berkat, seorang anak yang bukan saja berhasil bertahan hidup, tetapi juga berhasil tumbuh meski menghadapi banyak tantangan. Suatu hari mungkin saja Lily akan bertanya kepadaku apakah aku pernah berharap dia tidak menyandang sindrom Down, atau dia sendiri mungkin pernah berharap demikian. Lalu aku akan menjelaskan kepadanya siapa dirinya, tepat sebagaimana Tuhan menciptakannya. Aku dapat mengatakan kepadanya bahwa aku selalu menginginkan kehadirannya dan bagiku dia salah satu berkat terindah yang pernah kuterima.

Bagaimanapun, dialah jawaban dari doaku.

Nancy F. Goodfellow

Tugas di Tengah Malam

Jika bekerja sebagai perawat, kau tahu bahwa setiap hari kau pasti akan menyentuh kehidupan atau akan ada kehidupan yang menyentuhmu.

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Delapan tahun yang lalu aku bekerja sebagai perawat panggilan untuk suatu lembaga perawatan hospis dan paliatif. Aku mengunjungi rumah penderita jika gejala yang dialaminya menjadi tidak terkendalikan, ketika anggota keluarganya melihat adanya tanda baru atau gejala yang tidak biasa, atau ketika pihak yang merawat penderita membutuhkan dukungan emosional atau bantuan pelatihan langsung. Kadang aku dipanggil untuk mengajari seorang istri berusia delapan puluh tahun tentang cara memandikan di tempat tidur suaminya yang dalam keadaan sekarat. Nah, dalam keadaan demikian aku kembali ke dasar perawatan yang sudah menjadi bagian diriku setelah bekerja selama 38 tahun sebagai perawat. Aku langsung menggulung lengan bajuku dan melakukan pekerjaan itu sendiri sementara Sang Nyonya menyeduhkan teh untukku sebagai ungkapan rasa terima kasih.

Tetapi aku bukan orang suci, bahkan jauh dari itu. Secara statistik, usiaku lebih tua dari 25% pasienku, yang berarti, “Ampun, betapa letihnya aku!” Tidak seorang pun pantas dibangunkan dari tidur yang nyenyak pada pukul 03.00 pagi. Sangat melelahkan bagiku di usia 26 tahun, dan sangat menakutkan di usia 66.

Menurut penelitian, tidur nyenyak selama tujuh jam adalah dosis paling sedikit yang dibutuhkan untuk tetap bugar—bukan sekadar untuk terseok-seok ke kamar mandi, tetapi tetap terjaga yang akan berdampak parah pada kesehatan. Singkat kata, hal itu mempersingkat umur kita. Jam di tengah malam kami juluki “jam besi”. Seperti itulah rasanya jika aku berjuang menghitung aturan dosis pasien pada pukul 02.37 pagi.

Tetapi pekerjaanku seperti pekerjaan banyak orang lain, dengan cara tertentu. Sepuluh persen dari seluruh waktuku kuhabiskan untuk bekerja selama 16 jam tanpa sempat mencuri waktu untuk menyeruput kopi di kedai yang buka sepanjang malam. Sepuluh persen waktuku kupakai untuk beristirahat selama satu giliran jaga tanpa satu pun panggilan. Delapan puluh persen sisa waktu giliran jagaku diisi panggilan dan permintaan mengunjungi pasien. Keluarga pasien sering menyebutku orang suci; dengan wajah datar aku menjawab bahwa aku bekerja semata-mata demi uang—sejuta dolar setahun. Lalu kami semua tertawa maklum. Ketika aku mengendarai mobil menuju rumah seseorang pada suatu malam di bulan Juli di bawah sinar bulan purnama, dan suhu udara mencapai 22 derajat yang hangat, dan tidak ada kendaraan lain di jalan kecuali mobil pengantar roti dan polisi patroli yang bergerak perlahan, saat seperti itu nyaris terasa menyenangkan! Mengendarai mobil ke rumah menjelang matahari terbit sambil meyakinkan diri bahwa semua pasienku berada dalam keadaan nyaman, itulah akhir bahagia dari giliran jaga malam yang berhasil dengan baik.

Akan tetapi ada juga saat-saat buruk, yaitu malam hari ketika aku kelelahan setelah serangkaian tugas jaga yang diisi dengan serangkaian kunjungan yang tiada henti ke rumah pasien, baik yang mengalami gejalanya tidak jelas, yang mengalami nyeri tak terkendali, atau mual yang melilit. Kadang pula aku mengalami

malam-malam ketika aku harus berjuang mengatasi sakit kepala gara-gara flu yang menguras semua tenaga dan kemauan baikku untuk bekerja. Yang paling parah jika aku menerima panggilan di antara pukul 02.00 dan 04.00 dini hari. Satu kunjungan seperti biasa di musim dingin yang lalu berawal lumrah dengan suara bergetar di ujung sambungan telepon yang menggambarkan rasa tidak aman seseorang lebih dari sekadar masalah klinis. “Saya tidak tahu pasti kenapa masalahnya; kelihatannya ada yang tidak beres. Bisakah Anda ke sini dan memeriksanya, dan menyarankan apa yang dapat saya lakukan supaya dia merasa nyaman?”

Aku sudah punya semua yang diperlukan.

Sambil membungkus tubuhku dengan lapis demi lapis baju hangat untuk menghadapi cuaca musim dingin, aku menyadari betapa aku tidak akan dapat segera pulang dan menikmati tempat tidurku yang hangat dan nyaman malam itu. Di luar, jendela pelindung badai diterpa serpihan es. Makan waktu sepuluh menit untuk membersihkan kaca mobilku. Baik mesin mobil maupun diriku menggerutu karena jengkel dan sama-sama tidak merasa sungguh-sungguh hangat. Jalanan tertutup salju dan es segar setebal sepuluh senti yang belum dikeruk. Perjalanan ke rumah pasienku bergelincir selama satu jam dan membuatku kedinginan di sepanjang jalan di pedesaan. Setiap kali melewati belokan yang licin, aku jadi tambah kesal. Bisa tidak aku memberikan dosis ganda rasa simpatiku dan menenangkan peneleponku lewat panggilan telepon sambil tinggal di rumah dengan aman dan nyaman?

Tempat tujuanku ternyata rumah pedesaan yang berusia dua ratus tahun jika dilihat dari keadaannya. Jalan masuk mobil di depannya terkesan tidak pernah dibersihkan selama badai yang terjadi sebelum ini dan tangga di belakang rumah tertutup salju

yang baru turun. Kekesalanku nyaris mencapai titik didihnya ketika aku mengetuk pintu depan rumah. Aku mengetuk pintu itu sekali lagi, lalu sekali lagi sambil memukulkan tanganku yang tertutup sarung tangan tebal. Memangnya aku salah alamat?

Istri si pasien membuka dua gerendel pintu dan tombol kuncinya. Dia mencengkeram pintu itu dengan kedua tangannya yang rapuh dan memperlihatkan tonjolan pembuluh darah kebiruan ketika angin yang membawa serpihan es mengempas tiba-tiba. “Masuk, masuk,” serunya, “Tidak usah lepas sepatu, masuk saja daripada kena badai. Perapian mati tetapi ada api di ruang keluarga tempat suamiku duduk, untuk menghangatkan dia. Astaga, Anda benar-benar malaikat mau datang ke sini dalam cuaca buruk seperti ini!”

Kemarahanku langsung sirna sambil aku mendekati ke pasienku yang tengah tidur sambil duduk lunglai di kursi malasnya yang lusuh dekat perapian. Nyala api yang redup memperlihatkan cangkir tehnya yang masih bersisa separuh dan cangkir plastik berisi puding vanili di kursi sebelahnya. “Kelihatannya dia tidak bisa bangun lagi, bahkan untuk menelan obatnya,” begitu perempuan itu memberi keterangan kepadaku. Dari balik onggokan kecil selimut yang membungkusnya, napas pria tua itu terdengar berderik, pertanda buruk. “Anda mau saya seduhkan secangkir teh untuk menghangatkan diri?” tanya perempuan itu dengan keramahan yang membuatku meringis mengingat kejengkelanku semula.

Sambil nyonya rumahku yang berusia delapan puluhan itu bergegas ke dapur, aku memindahkan cangkir teh dan puding dari kursi di samping pasien dan duduk di sana sesenyap mungkin. Aku menyelipkan tanganku di balik selimut dan meraba denyut nadi yang lemah di balik kulitnya yang dingin dan setipis kertas.

Perhatianku sebagai tenaga perawat profesional teralihkan.

Aku membayangkan istriku yang sehat dan hangat di rumah, yang mungkin tengah menyeruput kopi yang baru saja diseduh ketika aku pulang dini hari. Aku membayangkan atap baru di rumah pedesaan kami dan perapian yang tidak pernah rusak. Aku merasakan irama denyut nadiku sendiri yang sehat dan paru-paruku yang kuat yang beberapa menit lalu menimbulkan semburan asap putih di udara setelah aku menembus hujan salju menuju rumah yang reyot ini. Aku membayangkan mobilku yang andal, para tetanggaku yang mungkin sudah membantu membersihkan jalan masuk mobil di depan rumahku nanti ketika aku sampai di rumah. Aku membayangkan ruang sepenku yang penuh dengan sembako, tumpukan kayu bakar di ruang antara, dan bahkan anjingku yang telinganya tertekuk sebelah untuk mendengarku datang, tidak sabar memberi salam ketika aku pulang.

Dan kubayangkan pekerjaanku sebagai perawat yang membuatku mampu membayar cicilan rumah, menyekolahkan anak-anak kami hingga ke perguruan tinggi, dan membuatku mampu membeli teh senilai sejuta dolar dari setiap kunjungan ke rumah pasien.

“Terima kasih banyak karena sudah mau datang ke sini. Anda benar-benar malaikat,” kata istri pasien itu sambil matanya terlihat berkaca-kaca ketika dia menyurungkan secangkir teh hangat kepadaku. “Anda mau tambah gula atau susu?”

Tidak. Begitu kataku dalam hati. Aku sudah dapat segala yang kuperlukan.

Thom Schwarz

Berkat Facebook

*Keluarga bukan saja penting artinya.
Keluarga berarti segala-galanya.*

—MICHAEL J. FOX

Sewaktu Facebook muncul, aku tidak berminat, karena aku lebih suka komunikasi tatap muka atau melalui pembicaraan di telepon. Tetapi, temanku, Karen, meneleponku dari Manhattan untuk mengobrol seperti biasa setiap Minggu malam dan melaporkan kepadaku tentang cucu-cucuku dan beberapa kenalan yang dia ikuti di Facebook.

“Kelihatannya Sara menikmati wisata belajarnya. Kalau masuk ikut Facebook, kau bisa lihat sendiri,” begitu katanya sambil mencoba membujukku. “Coba tebak, aku ketemu siapa—teman-teman lama dari Sekolah Menengah Langsingburgh.”

“Wah, seru, dong. Tapi aku nggak berminat. Lagi pula, buat apa aku ikut Facebook. Kan aku bisa dengar semua berita itu darimu?”

Cucuku, Sara, yang berusia sepuluh tahun, memperlihatkan kepadaku halaman Facebook miliknya dan cara mengunduh foto.

“Gampang, kan?” katanya sambil berjanji untuk membantuku memilih foto untuk halaman Facebook milikku.

Aku mulai tergoda. Itu pun baru sesudah teleponku berdering pada suatu malam beberapa minggu sesudahnya.

*Sekarang setelah dia
dan anak laki-lakinya
bertemu lagi, aku
yakin Chuck akan
mempertahankan
erat-erat*

Telepon itu dari adik laki-lakiku, yang berteriak, “Aku ketemu Teddy. Eh, sebenarnya Teddy menemukan aku!”

“Pelan-pelan, Chuck. Kau bicara soal anak laki-lakimu, Teddy?”

“Iya,” dia pun menangis, “mukjizat!”

Bertahun-tahun silam, ketika aku masih menjalani pendidikan menjadi perawat, aku memperkenalkan Chuck pada salah satu teman sekelasku. Mereka saling jatuh cinta, menikah dan mendapat bayi laki-laki luar biasa berambut keemasan, yang mereka beri nama Teddy. Tetapi waktu bayi mereka berusia dua tahun, Chuck dan istrinya bercerai. Kami semua sedih karena sejak hari itu tak seorang pun dari pihak keluarga kami yang diperbolehkan untuk bertemu dengan Teddy—termasuk adikku dan ayah kami yang sudah lanjut usia, yang hatinya terluka. Kami kehilangan Teddy, dan kami berduka seakan-akan anggota keluarga kami meninggal dunia.

Sekarang, bertahun-tahun sesudahnya, Chuck dan Teddy (sekarang dipanggil Ted—berusia tiga puluh tahun, seorang suami dan ayah dua anak) berjumpa lagi. Ted telah berusaha mencari ayahnya selama bertahun-tahun. Baru sesudah Chuck masuk Facebook untuk saling bersapa dengan teman-teman dari acara reuni keempat puluh tahun kelasnya di sekolah menengah, akhirnya Ted berhasil menghubungi ayahnya.

Sambil mendengar Chuck berbicara, aku mengambil laptopku dan masuk ke laman Southwest.com. Sebelum kami mengakhiri pembicaraan di telepon, aku memesan tiket pesawat. Chuck berencana mengendarai mobil dari rumahnya di Florida dan menjemputku di bandara Norfolk. Aku akan jadi bagian dari pertemuan bersejarah berkumpulnya kembali seorang ayah dan anak laki-laknya.

Dua minggu kemudian, aku dan Chuck berada di ruang keluarga yang penuh dengan mainan dalam rumah batu bata

bertingkat dua di Virginia Beach. Aku memandangi pria muda tampan yang duduk di bangku bersebelahan dengan istrinya yang cantik dan dua anak yang tersenyum ceria: keponakanku Ted, Lauren, Sophia yang berusia tiga tahun, dan si bayi Teddy yang berumur enam bulan.

Chuck memandang Ted dengan penuh kasih dan bertanya kepadaku, “Menurutmu dia mirip Dad, nggak?” Aku dengan bangga memandang wajah Ted dengan matanya yang dalam dan berwarna cokelat gelap hampir hitam, garis alisnya, dagunya yang kokoh, dan melihat gambaran ayah kami di usianya yang lebih muda. Aku sepakat, “Betul sekali!”

Bayi Teddy memiliki wajah yang terlalu mirip dengan kakeknya, Chuck. Ketika bocah itu merengutkan wajahnya sambil tersenyum lebar memperlihatkan gigi yang belum muncul, dia serupa benar dengan adik laki-lakiku ketika masih bayi montok yang ceria. “Eh, bocah kecil ini persis seperti kau,” begitu kataku.

Aku ingin mendengar segalanya tentang kehidupan Ted tetapi aku mengekang diri dan bertanya sedikit demi sedikit tentang setiap bagian hidupnya selama tiga puluh tahun.

Aku mulai dengan, “Jadi kau bersekolah di mana waktu di sekolah menengah? Waktu kuliah?”

Melihat tubuhnya setinggi lebih dari 1,8 meter dan berotot, aku bertanya, “Kau berolahraga apa saja?”

Dan yang tidak kalah penting, “Tim profesional apa yang kau suka?”

Betapa leganya ketika dia menjawab “The Yankees dan the Dolphins.” Ya, sungguh-sungguh anak ayahnya.

Sore hari keesokannya, aku memandang Ted bersama anak-anaknya di pekarangan belakang rumahnya. Sekilas aku menangkap sosok anak muda pada dirinya, jiwa bermain dan penyayang, sambil dia meniup-niup gelembung sabun bersama Sophia. Dia

menggendong Teddy dan berbicara lembut dengan sang bayi yang memandangi lekat-lekat mata ayahnya seakan-akan dia mengerti semua yang dikatakannya.

Pada Sabtu malam, aku dan Chuck menawarkan diri menjaga anak-anak. Kami bermain “Mengoper Bayi” sampai Teddy mulai memperlihatkan tanda-tanda lapar, mencari-cari di seputar lengan kakeknya, dan ketika dia tidak mendapatkan apa yang dicarinya, dia mencoba memasukkan kepalan tangannya ke dalam mulut. Aku menawarkan botol kepadanya, tetapi dia cemberut, merengutkan wajahnya, dan meraung-raung. Di sela isaknya, dia memelototi kami seakan-akan kami musuhnya. Akhirnya, karena letih menangis, dia tertidur. Keletihan mengalahkan rasa lapar.

Sekitar pukul 23.00 malam, Lauren dan Ted masuk rumah. Aku dan Chuck bersorak, “Hore! Mommy dan Daddy sudah pulang!” Teddy terbangun dan menangis menjadi-jadi. Dia nyaris melompat dari tanganku begitu melihat ibunya.

Betapa singkatnya waktu bagi kami, ketika tiba saatnya kami harus pulang. Di depan rumah aku mengulur waktu selama mungkin dan memeluk Ted, Lauren, Sophia, dan Teddy sekali lagi. Sejak saat masuk rumah mereka, aku merasa disambut dan diterima, seolah-olah aku sudah lama jadi bagian keluarga mereka.

Sesudah adikku bertemu kembali dengan anaknya, aku yakin Chuck akan mempertahankan dan tidak akan membiarkan kehilangan Ted lagi. Sambil meluncur ke bandara, kami tertawa dan bicara tentang hari-hari yang kami lewati di sana, sambil mengucapkan rasa syukur kami atas kesempatan kedua yang dianugerahkan kepada kami.

Semuanya itu berkat Facebook.

Kathe Kokolias

Hadiah dari Tempat yang Gelap

*Kita tidak dibentuk oleh hal yang terjadi dalam hidup kita;
Kita terbentuk oleh apa yang kita lakukan terhadap hidup kita.*

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Perempuan muda yang duduk di sebelahku dengan gelisah melihat sekitar di kelompok ibu yang baru punya anak. Sorot matanya melesat dari satu orang ke orang lain sambil kami bermain dengan bayi kami di lantai bawah tanah gerejaku. Tiba-tiba dia berceletuk, “Kata ibuku aku harus membiarkan anakku lebih sering menangis, tetapi menurutku tidak benar. Dia kan baru empat bulan! Sebetulnya bagaimana sih? Aku tidak mau membuat kesal ibuku.” Aku duduk terenung tanpa berkata apa-apa. Katakatanya membuka pintu dalam diriku yang selama itu terkunci tanpa kusadari.

Ibuku meninggal dunia ketika aku berusia empat belas tahun. Pertarungannya melawan kanker bertentangan dengan khayalanku di masa remaja bahwa segala sesuatu dalam hidupku sudah tertata dengan rapi. Sehari sesudah pemakaman ibuku, aku kembali ke awal masa SMA-ku dan aku berpura-pura duniaku baik-baik saja. Aku ikut jadi penggembira untuk tim olahraga dan ikut kegiatan paduan suara, padahal jiwaku masih beku karena rasa takut dan pedih karena duka. Tak terbersit sama sekali betapa aku perlu minta bantuan. Aku berusaha sedapat mungkin menyembunyikan

perasaanku yang sesungguhnya, dan menyangka bahwa itulah cara yang tepat untuk melindungi diriku sendiri.

Di usia 26, aku menikah dengan seorang laki-laki yang teramat mencintai hidup sehingga sikapnya menular kepadaku. Dia mengajarku cara bermain golf, ski air, dan mengatasi rasa takut. Kami menjelajah ke tempat-tempat yang jauh dan berjalan kaki, bersepeda, mengayuh perahu kayak atau meluncur dengan sepatu ski setiap kali kami berwisata. Bersama-sama kami mengikis kebijakan “tidak punya anak” yang tadinya kuciptakan, karena hasrat kami untuk membangun keluarga mengalahkan ketakutanku yang amat sangat akan mati di usia muda. Ketika pertama kali aku hamil dan mengalami keguguran, kesedihanku nyaris meluluhkan keberanianku. Setahun sesudahnya, aku hamil lagi. Kami berhati-hati memantau setiap langkah pertumbuhan dan perkembangan kehamilanku. Sesudah dua puluh minggu terlampaui, ketakutanku berubah jadi penantian penuh harapan. Akhirnya, kami akan memiliki keluarga yang lengkap.

Aku sama sekali tidak siap menghadapi kegembiraan yang datang padaku. Ketika bidan menyerahkan kepadaku bayi perempuan yang meringkuk menggemaskan, hatiku merekah lebar jauh melampaui bayanganku. Bayi itu merekatkan kembali ikatan ibu-anak yang dulu putus. Ternyata hidup ini manis-manis pahit. Ibu mertuaku—yang begitu gembira bakal menjadi nenek—tengah bertempur melawan kanker. Dia menikmati saat-saat memandangi bayi yang baru lahir dan sempurna itu. Meskipun menderita nyeri dan merasa lemah, dengan penuh sayang dia menggendong cucunya sesering mungkin sebelum akhirnya meninggal dunia ketika anak kami berusia enam bulan.

Aku begitu sibuk dengan kemarahanku terhadap apa yang tidak kumiliki sehingga aku tidak menyadari apa kuperoleh.

Pasang surutnya perasaan hatiku membebaskan aku dari segala kekangan. Sebagai ibu baru, aku teramat jatuh hati pada bayi baruku. Namun, sekali lagi aku terbentur pada rasa sedih. Segalanya terasa tidak adil. Aku rindu ibuku. Aku sangat berduka atas kepergian ibu mertuaku. Aku merasa teramat butuh bimbingan dan bantuan seorang ibu.

Aku mencari dukungan pada kelompok ibu baru. Jadi, di pagi awal musim dingin itu, sambil aku menggendong bayi perempuanku di pangkuanku, dikelilingi kelompok para ibu baru, aku belajar memahami perasaan ibu baru yang duduk di sebelahku. Dia tidak ingin bayinya “menangis keras”, tetapi tarik-menarik antara nalurinya dan nasihat ibunya yang tidak dimintanya itu membingungkannya. Aku kasihan padanya.

Lalu aku mendapat pencerahan. Aku melihat sesuatu yang tidak pernah aku tahu ada dalam diriku.

Pengalamanku sebagai ibu sangat berbeda. Aku belajar tanpa panduan atau petunjuk. Tidak ada pihak yang memberiku nasihat. Namun, aku berhasil menemukan jalanku. Aku begitu sibuk dengan kemarahanku atas apa yang tidak kumiliki, sehingga aku tidak menyadari apa yang telah kuperoleh. Aku terbebaskan. Kehilangan ibuku di usia muda memang menyakitkan, namun memberikan daya tahan, kemandirian dan keuletan pada diriku. Aku mengandalkan diri pada kekuatan itu, terutama saat ini setelah baru-baru saja ditinggal ibu mertuaku.

Aku merasa bersyukur. Kehilangan yang kualami secara ajaib telah menciptakan kelebihan yang unik. Aku diajarkan untuk mengatur jalan hidupku sendiri dan untuk yakin bahwa aku akan baik-baik saja.

Sebelum saat itu, aku terpaku pada kesedihan, kebencian, dan kemarahan ketimbang apa yang sebenarnya ada pada diriku.

Anugerah dari saat-saat kelamku selama itu menantiku dengan sabar. Waktu yang hilang karena pergumulanku dengan kesedihan mengajarku tentang berbagi rasa, kekuatan, dan belas kasih. Ketika aku merasa terbebani, suara bijak di dalam diriku selama ini siap membimbingku. Aku hanya perlu memperhatikan. Saat itu di lantai bawah gereja telah mengubah keyakinanku dan membantuku menjadi orangtua yang lebih baik, manusia yang lebih baik sesuai dengan kebutuhanku. Aku teramat bersyukur karenanya.

Katie O'Connell

Saat Senilai Jutaan Dolar

*Ada orang yang tidak percaya pada pahlawan.
Mereka belum pernah kenal ayahku.*

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Dari lantai atas, aku mendengar gelisahanya anak-anak memanggilku. “Kami sudah siap, Mom!”

“Sebentar!” Di mana sih barang itu? Aku membongkar laci meja tulisku dan akhirnya menemukan amplop kecil warna putih. Sambil menahan napas, aku mengintip isinya. Dua lembar uang kertas dua puluhan dolar yang terlipat menyatu bagai harta karun yang terkubur.

Akhirnya kami bisa membeli es krim.

“Yang terakhir masuk mobil cuma dapat dua sendok es krim!” seruku penuh kemenangan. Lalu aku membisikkan doa terima kasih kepada dia yang diam-diam telah menjadi sponsor dari kesempatan istimewa yang sederhana itu: ayahku.

Untuk waktu yang lebih lama daripada yang rela kuakui, ayahku telah menyelipkan amplop untukku. Tentunya tidak terlalu sering; dia sangat bertenggang rasa terhadapku. Tindakan murah hatinya tidak terlalu sering sehingga tidak membuatku tersinggung, tetapi cukup berkala dan sangat membantuku.

“Ada sesuatu di meja untukmu,” bisiknya tak lama sesudah kami sampai untuk menengoknya.

“Ah, Dad...”

“Aku dapat penggantian pajak yang lebih besar daripada perkiraanku,” katanya sambil mengibaskan tangan menolak keberatanku.

Alasan yang dibuat-buatnya terlalu gamblang, tetapi khas gayanya, pas betul untuk kesempatan itu.

Akhirnya aku mengambil amplop itu, yang jadi alasan kami mengantre di restoran es krim hari itu, dengan wajah melekat pada kaca lemari pajang es krim. Tiga puluhan macam rasa terbentang di hadapan kami sebagai lambang dari sebegitu banyaknya tambahan saat-saat nikmat dalam hidup kami berkat amplop yang diselipkan ayahku.

Seandainya saja dia tahu betapa berartinya dua puluh dolar itu bagi kami.

Dari kegembiraan sederhana memberikan kejutan kudapan di musim panas hingga sesekali membelikan mainan di toko, lembaran dua puluh dolar yang serasa harta karun bagiku telah menyemarakkan hari-hari kami dengan sentuhan ajaib. Mampu mengatakan “ya”—paling tidak sesekali—untuk mentraktir diri menonton film di siang hari, merupakan berkat bagi setiap ibu yang sadar anggaran.

Pada banyak kesempatan, ketika tabungan menipis, dana tambahan dari ayahku mengisi celah belanja bulanan. Di kesempatan lain, simpanan rahasia itu memungkinkan kami membeli sepatu bisbol atau baju baru untuk Komuni Pertama.

Pada saat-saat terjepit, selembaar amplop dari ayahku ini mampu menebus obat antibiotik untuk menyembuhkan anak yang demam dan mendeduhkan hati seorang ibu.

Nah, setelah membayar dua puluh dolar, kami duduk dengan memegang gelas es krim istimewa kami, dengan perasaan

“Kita tidak selalu dapat membalas budi seseorang. Jadi bantu siapa saja yang bisa kita bantu.”

segalanya berjalan dengan baik dalam hidup kami. Seandainya aku dapat bercerita kepada cucu-cucu ayahku alasan dari kenikmatan mereka menyantap es krim saat itu. Tetapi rahasia yang dengan susah payah dipertahankan oleh ayahku dalam menyelipkan uang itu kepadaku memaksaku menjaganya sebagai rahasia milik kami berdua untuk selama-lamanya.

Tetapi, betapa inginnya aku melampiaskan rasa syukurku atas begitu banyaknya hal yang telah dilakukan ayahku bagiku. Daftarnya panjang, berisi hadiah mewah yang tidak pernah dapat kubalas.

“Kita tidak selalu dapat membalas budi seseorang. Jadi, bantu siapa saja yang kita bisa bantu,” ayahku pernah mengatakan itu kepadaku.

Aku mendambakan datangnya saat itu, kesempatan bagiku untuk berbagi kesenangan. Untuk menyiapkan diri, aku mulai mengumpulkan amplop untuk suatu waktu kelak aku dapat mengisinya secermat aku mengosongkannya sekarang.

Sebelum saat itu tiba, aku mengumpulkan senyum, rahmat yang sederhana, dan setumpuk kerendahan hati atas hadiah istimewa dari ayahku. Dan ribuan kenangan atas saat-saat seharga ribuan dolar yang diselipkan ke dalam amplop putih kecilnya yang sarat dengan cinta.

Judy O'Kelley

Menonjol

*Kegagalan bukan saja berarti ketahanan kaki dan tangan,
tetapi keberanian dan hati.*

—MICHEL DE MONTAIGNE

Kita semua mengalami hari yang terasa sebagai hari yang indah. Mungkin ketika kita berjumpa calon pasangan hidup kita, atau ketika kita menikah, atau ketika kita menggendong bayi kita yang baru lahir. Satu hari dapat mengubah segalanya. Bagiku hari itu tiba di sebuah gereja kecil di kota kecil yang senyap.

Pada hari itu, dihadiri sekitar enam puluhan umat, anak laki-lakiku menikah. Yang mungkin tampak sebagai upacara biasa-biasa saja sesungguhnya tidak demikian. John pulang dari Afghanistan setahun yang lalu dengan selamat, tetapi kehilangan kakinya.

Salah satu hari yang penting dalam hidupku sendiri yaitu hari ketika aku meninggalkan medan perang dengan kesadaran bahwa aku selamat dari kengerian perang yang dialami orang-orang segenerasiku. Satu-satunya saat aku melihat ayahku menangis adalah ketika aku berangkat ke Vietnam. Dia bukan orang yang lemah hati. Dia pernah berada di Pearl Harbor dan kehilangan dua saudaranya selama “perang dahsyat” itu, dan dia benci menyaksikan generasi berikutnya berangkat untuk menjumpai ajal sebelum waktunya. Mengantar aku menuju “perang terkutuk yang sia-sia,” begitu dia menyebutnya, pasti tidak mudah. Dia sadar, jauh lebih

dari yang kuketahui, betapa sia-sianya aku, sama seperti begitu banyak anak muda, yang tidak pulang dengan selamat.

Aku kembali dengan selamat dan tubuh yang utuh, tetapi sayangnya, pengalamanku di Vietnam sama halnya dengan begitu banyaknya peperangan. Parahnya PTSD (gangguan tekanan emosi karena pengalaman yang mengerikan) menjadi hari-hari kelam bagiku. Kilas balik sering menghantuiku dalam mimpi. Menenggak minuman keras akan meredakan mimpi buruk yang menghantuiku, tetapi kekuatan di bawah sadar menekanku bagai besi pemberat. Aku berubah jadi pribadi yang berpura-pura, dan senyumku tidak pernah tulus. Kadang aku merasa seolah-olah terisap ke dalam lubang hitam dan aku harus berusaha keras dengan segala daya untuk merangkak keluar menuju ke dunia yang diliputi bayangan kelabu.

Banyak orang yang berusaha membantuku, tetapi di tengah keputusasaanku, bagiku mereka sering menjadi sekadar pemain akrobat di sirkus yang mengulang pertunjukan yang konyol. Meskipun aku mampu mempertahankan pekerjaanku, minuman keras menjadi dewa penyelamatku, yang mengarahkanku ke berbagai pilihan yang keliru. Lebih mudah menenggelamkan diri ke dalam tidur tanpa mimpi dan tidak ada lagi penyesalan terhadap masa lalu, dengan menutup pintu raksasa kesadaran diri.

Masa lalu bukan benda yang dapat kita rekatkan ke berkas yang ditandai Rahasia dan kita simpan di laci. Bukan juga benda yang dapat kita kemas dalam kotak dan kita lempar ke dalam gudang. Pada akhirnya, aku sampai pada pemikiran bahwa menyerah adalah jalan keluar seorang pengecut. Sebelum terjadi terlalu banyak waktu berharga yang tidak dapat kupulihkan, takdir menyelak ketika cahaya terang yang segar masuk ke dalam hidupku. Namanya Mary. Dengan pengertian dan kesabarannya, dia membantuku

mengarahkan diri pada kebebasan dari minuman keras dan pengalaman baru merasakan nikmatnya hidup, bahkan pada suatu tahap aku mendambakan hidup berkeluarga.

Ketika anakku tumbuh dewasa, aku berdoa agar tidak ada lagi anak muda yang harus berkorban dengan begitu mengerikannya seperti yang terjadi pada generasiku dan generasi ayahku. Tetapi, hal itu terjadi lagi, dan ketika anakku berangkat ke ujung dunia yang jauh itu, perasaan hatiku persis sama seperti yang dirasakan ayahku ketika aku dikirim ke medan perang. “Jangan sampai dia menderita seperti aku,” doaku di tengah berdebarnya hatiku.

John ternyata menderita. Tetapi paling tidak dia kembali selamat, dan saat itu tengah menuju hari kemenangannya di dalam gereja kecil itu. Apa yang dideritanya, dan tekadnya untuk menjadi utuh kembali, sungguh menginspirasi melampaui apa yang pernah kubayangkan. Dalam pertempuranku, aku tidak merasakan sakit pada tubuhku dan derita yang harus dijalaninya. Jadi, aku yakin sebagian besar impiannya berakhir ketika dia kehilangan kakinya.

Ternyata aku meremehkan kekuatannya. Aku teringat saat-saat ketika aku menonton dia berlatih bisbol dari jauh di belakang batas lapangan. Aku khawatir dia gugup kalau aku terlihat berada di dekatnya, dan merasa malu kalau aku melihat dia gagal.

Sekali lagi aku keliru seperti sebelumnya. Dia selalu berusaha keras untuk melakukan yang terbaik semampunya, baik dengan tubuhnya maupun semangatnya. Melalui penderitaan yang dialaminya dalam masa penyembuhan dan pemulihan, dia mengalahkan iblis yang mengganggu semangatnya dan menjadi

jauh lebih kuat rohaninya daripada sebelumnya. Anakku berhasil mengatasi apa yang tidak pernah harus dihadapi kebanyakan orang, dan dia melakukannya dengan cara yang begitu mengagumkan.

Tetapi, ada unsur lain yang memungkinkan dia sembuh. Seperti yang terjadi pada hidupku, ada perempuan yang penuh pengertian dan setia. Inilah unsur terpenting dalam penyembuhannya—kelembutan dan kesetiaan yang mampu melipur rasa sakit ketika hal lain tidak mempan lagi. Semangat selalu diberikan olehku dan ibunya, tetapi apakah tekadnya akan sekuat itu untuk bertahan dan sembuh tanpa perempuan muda yang menunggunya dengan sabar? Aku tidak yakin bahkan John dapat menjawab pertanyaan ini. Namun, perempuan itu mendampinginya, dalam arti sesungguhnya, setiap tahap dari jalan berliku panjang menuju kesembuhannya.

Kami begitu bangga memandang John menunggu di altar ketika Sherry melangkah menuju altar untuk bergabung dengannya. John siap dan mampu menggenggam tangan mempelainya yang cantik dan dengan ketetapan hati berdiri di sampingnya dengan kaki barunya.

Aku duduk di bangku gereja pada hari yang penting itu sembari perempuan idaman hatinya berjalan menghampirinya. Hatiku ikut tegang, berdebar-debar seperti pada hari aku menjemput dia pulang ke tanah air dengan kursi roda. Aku memegang tangan ibunya dan memerasnya sedikit terlalu keras. Dia menepuk-nepuk lenganku dan aku tahu dia juga merasakan hal yang sama.

Anakku mengatasi hal yang tidak pernah harus dihadapi kebanyakan orang, dan dia melakukannya dengan cara yang begitu mengagumkan.

Mempelai wanita menyentuh leontin emas milik neneknya yang disematkan pada gaun putihnya yang berkilau.

Ayahnya dengan wajah berseri mengantarnya ke sebelah anakku. Senyum di wajah laki-laki itu mengungkapkan kepuasannya atas keberhasilan kami sebagai orangtua yang telah mengantarkan kedua anak kami hingga sampai ke saat istimewa itu.

Hari John lahir teramat penting tiada tara. Tetapi hari ini, hari kemenangan di atas bencana, jauh lebih penting. Anakku menggenggam tangan mempelainya. Segala harapan yang dimiliki semua pasangan muda ketika mereka mengawali hidup mereka bersama tergambar pada wajah mereka. Sinar mata John dan Sherry berkilau ketika mereka saling mengucapkan janji pernikahan dan memakaikan cincin kawin mereka.

Pasangan mempelai itu diberkati. Mereka telah menjadi satu ketika mereka berbalik badan dan berjalan menuju altar, wajah mereka berhiaskan senyum. John tersenyum lebar kepadaku dan ibunya dan mengacungkan ibu jarinya. Sherry tersenyum kepada kami dan berkata, “Terima kasih telah membesarkan laki-laki yang begitu hebat.”

Semua hadirin berkumpul di luar gereja untuk mengantarkan pasangan mempelai baru meninggalkan gereja dengan siraman beras. Tak tersirat sama sekali keadaan cacat yang dideritanya selama peristiwa itu, dan aku sadar aku memiliki anak yang lebih kuat dan lebih baik daripada diriku.

Aku tahu aku akan tidur lebih lelap malam itu, karena aku tahu masa depan John akan berisi mimpi yang jadi nyata. Tidak ada tantangan yang tidak dapat diatasinya dan Sherry. Sadar akan hal itu, aku bahagia menjalani hari itu yang akan tetap berkesan, hari yang memperkaya jiwaku—hari yang meneteskan kenangan semanis madu dari sarang lebah. Kawanku, hari itu hari yang luar biasa.

Jay Seate



Penyadaran

Rasa syukur selalu berperan; berdasarkan penelitian, orang merasa lebih bahagia jika mereka berterima kasih atas hal-hal yang baik dalam hidup mereka, ketimbang dilanda kecemasan tentang hal yang tidak ada dalam hidup mereka.

—DAN BUETTNER



Tempat yang Pas

*Tidak ada kepingan yang berlebih dalam alam semesta.
Semua orang hadir karena masing-masing punya tempat yang harus diisinya,
dan setiap potongan harus pas dalam rangkaian keping gambar raksasa.*

—DEEPAK CHOPRA

Aku menempatkan satu kaleng sup lagi ke atas rak sambil membayangkan sampai di mana hidupku selama ini. Aku terlalu tua untuk melakukan pekerjaan ini. Setiap kali aku selesai mencatat cadangan kaleng yang ada, selalu saja ada alasan yang membuatku menggerutu. Jika kita mengenakan tanda pengenal sambil mengatur kaleng sop di atas rak, dan angka depan umur kita lebih dari dua, ada saja kenyataan yang tidak dapat diperdebatkan mengenai takdir hidup kita.

Aku bekerja di dua tempat dan tetap saja kekurangan dana untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kegagalan perkawinanku berdampak pula pada hubunganku dengan anak perempuanku.

Ketika kereta belanja menabrak punggungku, bagiku rasanya seperti pembenaran bahwa aku memang kacau dan menghalangi jalan. Jadi, aku menggumamkan “tidak apa-apa” kepada perempuan yang minta maaf kepadaku, lalu melanjutkan pekerjaan menata kaleng sup di tempatnya masing-masing.

Ada seorang gadis cilik yang duduk di kereta belanja sambil memandangkiku, matanya bercahaya dengan sinar yang

mengungkapkan seolah-olah ada yang ingin diceritakan. Dia memakai mantel yang mungkin agak terlalu tebal untuk cuaca saat itu, dan topi lucu bertali, dengan pola warna pelangi. Mata birunya yang besar membuatku terkenang pada sepuluh tahun silam ketika anak perempuanku masih seusia dia dan senang memakai topi seperti itu. Aku tersenyum padanya dan dia memandangi kuncir rambutku. Ketika kami saling bertatap mata, dia berkata “Rambutku merah, sama seperti rambut Bapak.”

“Molly,” kata ibunya. “Jangan ganggu orang yang sedang sibuk bekerja.”

Ketika aku menengok untuk mengatakan dia tidak mengganggu, bocah itu meraih topinya.

“Jangan, Molly, biar saja—”

Sudah terlambat. Topinya terlepas dan jatuh ke lantai, memperlihatkan kepala botak tanpa sehelai rambut pun. Saat itu kedua mata itu memandangiku dalam-dalam sambil menunggu tanggapanku. Di saat itu juga, berbagai pikiran melesat di benakku. Sambil mengira-ngira penyebab rontoknya rambut bocah itu, aku merasa kasihan padanya. Lalu aku berpikir, “Apa sebabnya aku berada dalam keadaan ini?” yang langsung membuatku benci pada diriku sendiri, karena di antara ketiga tokoh dalam drama mini ini, tentu saja peranku paling mudah.

“Rambut merah memang paling hebat!” kataku sambil mengacungkan ibu jariku.

Dia tertawa terkikih-kikih. “Rambut kakakku cokelat dan bagus... tapi... aku lebih suka rambutku. Kata Mom rambutku akan tumbuh kembali dua bulan lagi.” Dia mengangkat tiga jari, lalu memegang jari yang ketiga dan menurunkannya.

*Hari foto ini diambil,
itu terakhir kalinya
aku mendengar suara
dia tertawa...
sampai hari ini.*

Ibunya memungut topi itu dan menyelipkannya kembali untuk menutupi kepala Molly. Lalu dia menengok sekilas ke arahku, “Maaf.”

Aku mengatakan aku tidak terganggu, dan tidak ada alasan untuk minta maaf. Sambil mengangguk, dia mendorong kereta belanjanya menyusuri lorong. Wajahnya jelas memperlihatkan kesedihan. Molly melambaikan tangannya dan berkata, “Sampai jumpa, Pak,” dan aku melambaikan tanganku membalasnya.

Aku kembali melanjutkan pekerjaanku mengisi rak-rak sambil merasakan kesedihan mendalam tentang keadaan ibu dan anak itu. Aku juga merasa agak bodoh karena terlambat memahami keadaan mereka atau mengucapkan hal yang lebih baik daripada apa yang kukatakan.

Baru selesai menyelesaikan dua lorong lebih, aku melihat Molly dan ibunya di bagian yang berseberangan denganku. Mereka bersama seorang laki-laki, dan ketika ibunya melihatku, dia menyentuh lengan laki-laki itu dan membisikkan sesuatu kepadanya, lalu menghampiriku.

Sambil berjalan ke arahku, dia sibuk merogoh isi tasnya tanpa melihat ke arahku sebelum dia sampai di dekatku. Aku melihatnya berusaha menahan tangis. Dia menyentuh lenganku dan berkata, “Saya ingin berterima kasih kepada Anda.”

Dia masih merogoh-roguh tasnya dan aku berpikir jangan-jangan dia bermaksud memberiku tips. Tak terbayangkan apa yang membuatnya berterima kasih kepadaku. Yang dia perlihatkan kepadaku selembar foto Molly. Dia tengah tersenyum dan wajahnya terbingkai oleh rambut keritingnya yang berwarna merah menyala.

“Foto ini diambil dua bulan lalu, sebelum kemo.”

“Dia cantik,” kataku, tak tahu harus berkata apa lagi.

“Saya ingin berterima kasih kepada Anda,” ulangnya kembali.

“Untuk apa?”

“Dia senang mengobrol dengan orang, dan dia suka melepaskan topinya. Mungkin dia sebenarnya suka kepalanya terlihat botak.” Perempuan itu berusaha tersenyum, dan aku tertawa kecil.

“Baguslah,” kataku.

“Iya, sih,” kata perempuan itu sambil berupaya meyakinkan dirinya, “tetapi kalau dia melepas topinya, biasanya orang menunjukkan sikap yang canggung. Aku tidak bisa menyalahkan mereka. Yah, mau bilang apa? Lalu akhirnya mereka bicara kepada saya ketimbang membalas obrolannya, dan dia jadi sedih sekali.”

Air mata mengalir membasahi pipi perempuan itu. “Tadi waktu dia bicara dengan Anda, Anda nyaris tidak memandang kepada saya, dan...” Sesaat dia tersekat. “...Anda membuat dia tertawa.” Di tahap ini tangis yang berusaha ditahannya, tak terbendung lagi, tapi dia cepat mengendalikan diri. Dia mengangguk ke arah foto yang kukembalikan kepadanya. “Di hari foto ini diambil, itulah saat terakhir saya mendengar dia tertawa... sampai hari ini.”

Aku terkesiap mendengarnya. “Ikut prihatin,” kataku, dan suaraku tersekat oleh luapan rasa haru. Kata-kataku terdengar hampa sebagaimana sering kudengar atau kuucapkan.

Ibu itu mengangguk. “Saya ingin Anda tahu betapa pentingnya bagi anak saya karena Anda memperlakukan dia sama seperti anak-anak lain yang sehat.”

Aku memandang perempuan itu. “Dia memang begitu,” kataku. “Terima kasih.”

“Doa saya untuk Anda dan Molly.”

“Nama saya Maureen.”

Aku memperkenalkan namaku dan mengatakan, “Semoga berhasil, Maureen.”

Dia membalikkan badan dan kembali ke keluarganya. Mereka berjalan menuju kasir.

Biarpun aku merasa tak berdaya, sesaat aku sadar bahwa memang sudah seharusnya aku berada di tempat itu pada hari itu.

Thomas Behnke

Si Sofa dan Si Penggerutu

Buatlah rumahmu nyaman dan semenarik mungkin, lalu lanjutkanlah menjalani hidup. Arti hidup lebih dari sekadar menghias rumah.

—ALBERT HADLEY

Setiap pagi aku duduk di sofa tuaku yang nyaman sambil menikmati secangkir kopi. Membaca Alkitab dan berdoa membantuku memulai kegiatan setiap hari. Tetapi beberapa bulan yang lalu aku punya kegiatan tambahan kecuali acara rutin tadi. Aku mulai menggerutu.

Nah, sofaku itu menghadap jendela ruang keluarga kami, dan sofa itu ada di bawah jendela itu. Sofa biru itu sudah tua dan usang. Kursi pasangannya juga dalam keadaan yang tidak lebih baik. Pikiranku mengembara ke dapur. Meja dan kursi di sana juga lusuh dan sudah ketinggalan zaman.

“Kita perlu mebel baru,” lebih dari sekali aku mengeluh kepada suamiku, Allen. Tanggapannya selalu sama saja. Kita tidak mampu mengganti apa pun di rumah. Lalu pandangan matanya seolah-olah memancarkan sesuatu. Apakah kekalahan?

“Bikin malu,” jelasku kepadanya. Aku begitu malu terhadap penampilan rumahku sehingga aku tidak ingin mengajak siapa pun bertamu ke rumah. Aku hanya bisa membersihkan dan menata ulang sedemikian rupa. Apakah mereka akan memperhatikan lubang bekas rokok di sofa, atau sobekan yang sudah kutisik pada punggung kursi malas biru, atau bercak pudar pada bantal kursi

dapur? Apakah mereka menganggap aku ibu rumah tangga yang tidak becus?

Aku tidak sering mengeluh, dan aku tidak suka menjadi tukang menggerutu. Allen pria yang rajin bekerja dan baru saja pensiun. Penghasilanku dari menulis dan menjadi pembicara tidak begitu banyak. Kelebihan dana yang kami miliki sering habis terpakai untuk jalan-jalan, kegiatan yang kami berdua sangat gemari.

Allen tersinggung karena keluhanku. “Aku sudah berusaha sebisaku,” begitu katanya. Memang benar—tetapi di bagian luar rumah. Dia mengecat ulang, mengurus kebun, memangkas rumput, merapikan pepohonan. Mengapa dia tidak mengerti bahwa bagian dalam rumah penting juga? Apakah dia tertarik pada pendapat tetangga kami? Apakah dia peduli tentang apa yang penting bagiku?

Suatu pagi, sambil duduk di kursi tua—warisan dari ibu Allen—aku terkejut oleh sebuah ayat yang aku baca di Alkitab. Rasul Paulus menceritakan bahwa dia belajar rahasia hidup dengan banyak barang—dan hidup dengan nyaris tanpa barang sama sekali. “Aku belajar puas dengan apa pun yang kumiliki,” begitu tulisnya.

Pada saat itu tiba-tiba aku tersadar bahwa aku membiarkan ketidakpuasan diriku merebut kesenangan dalam hidupku. Hal itu mulai berdampak pada kehidupan perkawinanku. Aku tidak ingin mengakui, si kursi boleh tetap di rumah, tetapi si penggerutu harus menyingkir!

Si sofa boleh tetap di rumah, tetapi si penggerutu harus menyingkir.

“Maafkan si tukang mengeluh ini,” aku minta maaf kepada Tuhan. “Terima kasih atas segala hal baik yang telah Kau berikan kepadaku. Kalau bukan karena Allen, aku mungkin tinggal dalam kotak kardus. Mohon maafkan diriku karena tidak puas

dengan apa yang telah Kau berikan kepadaku melalui pria yang luar biasa ini.”

Pada hari itu aku berjanji untuk merasa puas. Betapa leganya aku menyerahkan kepada Tuhan segala yang kuinginkan, dan berhenti sampai di situ! Setiap kali aku tergoda untuk mulai mengomel lagi, aku berterima kasih kepada Tuhan atas segala yang telah diberikannya kepadaku—dan banyaklah yang telah kuperoleh! Aku juga merasa lebih bersyukur jika membayangkan mereka yang rela melakukan apa saja untuk mendapatkan mebel lamaku!

Menarik untuk mengamati betapa segala masalah menemukan jalan keluar ketika kita percaya sepenuh hati kepada Kuasa Tuhan. Beberapa bulan sesudah aku tidak mengeluh lagi mengenai mebelku, ayahku meninggal dunia. Tahukah kau apa yang diwariskannya kepadaku? Kursinya yang nyaris baru, yang ternyata pas betul dengan ruang keluarga kami—dan meja makan kayu beserta kursinya terlihat begitu anggun di dapur kami yang bernuansa pedesaan.

Kemudian kami membeli sofa dan tirai baru pada acara obral besar-besaran. Lalu dengan penuh sukacita kami menyumbangkan mebel lama kami kepada dua keluarga yang kurang mampu!

Aku bukan lagi si tukang menggerutu—dan aku punya sofa baru! Aku juga akan tetap bersyukur atas segala sesuatu yang telah diberikan Tuhan kepadaku—dan atas segala sesuatu yang tidak diberikanNya kepadaku. Rasa puas membawa suka cita luar biasa!

Cathy Mogus

Catatan untuk Diri Sendiri

Satu-satunya kesalahan sejati adalah kesalahan yang tidak membuat kita belajar apa pun.

—JOHN POWELL

Jadwal hidup kami berubah drastis di malam itu ketika ibuku membuat gambar penghias kertas surat. Ibuku yang sangat setia pada jadwal, menyuruhku tidur pada waktu seperti biasa, pukul 21.30. Tetapi dia tidak langsung ke kamar tidurnya, dia masih ada di ruang keluarga.

Aku tidak mendengar suara sayup-sayup pembaca berita di televisi atau suara siraman air dari keran dapur. Jadi, apa yang dikerjakan ibuku lewat waktu tidurnya? Aku melihat dia tengah membungkukkan badannya di bawah satu-satunya lampu kerja kami, sambil menggambar. Ketika aku menanyakan gambar apa yang dibuatnya, ibuku menutup lembar kertas itu dengan lengannya dan menyuruhku tidur kembali.

Tumbuh luapan rasa kesal dalam diriku. Bukankah aku memohon ibuku untuk membelikan pensil warna yang bagus? Lalu bagaimana dengan kertas prakarya yang ditolaknya seminggu lalu? “Ayo kembalikan. Kecuali kalau kertas itu untuk makan siangmu,” begitu katanya. Eh, sekarang dia bahkan menggambar di buku gambar yang harganya paling tidak sama seperti kertas prakarya yang kuminta dia belikan untukku.

“Tidak adil,” ujarku sebelum mengentakkan kaki kembali ke kamar tidurku.

Malam itu, sambil berbaring di tempat tidur dan memandang keluar jendela, melewati atap-atap rumah dengan cerobong yang mengembuskan asap putih yang bergulung-gulung di latar langit biru, aku menyesali hidupku. Mengapa aku tidak bisa seperti anak-anak lain di sekolah yang punya stiker gosok-wangi, dan makan camilan Twinkies dan Kue Pai Bulan untuk bekal di sekolah? Aku tertidur sambil menghayati diriku sebagai anak yang paling tidak beruntung sedunia.

Keesokan paginya, kantong mata di bawah mata ibuku terlihat lebih gelap dan bengkak daripada biasanya, dan dia menguap dua kali sambil mengaduk bubur di panci. “Minum jusmu,” katanya sambil menunjuk ke meja dapur.

“Tidak, aku tidak mau,” kataku sambil masih mengambek gara-gara soal semalam.

“Banyak anak yang tidak bisa minum jus. Nah, kau punya, jadi minumlah.”

Ibuku sering mengingatkan aku bahwa ada banyak orang yang kurang beruntung daripada kami, orang-orang yang tidak punya tempat tidur, atau makanan di lemari es mereka. Tetapi pagi itu aku tidak mau mendengar nasihat ibuku. Aku menutup telingaku dengan kedua tangan dan berkata dalam hati, “Ya sudah, berikan saja jus penyaku kepada orang-orang itu. Aku tidak mau minum jus itu.”

Dia menaburkan sesendok gula palma di atas masing-masing mangkuk bubur dan membawanya ke meja makan. “Mungkin kau juga tidak mau yang ini,” katanya. Nah, baru aku memperhatikan

Aku sadar dia bergadag begitu larut karena dia ingin memberikan kepadaku sesuatu yang istimewa.

tumpukan kertas yang ada di sebelah gelas jusku. Aku mendekat dan melihat gambar ulang Minnie Mouse yang bagus di lembar paling atas. Aku langsung menoleh ke ibuku yang tengah memelototi bubur dalam mangkuknya, tetapi dari gerakan halus di pipinya aku tahu dia yang membuat gambar itu. Ketika aku membalik-balik lembar kertas dalam tumpukan itu, Tinkerbelle, Papa Smurf, Winnie the Pooh, dan Charlie Brown seolah-olah hidup di depanku.

Sebulan sebelumnya, ketika guruku Bu Hunter mengumumkan bahwa kelas kami akan mengerjakan proyek hias kertas surat, aku meminta ibuku membelikan alat-alat gambar. Kertas bagus di toko harganya hampir tujuh dolar setiap kemasan berisi sepuluh lembar. “Pakai saja kertas biasa,” kata ibuku. Baru saat itu aku sadar dia bergadang sampai larut malam demi memberikanku sesuatu yang istimewa.

Menjelang siang hari, teman-teman sekelasku menunjukkan koleksi kertas surat mereka sementara aku membentangkan gambar buatan ibuku hingga menutup seluruh permukaan mejaku. “Bagus sekali itu,” kata Sandi, gadis yang duduk di sebelahku, sambil menunjuk ke gambar Smurfette yang dibuat ibuku. “Mau tukar koleksi?”

Sekilas sempat terpikir olehku untuk menukar lembar kertasku dengan salah satu kertas milik Sandi yang berwarna merah muda dengan gambar timbul tokoh Strawberry Shortcake, tetapi terbayang kembali sosok ibuku yang membungkukkan badannya di bawah lampu kami. Aku menggeleng. “Ibuku membuatnya untukku,” kataku dengan bangga.

“Keren sekali,” kata Sandi. “Ibuku bahkan tidak bisa menggambar orang-orangan.”

Sambil menulis surat kepada anak-anak di Ghana, Vietnam,

Nicaragua, dan Korea, aku membayangkan senyum mereka ketika mereka membuka amplop berisi kertas dengan gambar yang dibuat ibuku, dan pertama kalinya aku menyadari aku anak paling beruntung di seluruh muka bumi.

Alicia Rosen

Dua Detik dalam Microwave

Dia yang mengasihi dengan tulus tidak mengutamakan hadiah yang diberikan kekasih hatinya, tetapi cinta dari orang yang memberikan hadiah itu.

—THOMAS À KEMPIS

Aku punya sedikit kecenderungan gangguan kendali berlebih, OCD. Yah, mungkin lebih dari sedikit. Kadang aku bisa bersikap berlebihan dalam hal keteraturan hidup. Setiap kali aku memakai *microwave* di tempat kerjaku dan memakai sebelum aku belum mengembalikan setelan waktunya seperti semula, dan meninggalkan pengaturan waktu empat puluh lima, sepuluh, atau bahkan sekadar tiga detik pada penyetelan waktu, aku merasa terganggu. Memang konyol, tetapi aku merasa jengkel kalau harus menekan tombol “Atur ulang” sebelum memasukkan jumlah waktu yang kuinginkan. Lagi pula, yang jadi soal pokok di sini, alat itu harus dikembalikan setelahnya ke angka nol.

Ketika hal yang sama mulai terjadi di rumah, aku merasa terganggu. Pacarku, John, mampir untuk menggunakan dapurku pada waktu makan siang karena tempat kerjanya dekat dengan apartemenku. Beberapa hari yang lalu, aku baru saja mau memasukkan semangkuk sup ke dalam *microwave* dan aku melihat ada angka “2” di layar yang berarti alat ini belum disetel

Aku menciumnya dan mengatakan padanya, “Kau baik sekali.”

balik ke angka nol sesudah John memakainya pada jam makan siang.

Bukankah dia tahu betapa hal remeh seperti ini menyebalkan bagiku? Aku membiarkan kejadian itu berlalu dan aku lupa soal itu sampai beberapa hari kemudian ketika aku melihat angka “1” terpampang di layar *microwave*-ku. Hari ke hari selalu saja ada pengaturan waktu yang terpampang di *microwave*-ku. Masalah ini terlalu kecil untuk dipikirkan lebih dari beberapa detik, dan jujur saja, aku segera lupa soal itu, tetapi aku mengalami saat ingin mengomel “Ah, dasar laki-laki!” setiap kali aku menemukan pengaturan waktu yang belum dihapus pada penyetulan waktu *microwave*-ku. Mengapa John begitu tega terhadapku? Apakah dia berusaha menguji kesabaranku? Suatu hari, aku mendapat jawabannya.

John mampir ke apartemenku di malam itu untuk makan bareng. Baru saja aku akan memasukkan semangkuk sayur ke dalam *microwave*, lagi-lagi aku melihat angka “2” di layar dan akhirnya aku mendapat kesempatan untuk menyampaikan keluhanku kepadanya tentang kebiasaan baru John yang tidak menyenangkan. Aku mengatakan, “Hai! Kenapa sih kau tiba-tiba meninggalkan setelan waktu di *microwave* dan tidak menghapusnya sesudah selesai memakainya? Memangnya kau mau bikin aku sinting, ya?” Aku bermaksud mengatakannya dengan nada berkelakar, tetapi sekaligus memberitahukan dia bahwa aku jengkel terhadap kebiasaan barunya.

Alis John berkerut dan dia terlihat bingung. Lalu dia menjelaskan, “kalau aku menekan tombol berhenti sebelum waktunya habis, *microwave* hanya berbunyi sekali dan tidak tiga kali. Aku khawatir kau terbangun.” Aku baru saja mulai mengambil giliran kerja malam dan aku tidur sepanjang siang hari sementara

John membuat makan siangnya di dapur. Aku tidur di kamarku yang terletak di ujung apartemen satunya.

Aku merasa wajahku memerah padam karena malu dan sesaat aku kehilangan kata. Dengan perasaan menyesal, aku mendekat ke tempat dia berdiri dan memeluknya dengan kedua lenganku. Aku menciumnya dan mengatakan, “Kau baik sekali.”

Sekarang, setiap kali aku melihat angka dua detik yang masih tertinggal di *microwave*-ku, aku teringat untuk menghargai laki-laki yang begitu penuh perhatian dan penyayang yang dihadirkan dalam hidupku.

Savannah Dee

Tentang Mary

Kadang-kadang cahaya diri kita sirna dan dinyalakan kembali oleh percikan cahaya dari orang lain. Kita masing-masing punya alasan untuk bersyukur atas orang lain yang menyalakan sinar di dalam diri kita.

—ALBERT SCHWEITZER

Setiap kali aku duduk bersama keluargaku dan membuka-buka foto tentang acara khusus, perjalanan, dan liburan—selalu ada yang hilang. Diriku. Sebabnya bukan saja karena aku menghindari kalau difoto. Menurutku, aku selalu terlihat jelek di foto. Hanya ada beberapa fotoku saja pada acara ulang tahunku yang membuatku meringis melihatnya. Bukannya aku benci melihat penampilanku secara umum. Tapi aku tidak pernah terlihat bagus difoto. Jadi untuk pengambilan foto keluarga, aku selalu menghindar.

Suatu hari aku bertemu dengan Mary. Aku sedang menghadiri konferensi penulis di North Carolina dan dia bertugas sebagai juru foto di sana yang punya keahlian khusus mengambil pasfoto untuk para penulis. Sebagai penulis pendatang baru, aku perlu pasfoto yang cukup bagus untuk kupakai di kartu namaku dan untuk kutampilkan di media sosial. Aku memutuskan untuk mencoba kepakaran Mary.

Tibalah hari janji pengambilan foto. Aku mengenakan atasan sederhana dengan warna yang kuat dan perhiasan yang tidak mencolok. Aku memeriksa penampilanku di cermin dan merasa baik-baik saja. Tetapi aku yakin hasil fotonya tidak akan

mencerminkan apa yang kurasakan di saat itu. Menjelang waktu pengambilan fotoku, hujan gerimis mulai turun. Rambutku yang tadinya tampil bagus, aku yakin gara-gara hujan bakal melekat di kepala dan acak-acakan tidak keruan.

Dengan rasa enggan aku masuk ke ruangan pengambilan foto. Mary menyapaku dengan senyum yang cerah. Dia berpakaian santai, dan rambutnya yang berwarna gelap disisir ke belakang dan menampilkan wajahnya yang ramah. Aku merasa nyaman berada di dekatnya. Aku yakin dia dapat merasakan ketidaknyamananku terhadap penampilanku karena dia langsung mulai menenangkanku. Dia berjanji foto-fotoku akan terlihat bagus.

Mary mengajakku ke luar ke pekarangan hijau Ridgecrest Conference Center. Dengan kesegaran baru yang dibawa oleh musim semi dan begitu banyaknya bunga-bunga yang merebak di mana-mana, tempat itu menjadi latar yang sempurna untuk pengambilan foto, bahkan di hari yang mendung sekali pun. Dia memintaku bergaya di patung dekat air, lalu di bangku yang berada di bawah pepohonan. Sepanjang menjepret foto, dia bicara tentang kesedihan hatinya melihat begitu banyak perempuan yang meremehkan penampilan mereka dan hal ini berdampak bagi harga diri mereka. Sambil membidik kameranya, dia mengatakan sesuatu yang luar biasa kepadaku. Katanya aku cantik. Aku terkejut sekaligus tidak percaya.

Suatu ikatan yang halus mulai terbentuk di antara kami berdua. Sambil kami berjalan melewati tiang dari batu, Mary mulai bercerita tentang dirinya dan masalah pribadi yang dihadapinya. Kami seolah-olah menjadi teman yang sudah lama kenal. Sambil mengatur sikapku berdiri di depan tiang batu, dia mengajarku cara mengatur sikap tubuhku, cara mengatur sudut kemiringan kepalaku. Sikapnya ceria dan menyemangatkuku dan aku mulai merasa akan sesuatu yang baru tumbuh dalam diriku.

Berakhirlah waktu pemotretan. Kami mengatur waktu kapan aku dapat kembali keesokan sorenya untuk memilih foto yang ingin kubeli. Dia mengatakan kepadaku bahwa dia sulit mengingat nama orang dan berusaha mencari cara yang memudahkan dia ingat namaku. Aku membantunya dengan menyebutkan “*Debbie Does Dallas*”. Nah, aku yakin dia paham dan terbantu. Nyatanya tidak demikian. Oh, aku hampir lupa menyebutkan bahwa pada saat itu aku sedang menghadiri konferensi penulis Kristen. Aku merasa canggung harus menjelaskan kepada Mary bahwa “*Debbie Does Dallas*” sesungguhnya judul film porno yang sempat kondang di tahun 1970-an. Aku langsung menegaskan kepadanya bahwa aku belum pernah menonton film itu. Dia tertawa.

Keesokan harinya, aku duduk di dekat laptop Mary sambil merasa cemas harus memeriksa foto hasil pemotretan kemarin. Foto pertama sudah terpampang pada layar. Aku tertegun. Akukah itu? Aku terlihat cantik. Sambil Mary memperlihatkan foto demi foto, aku sadar akan sulit bagiku untuk memilih. Aku sangat suka semuanya. Bahkan hujan yang waktu itu turun lebih mirip pantulan cahaya pada rambutku ketimbang rintik gerimis.

Aku suka memandang diriku sendiri di foto-foto itu. Urusan beres. Aku menulis cek, mengisi formulir alamat, dan aku memeluk Mary dengan hangat dan berterima kasih berulang-ulang kepadanya sebelum pergi.

Sesampainya kembali di rumah, aku memasang salah satu foto di halaman Facebook dan Twitter milikku. Aku memasang satu foto lagi di kartu namaku. Begitu banyak pujian yang diberikan

kepadaku karena foto-fotoku itu sampai-sampai aku merasa tersanjung luar biasa.

Tibalah hari pemotretan. Sama seperti Mary, juru foto ini mengarahkanku untuk

“Kau seperti orang yang berbeda. Wajahmu begitu bercahaya.”

berpose, cara mengatur sudut kemiringan kepalaku. Dia menyesuaikan pencahayaan di ruangan. Aku merapatkan rahangku dan tersenyum dengan mataku. Fotonya muncul di halaman muka. Wah, bagus sekali! Coba aku memilih baju yang lain, ya? Tetapi pada waktu pemotretan aku merasa nyaman dan terlihat hasilnya di foto. Aku harus berterima kasih kepada Mary karena jasanya menyalakan cahaya dalam diriku.

Setahun kemudian, aku mengikuti lagi konferensi yang sama. Sambil mengantre untuk memesan pemotretan, aku sempat bertatap mata dengan Mary, tetapi aku tidak yakin dia masih mengenalku. Pada hari pemotretan, ada perempuan lain yang tengah menyelesaikan pengisian formulir dan pembayaran ketika aku masuk ke tempat pemotretan. Wajah Mary bersinar. “Debbie Does Dallas” katanya. Ternyata dia ingat aku. Perempuan yang ada di ruangan itu terlihat agak terkejut, dan Mary menjelaskan latar belakang di balik judul yang seronok itu.

Sesudah saling berpelukan, aku dan Mary jalan-jalan untuk menikmati sinar matahari. Dia berhenti begitu sampai di tangga.

“Aku terpana melihat perubahan wajahmu,” katanya. “Kau seperti orang yang berbeda. Wajahmu begitu bercahaya.” Sekali lagi aku terkejut mendengar kata-katanya, dan aku merasa mataku berkaca-kaca ketika aku mengatakan kepadanya perubahan itu terjadi sebagian besar berkat dia. Lalu aku melihat matanya mulai berkaca-kaca pula. Kami jalan terus dengan saling melingkarkan lengan pada pinggang. Kedekatan di antara kami berdua terasa kokoh dan manis.

Sambil mengobrol bagi teman lama yang bagi kami terasa sungguh demikian, dia sekali lagi mengarahkan aku dari satu foto ke foto berikutnya. Aku menceritakan kepadanya tentang kiat cara tersenyum dengan sukses di foto, hal yang belum pernah dia dengar sebelumnya.

Dia memperlihatkan hasil fotonya. “Lihatlah dirimu. Kau baru saja mulai merebak.” Penyebabnya karena Mary yang bertangan dingin dalam menghadapi orang. Sekali lagi, foto-foto hasil jepretannya bagus semua. Tetapi yang lebih indah lagi adalah kesempatan bertemu lagi dengan teman baruku, Mary. Aku memiliki pandangan baru tentang diriku sendiri, hubunganku, dan masa depanku.

Debbie Acklin

Pengemudi yang Bersyukur

Dihargai terasa sangat berharga karena memungkinkan kita untuk memiliki pula keunggulan yang ada pada orang lain.

—VOLTAIRE

Aku dan anak perempuanku baru saja pulang dari acara pementasan musik di sekolah. Masih mengenakan jubah panjang untuk paduan suara, Emily memberiku sebuah amplop tertutup. “Chloe titip ini untuk Mom,” katanya. Dengan penasaran aku membuka amplop itu dan membuka lipatan surat di atas kertas putih di dalamnya. Teman Emily menulis surat kepadaku dengan tulisan tangannya sendiri dalam huruf miring.

Yang terhormat Bu Laufex,

Terima kasih sudah mengantar saya ke segala tempat sepanjang tahun ini. Untuk itu saya sangat berterima kasih.

Salam hormat,

Chloe Hoffman

Di sekeliling tepi kertas, dia menggambar bunga dan pelangi dan mewarnainya dengan pensil warna.

Mataku berkaca-kaca. Chloe berterima kasih kepadaku, padahal sebenarnya aku yang harus berterima kasih kepadanya. Entah

bagaimana, gadis ini telah membuatku menghargai hal-hal yang semula kuanggap biasa saja dalam hidup.

“Apakah kita bisa menjemput Chloe sambil lewat nanti?” tanya Emily.

“Dia tinggal di mana?”

“Di lapangan mobil-rumah.”

“Itu kan tidak searah dengan kita,” kataku. “Memangnya Mom supir taksi?”

“Tolonglah, Mom,” Emily memohon. “Chloe perlu tumpangan.”

“Oh, baiklah,” kataku sambil menghela napas.

Sore itu kami parkir di luar rumah-mobil yang jadi tempat tinggal Chloe. Emily menaiki tangga dan mengetuk pintunya sambil aku menunggu di mobil. Mobil-rumah itu berada di sepetak tanah sempit. Bagian samping dan atapnya perlu dicat ulang. Rumput tumbuh tinggi di sekitar tangga kayunya, dan kendaraan berkarat teronggok di jalan masuk. Aku sudah tidak ingat ada orang yang pernah hidup seperti itu.

Tak berapa lama, kedua gadis keluar dari rumah-mobil yang usang itu dan masuk ke mobilku. Emily memperkenalkan temannya kepadaku. Dia berusia tiga belas tahun dan bermata jernih biru serta memiliki senyum lebar. Perbedaan sosok kedua gadis itu cukup mencolok. Chloe pendek dan kerangka tubuhnya kecil, dengan rambut pirang yang dipangkas sangat pendek, sedangkan Emily bertubuh tinggi dengan tulang besar, dan rambutnya panjang cokelat dan warna matanya cokelat. Kedua gadis mulai mengobrol tentang warna baju mereka yang cocok dengan warna lambang sekolah. Aku menurunkan mereka di tempat pertandingan bola mereka dan pulang ke rumah.

Dibandingkan dengan mobil-rumah milik Chloe, rumahku

yang berlantai dua tampak bagai istana. Bahkan sebenarnya semua rumah di daerah tempat tinggalku menyerupai istana, dengan garasi yang besar, pekarangan yang luas, dan kebun yang ditata rapi. Aku sudah terbiasa dengan lingkungan tempat tinggalku, meskipun aku tidak selalu tinggal di tempat nyaman ini. Aku ingat apartemen yang aku dan suamiku sewa di awal pernikahan kami, dan kemudian perumahan militer tempat kami pernah tinggal. Sesudah melihat tempat tinggal Chloe, aku merasa berterima kasih kami saat ini memiliki rumah yang bagus.

Pada kesempatan berikutnya aku menjemput Chloe, aku antar mereka ke pertunjukan siang hari. Emily menghilang ke dalam mobil-rumah itu dan tidak keluar juga. Sambil menunggu di mobil, aku berkali-kali melihat jam tanganku. Mereka bakal terlambat kalau tidak segera berangkat. Aku turun dan berjalan ke tangga depan mobil-rumah itu, lalu mengintip lewat pintu kawat nyamuk. Ketika aku mengetuk pintu, seorang anak laki-laki dengan raut wajah mirip Chloe keluar.

“Kupanggilkan mereka,” kata anak laki-laki itu.

Suasana sepi dalam rumah itu. Apakah Chloe dan adiknya ditinggal berdua saja. Karena anak laki-laki itu tidak kunjung keluar, aku berteriak lewat pintu depan. “Emily!”

“Sssst!” kata Emily sambil mendekat ke arahku. “Ibunya Chloe sedang tidur.”

Ah, jadi mereka tidak ditinggal berduaan saja. Ibu mereka sedang tidur. Itu mungkin alasan mengapa ibunya Chloe tidak pernah mengantarnya ke mana pun. Dia bekerja di malam hari dan tidur sepanjang hari. Aku kenal seorang ibu yang punya jadwal kerja seperti itu. Dia ada di rumah seandainya anak-anak memerlukan dia, tetapi dia tidur lelap hampir sepanjang hari. Hidup yang sungguh berat! Aku dulu pernah bekerja, tetapi selalu

di pagi hari. Aku cukup beruntung karena pendapatan suamiku memungkinkan aku untuk tidak perlu bekerja di luar rumah sekarang.

Mengantar Emily dan Chloe lama kelamaan jadi kebiasaan. Aku mengantar kedua gadis ke perpustakaan, acara dansa sekolah, dan lantai seluncur es. Kedua gadis menjalin persahabatan, selalu banyak senyum ke mana pun mereka pergi bersama. Sejak kakak laki-laki Emily kuliah di luar kota, Emily tidak punya saudara kandung tempat berbagi di rumah, dan aku bersyukur Emily punya teman yang kedekatannya mirip saudara kandung baginya.

Beberapa bulan berselang. Ketika aku menjemput dan menurunkan Chloe, Pak Hoffman sering di rumah. Dia melambaikan tangan kepadaku dari pekarangan rumahnya, dan aku membalas dengan melambaikan tanganku kepadanya.

“Pak Hoffman dipecat dari tempat kerjanya, ya?” tanyaku pada Emily.

“Nggak tahu pasti,” katanya. “Yang aku tahu, dia sering tidak bekerja lagi.”

Itu mungkin sebabnya Chloe tidak berbelanja setiap kali dia ikut kami belanja. Aku merasa bersyukur suamiku punya pekerjaan yang tetap.

Pada suatu Sabtu sore, Emily memintaku mengantar dia dan Chloe ke tempat bermain boling, dan aku kebetulan tidak bisa. Aku sudah merencanakan mengundang tetanggaku ke rumah untuk merencanakan pesta lingkungan.

“Memangnya ibu Chloe tidak bisa bawa mobil?” tanyaku.

“Dia sakit,” kata Emily.

Tentu saja, begitu pikirku. Aku mengira perempuan itu menghindar dari

*Aku terlalu cepat
menghakimi orangtua
Chloe sebelum
mengetahui kenyataan
sesungguhnya.*

tanggung jawab, seperti beberapa orangtua, dan membiarkan orang lain mengisi kekosongan itu. Sebagai ibu yang tidak bekerja di luar rumah, aku terbiasa dimanfaatkan oleh para ibu yang bekerja di luar rumah, yang memanfaatkan waktu dan bensinku sementara mereka sibuk dengan hidup mereka sendiri. Itulah cerminan yang menyedihkan dari peran orangtua di zaman ini. Tetapi tidak adil menyalahkan Chloe soal itu, jadi aku mengantar kedua gadis itu.

Lama kelamaan, kesabaranku semakin menipis. Ketika Emily memintaku mengantar dia dan Chloe lagi, kesabaranku habis. “Mom tidak mengerti mengapa orangtua Chloe tidak bisa mengantar kalian sekali-kali,” kataku. “Ayahnya kelihatan sering di rumah, dan ibunya tidak mungkin bekerja tujuh hari seminggu, kan?”

“Ibunya sakit,” kata Emily.

“Sakit lagi?” kataku. “Dia selalu memakai alasan itu.”

“Bukan alasan, Mom. Dia sakit kanker.”

Aduh. Jadi ibu Chloe tidak menghindar dari tanggung jawab. Dia sakit kanker. “Kena kanker apa?” tanyaku dengan suara yang lebih lembut.

“Kanker rahim, sepertinya.”

“Kenapa kau tidak cerita?”

“Tadinya mereka tidak tahu sakit apa.”

“Parah, ya?” Semua sisa kebencianku langsung menguap. Aku merasa malu karena begitu cepat menghakimi orangtua Chloe sebelum mengetahui kenyataan sesungguhnya. Sekarang aku dapat memahami semua kejadian selama enam bulan terakhir dengan pengertian baru. Pak Hoffman ada di rumah untuk mengurus istrinya. Tentu saja Chloe selalu terlihat bahagia jika dapat kesempatan keluar dari lingkungan mobil-rumahnya. Keadaan hidupnya sungguh berat!

Selama hari-hari selanjutnya, aku merasa berterima kasih atas kesehatan anakku, Emily. Kami begitu beruntung tidak pernah terkena penyakit yang berat.

“Kenapa, Mom?” tanya Emily ketika dia melihat aku memelototi surat Chloe di tengah air mata yang membasahi pipiku.

“Bagus sekali,” kataku. Kata-kata yang ditulis Chloe menghangatkan hatiku. Sepadanlah dengan semua pengorbanan waktu dan bensinku. Dia tidak menganggap remeh diriku seperti kebanyakan anak remaja lainnya. Sebaliknya, akulah yang menganggap remeh segalanya, dan begitu banyak yang harus kusyukuri. Aku menyimpan surat Chloe dengan gambar bunga dan pelangi berwarna-warni, dan hingga sekarang, setiap kali aku membacanya kembali, aku ingat untuk mensyukuri segala anugerah yang kuperoleh dalam hidupku.

Mary E. Laufer

Diriku yang Lebih Bijaksana

Iri hati hanya membuang waktu saja.

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Waktu itu pukul 03.00 dini hari dan aku tengah duduk di sofa sambil menonton televisi. Ada iklan untuk produk luar biasa yang memecah keheningan malam sambil mendengungkan janji yang dapat mengubah hidupku. “Seandainya semudah itu,” begitu pikirku. Tidur menjauh dariku sekali lagi. Aku memandang nanar pada layar televisi sambil pikiranku mengembara, dan aku mulai membuat catatan dalam pikiranku tentang perubahan apa saja yang kuinginkan dalam hidupku.

Aku bangun dan menyeret langkahku ke dapur untuk mengambil kue lagi. Kecemasanku tampaknya surut jika manisnya kue keping coklat menebar di indrak. “Cokelat sungguh membuat segalanya lebih nikmat, meskipun hanya selama beberapa saat saja,” begitu kataku dalam hati. Kencanku di larut malam dengan televisi dan kue coklat sudah jadi kebiasaan, suatu cara bagiku untuk menghibur diriku sendiri.

Aku mengakui pada diriku bahwa aku sukses jadi korban Siluman Bermata Hijau, dengan kebiasaanku berpesta mengasihani diri sendiri pada larut malam. Suami dan anak-anakku sudah

Nah, sekarang sebagai orang dewasa, bagaimana bisa aku terbutakan oleh kebendaan?

tidur pulas, jadi rumah senyap. Hanya ada aku dan televisi dan kue keping cokelat yang hadir untuk meredakan iri hatiku.

Belakangan ini kelihatannya semua orang yang kukenal melangkah maju dalam hidup mereka sementara aku tertinggal sebagai penonton belaka. Teman-temanku punya mobil baru, pergi berlibur, beli baju karya perancang terkenal, dan pindah ke rumah baru. Namun, duniaku tetap tidak berubah. Kami tetap saja menjalani hidup yang sederhana. Aku yakin hidupku membosankan dan aku butuh perubahan.

Hari berikutnya hari Minggu, dan kami memutuskan tidak keluar rumah sekeluarga dan membongkar lemari-lemari kami. Aku berupaya keras tidak membayangkan temanku yang tengah menikmati liburan akhir pekan dengan pergi berseluncur es.

Anak-anak dapat tugas memasukkan mainan dan pakaian bekas mereka dalam tong plastik besar. Suamiku bertugas membersihkan lemari penyimpanan di gang yang selama ini jadi penampungan segala macam barang. Aku bertugas membereskan lemari di kamar tidur kami. Begitu tong kami masing-masing sudah penuh, kami harus memeriksanya lagi dan memutuskan apa yang akan disumbangkan, disimpan, atau dibuang.

Aku tengah berberes dengan penuh semangat ketika sebuah benda berwarna biru menyita perhatianku. Di atas salah satu rak, diapit tas dan sepatu lama, terselip buku harian dari masa remajaku. Selama tiga tahun aku menuliskan catatan harianku di buku tulis berspiral. Melihat sampul yang usang dengan hiasan gambar coretanku sendiri, aku tersenyum. Di dalamnya, aku melihat tulisan tangan khas remaja. Semua huruf “i” diberi hiasan hati yang menggemaskan, dan setiap tanda seru digandakan tiga kali untuk menegaskan kegiranganku yang luar biasa. Jelas terlihat betapa bahagianya aku di masa remaja. Aku memutuskan untuk

beristirahat sejenak dari beres-beres untuk membaca beberapa bagian catatan harianku.

Di dapurku ada secangkir teh panas. Aku mengambil kue keping coklat dan mulai membaca. Sesudah membaca beberapa halaman, aku mulai sadar bahwa meskipun aku menghadapi banyak rintangan ketika remaja, aku punya sikap yang baik dan aku sering mengungkapkan rasa syukurku tentang keluargaku, teman-temanku, dan guru-guruku yang membantu membimbingku. Aku punya semangat hidup bahkan ketika hidupku sulit.

Aku sudah siap untuk kembali bersih-bersih ketika aku membalik halaman catatan harianku sekali lagi. Katakanlah takdir, tetapi satu kalimat langsung muncul di depan mataku. “Aku berjanji pada diriku sendiri untuk tidak iri hati lagi terhadap teman-temanku dan untuk tidak peduli apakah mereka punya barang yang lebih bagus dari yang kumiliki. Aku ingin bahagia!” Diriku di masa remaja baru saja menyadarkanku.

Ketika tumbuh dewasa, aku tinggal di proyek perumahan di Brooklyn, New York. Kami bersusah-payah memenuhi kebutuhan dasar. Tetapi bahkan di usiaku yang begitu muda, aku mampu menerimanya dengan ikhlas dan belajar menerima serta bersyukur atas apa yang kumiliki. Nah, sekarang setelah dewasa, bagaimana bisa aku jadi begitu terbutakan oleh kebendaan? Aku punya lebih dari cukup. Lagi pula, lihatlah, saat ini kami tengah sibuk memilih dan memilah lemari kami yang terlalu penuh barang untuk kami sumbangkan kepada orang lain.

Pukul 03.00 dini hari keesokan harinya, ketika biasanya aku mengadakan upacara mengasihani diri, aku mengambil buku tulis. Dengan bolpoin di satu tangan dan kue keping coklat di tangan sebelahnya, aku mulai menulis. “Buku harianku yang baik, sudah cukup lama aku tidak menuliskan pikiranku. Aku berterima

kasih atas....” Demikianlah mulainya. Seiring dengan bertambah panjangnya daftar ungkapan syukurku, semangatku terangkat pula. Aku menghias setiap huruf “i” dengan gambar hati dan aku menggandakan tanda seru tiga kali!

Sudah tujuh tahun ini aku rajin mengisi buku harianku. Perayaan mengasihani diri di larut malam tergantikan oleh tidur yang pulas di malam hari. Siluman Mata Hijau perlahan-lahan pergi. Seandainya pun ia kembali sekali waktu, aku mengingatkan diriku tentang segala hal yang membuatku bersyukur. Aku memusatkan perhatianku pada apa yang kumiliki, dan tidak lagi pada apa yang tidak kumiliki. Aku berterima kasih atas keluargaku, teman-temanku, kesehatanku, hewan peliharaanku, dan rumahku. Aku juga berterima kasih atas diriku di masa remaja, gadis muda yang mengajari sosoknya yang lebih tua tetapi tidak lebih bijaksana, untuk bersyukur atas rahmat yang dianugerahkan kepadanya.

Dorann Weber

Kegembiraanku yang Baru

*Kebaikan hati adalah bahasa yang dapat didengar si tuli
dan dapat dibaca si buta.*

~MARK TWAIN

Ada orang mengetuk pintu rumahku di pagi yang dingin khas musim salju di St. Louis. Anakku yang berusia tiga tahun memeluk kakiku sambil aku memutar tombol pintu untuk membukanya. Tetanggaku dari seberang jalan menawarkan. “Saya mau jalan ke pusat perbelanjaan. Mau ikut?”

Aku tersenyum ragu. Aku masih berusaha membiasakan diri untuk menerima bantuan orang—untuk membacakan buku bagiku, atau mengantarku ke mana-mana dan membimbingku sambil aku berjalan. Itu semua pengingat bagiku terus-menerus bahwa saat ini aku tergantung pada kebaikan orang lain.

Waktu itu aku tengah berada di titik paling bahagia dalam hidupku, mengurus anak-anak laki-lakiku yang berusia tiga, lima, dan tujuh tahun. Tanpa ada tanda apa pun, tiba-tiba penglihatanku hilang, dan aku berada dalam kegelapan mutlak. Kerusakan retina mataku merebut penglihatanku dalam waktu delapan belas bulan. Tidak dapat diobati. Tidak dapat dibedah. Tidak ada harapan.

Aku terjaga setiap malam sambil bertanya-tanya seperti apakah hidupku jadinya. Bagaimana caranya aku dapat mengurus anak-anakku? Betapa sedihnya perasaan mereka memiliki ibu yang buta.

Aku membalik-balikkan badan sepanjang malam. Tetapi tidak

muncul jawaban apa pun. Yang ada hanya gelombang kecemasan dan aku berhadapan dengan siluman yang tidak dapat kukalahkan.

“Kau harus sabar ya, Sayang,” begitu kataku kepada anakku yang berusia tiga tahun ketika dia minta sereal. Pertama, aku harus menemukan kotak yang benar dan memastikan aku menuang susu dengan hati-hati dan perlahan-lahan untuk mencegah susu tumpah, mencegah terjadinya kekacauan lagi.

“Daddy di mana?” tanyanya.

Ayah anak-anakku bekerja lembur untuk menjamin sekeluarga dapat makan. Sulit mendapat bantuan dari keluarga, karena ibuku masih bergumul dengan bebannya sendiri, karena ayahku, secara kebetulan, juga kehilangan penglihatannya. Aku mewarisi gen masalah penglihatan dari ayahku, tetapi gangguan penglihatan pada ayahku memakan waktu lebih lama untuk muncul. Dia berusia 55 ketika mengalami kebutaan, sedangkan aku baru berusia 30 tahun.

“Bisa aku mampir dan membantumu?” Ibuku sering bertanya kepadaku.

Aku butuh dia, tetapi tidak tega menambah lebih banyak beban kepadanya. “Aku baik-baik saja. Tidak apa-apa. Aku dan anak-anak baik-baik saja, Mom,” begitu kataku.

Aku tidak baik-baik saja. Tetapi sambil memerangi ketakutan dan kecemasanku, aku berhasil masak dan membersihkan rumah. Daya ingatku menjadi lebih tajam dan aku ingat nomor telepon yang harus kutekan untuk mengantar anak-anakku ke tempat mereka berlatih sepak bola dan ke pertemuan pramuka. Tetapi di suhu musim dingin di bulan Desember itu, ketika lagu Natal menggema di mana-mana dan kebanyakan keluarga di sekitar lingkungan tempat tinggalku tengah menyiapkan perayaan Natal, aku tenggelam semakin jauh dalam kesedihanku. Menghias rumah, belanja hadiah, dan memanggang kue menjadi pekerjaan yang seolah-olah mencibir ketidakberdayaanku untuk menyelesaikannya.

Tibalah pagi hari Natal, yang pertama bagiku setelah aku kehilangan penglihatanku. Tiga pasang kaki mungil meloncat-loncat di tempat tidur kami. “Aku mau buka hadiah,” salah satu bocah berteriak. “Aku juga!” Kedua saudaranya mengulanginya.

Aku meraba-raba bagian kaki tempat tidur untuk menemukan jubah rumah, memakainya, dan mengikuti suara ceria para bocah menuju ruang keluarga. Harum pohon cemara merebak di seluruh ruangan. Selama sesaat keriangannya ketiga anakku membuatku lupa bahwa aku tidak dapat melihat.

Lalu aku kembali terempas oleh kenyataan. “Baiklah, kita harus ikut aturan, ya?” begitu aku memberikan petunjuk. “Daddy akan memberikan satu hadiah kepada kalian masing-masing dan kalian membukanya sesudah kami beri aba-aba. Oke?”

“Aku duluan!” teriak anak bungsu kami sambil menyobek kertas pembungkus hadiah. “Wah! Asyik!” jeritnya kesenangan. Segala dalam diriku menjeritkan hasratku untuk dapat melihat ungkapan kegembiraan pada wajah mungilnya. Apa isi hadiahnya? Apa yang membuat dia begitu bersemangat! Aku mengedipkan mata untuk menahan tangis dan aku menghibur diriku sendiri—ya sudah, nikmati saja apa yang dapat kudengar. Tetapi semakin banyak suara “Oh” dan “Ah”, semakin besar hasratku untuk dapat melihat.

Aku bangkit dari sofa. “Mom segera kembali.” Aku meraba-raba dinding untuk kembali ke kamar tidur kami. Mataku terasa panas sambil aku menahan tumpahnya air mataku. Aku duduk di tempat tidur kami dan berkata pada diri sendiri, “Tuhan, mengapa aku jadi menderita begini? Tolong bantu aku untuk mengerti. Tunjukkan aku cara mengatasinya... aku tidak tahu bagaimana caranya.”

Aku menangis diam-diam. Suamiku masuk ke kamar. Dia memelukku. “Apa yang dapat kubantu, Sayang?”

Aku tidak perlu penglihatan untuk mengetahui segala sesuatu tentang ketiga anakku.

“Aku tidak apa-apa.” Aku menghapus air mata di wajahku dengan punggung tanganku.

“Mommy, Daddy, boleh kami buka hadiah lagi?” panggil anak-anak kami.

“Aku ke sana sebentar,” bisikku kepada suamiku. Aku mencabut tisu dari kotaknya di atas lemari samping tempat tidur, dan mencoba menelan penderitaanku dengan menghela napas panjang.

“Hadiah ini paling bagus!” teriak anak sulungku. “Kok Mom bisa tahu sih?”

Kata-katanya mengejutkan aku. Aku terpana. Kok aku bisa tahu? Tentu saja aku tahu. Aku tahu apa yang diinginkan mereka masing-masing, apa yang didambakan mereka, apa yang mereka suka dan apa yang pasti membuat mereka gembira.

Aku tidak perlu penglihatan untuk mengetahui segala sesuatu tentang ketiga anakku. Tanpa dapat melihat, aku masih dapat mencintai mereka, mengurus mereka, membuat mereka senang dan bahkan menertibkan mereka.

Tabir gelap seolah-olah terangkat dari hatiku. Aku tidak perlu penglihatan untuk menikmati saat kebersamaan dengan mereka, untuk bersenang-senang mendengar teriakan mereka ketika dengan terkejut mereka membuka hadiah mereka. Aku merasapi nikmatnya tanggapan mereka yang konyol. Dan aku menemukan kegembiraan baru ketika mereka berkata “Aku sayang Mom.”

“Terima kasih,” bisikku. Sebenarnya aku berterima kasih kepada Tuhan karena telah membukakan mata hatiku. Pada hari itu aku belajar menghargai kekayaan yang kumiliki dalam diri ketiga anakku.

Karena mereka jugalah, lambat laun aku kembali menjadi ibu yang bahagia, istri yang tenang, dan teman yang menyenangkan.

Pada hari sesudah Natal, aku menelepon tetanggaku. “Mau jalan ke pusat belanja? Lagi banyak diskon di sana.”

Dia membantuku duduk di kursi penumpang dan berangkatlah kami.

Beberapa waktu sebelumnya, dia pernah bertanya kepadaku, apakah sesudah aku tidak dapat melihat, ada indra lain yang menjadi lebih kuat.

“Ya,” jawabku, “indra kelakarku.”

Kami bercanda dan tertawa sambil berkendara ke pusat belanja. Sambil berpegangan pada lengannya, kami keluar-masuk toko.

Dalam waktu singkat aku belajar untuk berani mengharapakan hal-hal luar biasa, karena setiap hari tanpa penglihatan memberikanku pemahaman untuk dapat melihat betapa berharganya hidup, apa yang membuat hari-hariku bermakna, dan caraku memandang setiap musim berganti dengan kegembiraan yang baru.

Janet Perez Eckles

Cantik Badani

*Cintailah diri sendiri terlebih dahulu, dan segalanya jadi beres.
Kita harus sungguh-sungguh mencintai diri sendiri
untuk dapat menyelesaikan segalanya di dunia ini.*

—LUCILLE BALL

Sinar surya mengintip dari balik celah tirai “tak tembus cahaya” gaya Las Vegas yang menghias kamar tidurku, menandakan mulainya hari yang baru. Dengan enggan aku melempar selimutku dan menyeret diriku menuju kamar mandi. Apakah aku pribadi yang posesif? Ya. Apakah aku pribadi yang positif begitu bangun tidur? Tidak.

Aku naik ke timbangan dan mengerang dalam hati begitu melihat angka yang menyalamiku. Tidak masalah berapa angkanya di hari itu, aku tidak pernah merasa senang melihatnya. Sesudah menghadapi timbangan, gilirannya “pencatatan” yang terjadi di muka cermin yang kejam di meja riasku.

Sambil menengok sekeliling untuk memastikan tidak ada orang yang akan menertawakanku, hati-hati aku menarik “tanda kurung” yang muncul di sekitar mulutku. Aku mempertimbangkan kemungkinan suatu hari aku tampil seperti salah seorang bapak pendiri bangsaku. Aku bertanya-tanya bagaimana caranya melepyapkan “tanda kurung” di sekitar mulutku tanpa harus menem-puh langkah pengobatan yang membuat wajahku terlihat bagai terkena serangan topan badai.

Bertahun-tahun silam, almarhumah Nora Ephron menulis buku yang bagus berjudul *Aku Malu Gara-gara Leherku*. Sekarang aku paham bagaimana rasanya. Aku berhasil menurunkan berat badanku, suatu hal yang bagus... tetapi sekarang aku tampil dengan leher yang menyerupai balon kempes, yang tidak membuat penampilanku terlihat bagus.

Aku menoleh untuk memeriksa penampilanku dari samping. Pernahkah kau bertemu perempuan yang tidak mengeluh tentang perutnya? Tidak terkecuali aku dalam hal ini. Berkat tiga belas operasi besar pada perutku sejak aku berusia tiga belas tahun, aku punya “celemek ibu-ibu” jauh sebelum aku jadi seorang ibu—dan bagian tubuhku itu tentunya tidak berubah menjadi lebih bagus seiring dengan penambahan usia atau kelahiran anak.

Punggungku sakit. Nah, ada apa lagi?

Setiap perempuan punya bagian dirinya yang “diunggulkan” dan yang dengan penuh suka cita dia pameran. Untuk aku, kakiku. Tetapi tahukah kau, tidak ada seorang pun yang pernah memperingatkan aku tentang lutut yang kendur? Lutut! Lutut seharusnya tidak kendur. Kalau wajah, ya, mungkin. Payudara? Sudahlah, jangan mulai membahas itu. Tetapi tampaknya gaya tarik bumi juga berdampak pada lutut... dalam arti sesungguhnya. Beberapa tahun yang lalu, seorang temanku yang cerdas, yang kebetulan pengarang buku yang laris, menulis buku tentang “muka tersenyum” yang menurut dia menjadi ancaman yang dapat muncul di lututnya. Pada waktu itu menurutku hal itu aneh, terutama karena temanku itu luar biasa cantiknya dan bebas “wajah tersenyum”. Sekarang aku merasa ingin berteriak memprotesnya karena tidak memuat pernyataan dalam bukunya bahwa cerita tentang lututnya itu merupakan peringatan.

Sambil berpaling dari cermin, aku memakai kacamata (karena

mataku tidak lagi seperti dulu) dan menuruni tangga untuk mengambil minuman apa saja yang ada. Aku belum sepenuhnya sadar untuk dapat membedakannya.

Kecuali hari ini berbeda.

Hari ini aku mendapat pencerahan.

Angka satu pada timbangan yang luar biasa jujurnya dan membuatku mengerang juga mencerminkan kenyataan bahwa aku sehat sementara begitu banyak orang tidak dapat mengatakan hal serupa—dan aku punya makanan lebih dari cukup kapan pun aku mau.

Si “tanda kurung” di sekitar mulutku mencerminkan begitu banyaknya tahun penuh tawa. Garis halus di pipiku tanda yang dibuat oleh lesung pipit yang aku warisi dari ayahku. Betapa beruntungnya aku memiliki banyak alasan untuk tertawa sementara banyak orang lain yang mengalami lebih banyak kesulitan dan tantangan dalam hidup mereka. Lalu, setiap kali aku memandang garis lesung pipitku, aku seolah-olah melihat cerminan ayahku almarhum, yang membuat garis halus di wajahku itu lebih bagus bagiku.

Lingkar dada yang turun ke lingkar pinggangku juga sudah memberikan kecukupan gizi pada seorang bayi yang sehat. Lebih penting lagi, lingkar dada ini sehat. Sementara begitu banyak perempuan lain segala usia tengah memperjuangkan nyawa mereka karena payudara mereka terkena penyakit, aku sadar betapa mujurnya aku. “Ketakutan” soal kesehatanku ternyata tidak lebih dari “ketakutan” belaka.

Si “celemek ibu-ibu” yang disebabkan oleh begitu banyaknya operasi? Operasi itu semua dilakukan oleh para pakar yang

*Si “tanda kurung”
di sekitar mulutku
mencerminkan begitu
banyaknya tahun
penuh tawa.*

luar biasa, yang akhirnya memungkinkan aku melahirkan anak yang tadinya tidak dapat kumiliki. Cacat pada perutku tampaknya harga yang tidak seberapa dibandingkan dengan pengalaman berharga menjadi seorang ibu dan perempuan muda cantik yang sekarang menjadi cahaya hidupku setiap hari.

Sakit punggung? Meskipun aku akui rasanya kadang tidak nyaman, tetapi sakit punggungku itu tanda kemenangan. Punggung itu sudah terputar, melengkung, meregang, dan tahan menghadapi tahunan tuntutan dan hukuman atletik. Punggung itu sudah menopang kehamilan yang sehat dan memungkinkan aku menggendong bayi di pelukanku selama bertahun-tahun sesudahnya. Punggung ini memungkinkan aku mengangkat, menopang dalam arti sesungguhnya, dan merawat suamiku di saat-saat akhir hidupnya. Rasa sakit seperti apa pun yang kualami sebagai akibat dari semua pengalamanku itu dapat terobati. Bahkan nyeri yang paling hebat pun bagiku hanya berlangsung sementara.

Kaki yang menunjukkan tanda munculnya si wajah tersenyum itu masih bermanfaat—dan masih berfungsi dengan baik. Kaki itu yang menendang selimut tadi pagi. Kaki itu bermanfaat ketika aku menginjak lantai untuk turun dari tempat tidur. Kaki ini kuat dan berotot. Aku bisa berdansa, berjalan-jalan, dan mengangkat beban. Berapa banyak orang yang rela membayar berapa pun untuk punya kaki yang sehat namun harus menghadapi kesulitan dengan kaki mereka karena sakit atau lumpuh yang membuat mereka bahkan tidak mampu berdiri?

Akhirnya, mata yang sudah tidak setajam dulu telah menyaksikan pertumbuhan anakku. Mata ini meneteskan air mata kesedihanku yang terdalam, juga meneteskan air mata gembira, bahagia, dan syukur. Aku merasa sedih membayangkan begitu banyak orang yang tidak dapat melihat lagi atau bahkan lebih

parah lagi, tidak pernah melihat, sementara aku mendapat anugerah penglihatan seumur hidupku.

Jadi, dengan memperhitungkan semua hal yang kusadari itu, aku memutuskan untuk berupaya mengubah sikapku. Sekarang aku memusatkan perhatianku pada apa yang kumiliki, daripada apa yang telah “hilang” dari diriku selama menjalani hidup yang panjang ini dan selamanya indah.

Bagi diriku, aku punya “tubuh yang indah” sesuai dengan hidupku yang indah—termasuk kekurangan, cacat, keriput, “celemek,” wajah tersenyum, dan segalanya.

Apakah kesadaran ini mengubahku selamanya? Tidak sepenuhnya demikian. Aku masih juga kadang-kadang menarik-narik tanda kurung di sekitar mulutku dan mengomel pada timbangan. Aku memicingkan mata sambil mencoba membaca rambu lalu lintas dan mengumpat karena aku tidak bisa mengenakan gaun cantik dengan punggung terbuka. Tetapi meskipun aku berteriak pada timbangan dan menarik-narik wajahku dan menertawakan semuanya itu, aku ingat untuk berterima kasih dan bergembira dengan sikap penuh rasa syukur. Di tengah harapan masyarakat dan semua masalah citra tampilan tubuh yang dihadapi kaum perempuan, aku merasa sangat berterima kasih karena memiliki tubuh yang membuatku bisa menikmati hidup, berfungsi dengan baik, dan tetap mengantarku menjalani segala petualangan hidupku.

Carole Brody Fleet



Berlatih Bersyukur

Hidup tidak selalu berisi menerima, melainkan gabungan rasa terima kasih atas apa yang kita peroleh sebagai berkat dan berbagi berkat dengan orang lain yang membutuhkan sedikit dari apa yang kita miliki.

—CATHERINE PULSIFER



Daftar Berkat

Saat ini selalu merupakan saat terbaik untuk mencintai dengan sepenuh hati, karena tidak ada jaminan untuk apa pun sesudah saat ini.

—FAWN WEAVER

Earlene tampil serasi dan luwes ketika dia menghampiri kantor praktikk. Di usianya di akhir enam puluhan, dia bicara dengan percaya diri tetapi dengan nada agak marah. Suaminya baru saja pensiun dan dia merasakan tekanan karena kebersamaannya dengan suaminya sepanjang hari dan setiap hari.

“Dia bikin saya sinting!” keluhnya. “Saya sudah memberikan petunjuk yang paling sederhana, seperti cara membuat kopi atau menjalankan alat pencampur jus. Ya, ampun, dia kan insinyur selama empat puluh tahun! Apakah saya begitu memanjakannya sehingga dia jadi begitu tidak berdaya? Nyatanya, seberapa pun cinta kita kepada seorang laki-laki, tidak mudah berada bersamanya terus-menerus sepanjang waktu. Dulu saya merindukan dia ketika dia bekerja. Sekarang saya ingin merasakan kerinduan itu!”

Kami tertawa bersama, tetapi aku paham apa yang ingin disampaikan. Jadi, aku menyarankan dua hal kepadanya. Yang pertama, aku minta dia menuliskan daftar berkat. Dalam daftar ini dia harus menuliskan segala sesuatu yang sangat dia sukai dan anggap berharga dari suaminya, semua arti diri suaminya dan apa yang dilakukan suaminya yang menjadi berkat bagi dirinya. Usulku yang kedua adalah untuk membujuknya memeriksakan diri ke

dokter, sekadar untuk memastikan tidak ada masalah kesehatan yang dialaminya.

Dua minggu sesudahnya, dia kembali dengan daftar yang panjang berisi sifat baik suaminya. Suaminya seorang ayah dan kakek yang baik, dan dia pencari nafkah yang sangat baik; dia lucu, setia, dan sangat melindungi. Daftar ini masih berlanjut terus. Begitu dia selesai membacakan daftar yang sangat mengesankan itu kepadaku, diletakkannya daftar itu pada pangkuannya dan dia berkata, “Saya sungguh-sungguh harus berterima kasih kepada Anda. Latihan bersyukur yang Anda berikan telah mengubah cara pandang saya dan membuat saya sadar betapa hebatnya pria yang saya nikahi—meskipun kadang dia membuat saya teramat jengkel.”

“Teruslah baca daftar Anda,” begitu aku menyarankannya. “Bacalah paling sedikit tiga kali sehari selama bulan ini, lalu sekali sehari sesudahnya. Tambahkan sendiri jika Anda menemukan hal baru atau jika dia melakukan sesuatu yang istimewa berkesannya. Daftar ini tidak akan pernah jadi terlalu panjang.”

Earlene datang ke tempat praktikku beberapa kali lagi untuk memperoleh dorongan dan memberi laporan tentang kemajuannya. Dia cepat belajar, dan dia menerapkan apa yang dipelajarinya. Aku mendorongnya tetap membaca dan memusatkan perhatian pada sifat-sifat baik suaminya.

Tiga tahun berlalu, dan aku menerima surat dengan nama Earlene sebagai pengirimnya dan dengan alamat untuk membalasnya. Dia tinggal bersama anak perempuannya, dan dia kebetulan menemukan kartu namaku ketika sedang membereskan surat-surat lama. “Saya ingin menceritakan tentang perkembangan

“Tanggapan saya begitu negatif sebelum saya sadar akan semua kebaikan yang diberikan suami saya dalam hidup saya.”

dalam hidup saya sekarang. Empat bulan sesudah saya berkonsultasi dengan Anda, akhirnya saya berhasil membujuk suami saya untuk memeriksakan diri ke dokter. Menurut dokter, ada tumor di dalam otaknya. Suami saya meninggal dunia lima bulan sesudah itu!”

“Saya sangat berterima kasih karena telah membuat daftar berkat dalam hidup saya,” tulisnya. “Daftar itu mengubah hati saya. Tanggapan saya begitu negatif sebelum saya sadar akan semua kebaikan yang telah diberikan suami saya dalam hidup saya. Paradigma hidup saya bergeser dan saya mampu menyayangi dia selayaknya dia dicintai sebelum dia meninggal. Saya masih merinding membayangkan apa yang akan terjadi seandainya saya tidak datang menemui Anda. Mungkin saya akan mengomel dan menggerutu hingga akhirnya terlalu terlambat untuk menunjukkan kepadanya betapa bersyukur saya menjadi istrinya. Menggantikan kekesalan saya dengan rasa terima kasih menjadi hadiah baginya, tetapi sekaligus hadiah bagi saya juga, hadiah yang tidak akan pernah saya lupakan.”

Meskipun aku selalu percaya pada manfaat rasa syukur dalam memperbaiki suasana hati, surat Earlene membantu menguatkan keyakinanmu ini. Sekarang aku menganjurkan orang untuk menuliskan daftar berkat bukan saja bagi mereka yang menghadapi masalah hubungan, tetapi juga bagi mereka yang menderita pedihnya keduakaan atau kehilangan, begitu pula bagi orang-orang yang bermasalah dengan rasa percaya diri mereka. Seperti yang dikuatkan oleh daftar berkat yang dibuat oleh Earlene, sikap bersyukur dapat mengubah segalanya.

Linda Newton

Syukur dalam Tindakan

*Kita tidak dapat hidup hanya untuk diri sendiri.
Beribu serat menghubungkan diri kita dengan sesama manusia.*

—HERMAN MELVILLE

Aku merasa seolah-olah perutku kena tinju. Telepon itu masuk di suatu pagi yang dingin di musim gugur. Anak laki-lakiku, Matt, meneleponku dan mengaku dosa kepadaku karena ketagihan berjudi, dan benar-benar mengelabuiku.

“Mom, hidupku hancur berantakan. Aku menghadapi masalah besar dan aku butuh bantuan,” katanya dengan suara bergetar. “Aku tidak tahu harus berbuat apa.”

Aku mendengarkan dengan sabar sambil dia menyebutkan akibat dari ketagihannya yang parah. Dia tersia-sia, mengalami kecemasan, melakukan penggelapan, dan kehilangan pekerjaan. Hatiku perih karena kepedihan Matt menjadi milikku juga. Aku mencoba mengolah segalanya, tetapi merasa tidak mampu percaya bahwa selama itu aku sungguh-sungguh tidak membaca tanda apa pun tentang lelakon yang semula kukira jadi kehidupannya. Apakah ada tanda-tandanya selama itu? Adakah yang dapat kulakukan untuk mencegahnya?

Keesokan paginya, aku terbang 3000-an kilometer untuk mendampingi Matt dan membantunya membereskan kepingan yang tercerai-berai dalam hidupnya. Dia sangat kekurangan tidur dan jadi jauh lebih kurus dari terakhir aku melihatnya.

Kehancuran hidupnya jelas terlihat dalam wajahnya dan dia tampak jauh lebih tua dari usianya yang baru 26, dengan wajahnya yang pucat dan cekung. Dia baru saja menikah, dan istrinya langsung mencampakkan dia, teman-temannya juga meninggalkan dia sesegera mungkin.

Sesudah pertemuan awal dengan seorang psikolog yang mengkhususkan diri pada pengobatan ketagihan, kami berangkat ke pertemuan para penderita ketagihan berjudi, Gamblers Anonymous (GA). Mereka menerapkan prinsip dua belas langkah, mirip sistem pengobatan ketagihan minuman keras. Pengobatan ini akan berperan besar dalam perjalanan Matt untuk sembuh. Kami disambut seorang laki-laki usia lanjut yang mengenakan celana jins sobek dan *T-shirt* hitam. Dengan janggutnya yang memutih, dan mengenakan topi rajutan, dia terlihat mirip kaum gelandangan. “Selamat datang. Saya Jim. Ini pertemuanmu yang pertama kali, ya?” katanya.

Matt bergumam, “Ya. Saya penjudi. Saya butuh bantuan.”

“Kau datang ke tempat yang tepat,” kata Jim menegaskan. “Silakan duduk.”

Hampir tiga puluh laki-laki dan perempuan berbagai usia dan suku bangsa berkumpul di ruangan itu. Satu per satu mereka berbagi kisah sedih mereka tentang kehilangan dan kehancuran yang mereka alami, hubungan yang berantakan, dan kehancuran ekonomi mereka. Ada yang seperti Matt, baru saja menjalani program tersebut. Yang lain, sudah berhenti berjudi selama lebih dari dua puluh tahun. Semuanya mengungkapkan harapan mereka akan hari esok yang lebih baik dan terima kasih mereka atas program pemulihan itu, pertemanan dengan sesama penderita, dan kesempatan yang diberikan kepada mereka untuk memperbaiki hidup mereka.

Sulit bagiku membayangkan adanya cara untuk pulih dari kehancuran gara-gara ketagihan berjudi. Bagi Matt, gagasan bahwa dia akan pulih kembali sama sekali tak terbayangkan. Akan tetapi di ruangan itu, dengan orang-orang seperti itu, kami secara bertahap belajar tentang rasa syukur yang lebih dari sekadar perasaan, dan lebih merupakan tindakan. Aku pun belajar bahwa rasa syukur ternyata bukan saja terkait khusus dengan pemulihan dari ketagihan, tetapi lebih merupakan hal yang menyatu dalam hidupku setiap harinya.

Bulan-bulan sesudahnya terasa sulit. Matt butuh pengobatan terus-menerus dan tidak dapat bekerja. Jadi, aku harus mengucurkan bantuan keuangan yang cukup besar. Tempat dia bekerja sebelum itu berupaya mencari keadilan dan balas dendam, memaksa jaksa untuk menjatuhkan hukuman yang seberat-beratnya. Matt dibebaskan dengan jaminan dan tidak boleh meninggalkan negara bagian tempat dia tinggal. Kami menyewa pembela dan memasukkan Matt untuk mengikuti program pemulihan dalam rumah sakit. Hari-harinya sarat dengan terapi, pertemuan dengan sesama penderita ketagihan, pekerjaan layanan masyarakat, dan sesi di ruang pengadilan.

Aku terbang bolak-balik lusinan kali selama tahun itu. Aku menipu diriku dengan membayangkan bahwa segalanya tidak akan menjadi lebih buruk dan hakim tidak mungkin akan memenjarakan anakku. Lagi pula, itu pertama kalinya dia melanggar hukum. Dia menyesal dan mengalami kemajuan dalam pengobatannya. Ternyata aku salah.

Tidak pernah aku akan lupa hari itu ketika Matt dijatuhi hukuman penjara delapan bulan di lembaga pemasyarakatan negara bagian. Kami tiba di pengadilan bersama penasihat hukumnya dan petugas dari pusat perawatannya. Ketika tengah menunggu di luar

Kami harus berperan aktif dalam hidup kami dan dalam hidup orang lain, dan mengungkapkan rasa syukur kami melalui tindakan.

ruang sidang, kami memperhatikan sekitar tiga puluh teman Matt dari kelompok pemulihan ketagihan berkumpul di tangga gedung pengadilan. Sambil melingkarkan lengan satu sama lain, mereka bersama-sama menyanyikan lagu *Serenity Prayer* (Doa Khusuk), yang memohon penerimaan, keberanian, dan kebijaksanaan.

Kelompok ini bergerak naik tangga dan menemui kami di serambi pengadilan. Saat itu, ada tambahan 20 orang lagi, yang menunjukkan dukungan mereka untuk Matt dan keluarga kami. Mereka berkumpul lagi, sambil mengajak Matt dan aku bergabung dengan mereka. Salah seorang di antara mereka memimpin kelompok tersebut untuk mengungkapkan rasa syukur karena sudah dapat hadir dan menunjukkan dukungan, dan menyatakan harapan agar Matt dapat tetap aman dan kuat menghadapi hukuman apa pun yang dijatuhkan padanya. Mereka menegaskan bahwa betapa pun sulitnya bulan-bulan yang akan kami jalani, mereka tidak akan menelantarkan kami.

Pada hari itu, pertama kali aku mengalami rasa syukur dalam arti yang sesungguhnya dan memahami bahwa rasa syukur bukan sekadar konsep samar-samar yang hanya menjadi bagian dari penderita ketagihan dalam perjalanan pemulihannya. Masing-masing orang dalam lingkaran itu bersyukur atas kesempatan yang mereka miliki untuk memberikan dukungan, seperti apa pun keadaan hidup mereka sendiri. Rasa syukur ditunjukkan dalam tindakan, dan bukan saja dengan kata-kata atau pikiran.

Sejak pengalaman di saat itu, hidupku berubah. Aku menyempatkan diri setiap pagi dan setiap malam untuk menghayati berkat yang diberikan dalam hidupku. Kesehatan,

rasa aman, kesejahteraan, dan pertemanan yang diberikan kepada keluargaku—ini baru beberapa alasan untuk bersyukur. Tetapi menunjukkan rasa syukur hanya dengan mengucapkan “terima kasih” saja tidak cukup. Kita harus berperan aktif dalam hidup kita dan dalam hidup orang lain, dengan mengungkapkan rasa syukur melalui tindakan.

Tak terbatas cara untuk menunjukkan rasa syukur, dan aku memilih menyatukan sebanyak mungkin rasa syukur dalam hidupku. Ketika seseorang yang kukenal mengalami sakit atau keduakaan, aku berupaya mendatangi dan mencari tahu apa yang dapat kulakukan untuk membantunya. Kadang-kadang, hanya dengan duduk diam bersama seseorang yang tengah menderita kepedihan, dapat sangat membantunya. Aku merelakan waktuku sekali seminggu sebagai tenaga sukarela untuk pendampingan di masa sulit. Aku tersenyum pada orang yang tidak kukenal di lift, atau membantu tetangga membawakan belanjanya. Aku masih jauh dari sempurna, tetapi aku berusaha menyebarkan kekuatan positif di sekitarku.

Matt berhasil mengubah hidupnya. Meskipun kami tidak akan pernah lupa hari-hari yang mengerikan itu, saat ini kami dapat memandangnya dengan pemahaman yang lebih dalam. Aku mengisahkan pengalamanku dalam menemukan rasa syukur untuk menginspirasi orang lain dan sebagai kesaksian tentang kekuatan dan semangat yang kualami dalam masyarakat.

Cara Rifkin

Temukan Lima Hal

*Catatan harian adalah cara yang bagus untuk merasakan proses “berubah”.
Cara ini paling pas bagi kita untuk berpikir, merasakan, menemukan,
berkembang, mengingat, dan bermimpi.*

—BRAD WILCOX

Selama bekerja sebagai guru taman kanak-kanak, aku paling senang mengajar tentang perayaan ucapan syukur, *Thanksgiving*. Aku sangat menikmati saat-saat memperkenalkan sejarah kepada murid-muridku dengan menceritakan kepada mereka kisah pertama kalinya orang mulai mengadakan *Thanksgiving*, dan memberi kesempatan kepada mereka untuk berbusana menyerupai kaum pendatang atau bangsa Indian yang merupakan bangsa asli Amerika untuk acara perayaan khusus ucapan syukur, *Thanksgiving*.

Masing-masing anak membawa kudapan yang dibagikan di kelas, dan kami melatih keterampilan berhitung, memisahkan, dan bahkan menciptakan pola dengan kudapan sebelum menyantapnya. Kafeteria di sekolah kami menyiapkan santapan khusus khas *Thanksgiving*, dan perayaan itu terasa lebih berarti bagiku dibandingkan perayaan lainnya. Aku sangat senang mendengar apa yang dibicarakan masing-masing anak ketika kami bergiliran mengucapkan rasa syukur kami.

Suatu hari, ketika aku menelusuri dunia maya untuk mencari

keterangan tentang berbagai cara orang merayakan *Thanksgiving* bersama anak-anak, aku membaca “Dongeng Lima Biji Jagung.” Ada banyak versi cerita ini, tetapi cukuplah untuk dikatakan bahwa ada kebiasaan yang melibatkan penempatan lima biji jagung di kursi setiap tamu. Tidak jelas diketahui, apakah hal ini dilakukan untuk memperingati kenyataan bahwa para Pendatang hidup dengan makan lima biji jagung setiap hari disebabkan oleh sulitnya hidup mereka, atau karena lima biji jagung melambangkan lima hal yang disyukuri oleh para Pendatang.

Aku jadi bersemangat menggunakan pendekatan lima biji jagung pada murid-muridku sebagai cara untuk memulai percakapan tentang bersyukur. Sebagai ganti lima biji jagung, aku meletakkan lima permen di masing-masing meja murid dan meminta mereka menyatakan lima hal yang mereka syukuri dalam hidup.

Kebiasaan ini di kelasku akhirnya membuatku memutuskan untuk mencantumkan rasa syukur dalam catatan harianku. Aku memutuskan untuk membuat daftar lima berkat yang kuperoleh setiap hari. Salah satu contoh daftar harianku meliputi ucapan syukurku atas berkat yang kuperoleh dalam bentuk lampu lalu lintas warna hijau yang menyala ketika aku nyaris terlambat sampai di sekolah; pujian yang diberikan kepala sekolah atas peragaan papan buletin yang baru kubuat; murid-muridku berperilaku manis; rekan kerjaku memberiku kejutan dengan membagikan roti keju buatannya sendiri; dan sakit kepala yang kuderita sebelum makan siang, hilang sesudah aku selesai makan.

Sesudah beberapa hari menuliskan berkat yang kunikmati, aku membaca daftar yang kubuat dan aku sadar bahwa segala sesuatu yang kutulis berkaitan dengan diriku. Tidakkah aku juga bisa menjadi berkat bagi orang lain?

Dengan mencari berkat yang kuperoleh setiap hari, pikiranku terpusat pada kebaikan, dan bukan pada kekecewaan.

Sesudah memperoleh pencerahan itu, catatan harianku berubah.

Bukan saja aku mendaftarkan lima berkat yang kuperoleh dan kualami, tetapi juga lima cara yang kulakukan untuk berusaha menjadi berkat bagi orang lain. Salah satu contoh daftar berkat yang kucoba berikan kepada orang lain meliputi antara lain: aku memberi berkat kepada temanku dengan menjaga kelasnya sambil aku mengerjakan perencanaan mengajar supaya dia dapat ke rumah sakit di sebelah sekolah untuk menengok suaminya yang sedang dirawat di sana; aku membuat beberapa lembar salinan kertas kerja khusus untuk semua guru taman kanak-kanak, dan bukan saja untuk diriku sendiri; aku berbagi penggilas adonan *Play-Doh* dengan guru baru di kelas seberang; aku bekerja suka rela untuk mengumpulkan uang karcis masuk di pertandingan bola untuk seorang karyawan yang sakit; dan aku mengumpulkan sembako tambahan untuk seseorang yang kehabisan sembako.

Sambil aku melanjutkan kebiasaanku membuat catatan harian dengan cara yang baru ini, aku merasa menjadi orang yang lebih positif dan lebih peduli pada orang lain. Dengan mencari berkat yang kuperoleh setiap hari, pikiranku terpusat pada kebaikan dan bukan pada kekecewaan. Dengan memikirkan cara untuk membantu seseorang, pikiranku terpusat pada orang lain dan bukan saja pada masalahku yang remeh temeh.

Sebelumnya, aku sering memperbesar hal yang kurang baik dan memperkecil hal yang baik. Tetapi sekarang, aku memperbesar hal yang baik dan memperkecil hal yang kurang baik. Tidak ada hal yang ajaib tentang angka lima; aku sekadar memilih angka lima untuk daftar yang kubuat karena angka ini ada dalam “Dongeng

tentang Lima Biji Jagung.” Aku langsung sadar bahwa ada jauh lebih banyak dari lima berkat yang terjadi dalam hidupku setiap hari, dan bahkan aku juga berhasil melakukan lebih dari lima perbuatan baik bagi orang lain setiap hari.

Sekarang aku menyempatkan diri membaca ulang catatan harianku dan membaca kembali semua berkat yang telah kuterima dan berkat yang berhasil aku mungkinkan untuk terjadi bagi orang lain. Cara ini membantuku untuk menyadari banyak hal dalam hidupku. Saat ini aku jadi lebih berterima kasih, dan mengucapkan terima kasih bukan saja hal yang kulakukan pada acara *Thanksgiving* di bulan November, melainkan sudah menjadi gaya hidupku sepanjang tahun.

Helen F. Wilder

Hadiah yang Berbalas

Ketika kita memberi dan melakukan tindakan kebaikan, rasanya seolah-olah sesuatu di dalam diri kita bereaksi dan mengatakan, "Ya, seperti inilah seharusnya perasaanku."

—RABBI HAROLD KUSHNER

Saat itu dua minggu sebelum Natal, dan hatiku penuh dengan rasa riang dan syukur. Aku sudah bekerja di tempat kerja yang baru selama dua bulan dan aku sangat menikmatinya. Pekerjaanku ini sebagai penasihat bagi pelajar di kampus daring, memungkinkan aku dan suamiku Tom pindah ke Colorado supaya dapat berada lebih dekat dengan cucu-cucu kami yang masih kecil. Kami bahkan berencana membeli rumah di sini.

Aku mengebaskan butir-butir salju yang mengeras di sepatu botku yang baru (aku bahkan tak punya sepatu bot di Arizona) dan dengan bangga berjalan melewati pintu dari gedung tinggi di Denver Tech Center. "Selamat pagi," seruku dengan ceria sambil aku melenggang ke meja kerjaku, tetapi tak seorang pun membalas salamku. Aku menengok di sekitarku dan tak seorang pun membalas senyumku. Temanku, Luanne, memberi isyarat untuk bergeser ke pojok yang agak sepi di kantor.

"Orang-orang dipecat! Banyak yang kena," bisiknya. Ketika melihat wajahku agak memucat, dia meredakanku dengan berkata, "Ah, kau nggak akan kena. Kan kau baru saja diterima kerja."

Sambil berjalan menuju meja kerjaku, yang ada di pikiranku

hanya, “Terakhir masuk, pertama keluar. Lepaslah aku dari sini.” Aku merasa agak pusing dan gemetar. Aku menyalakan komputerku dan mengambil daftar siswa yang harus aku hubungi. Tugasku di sana memberi semangat dan menginspirasi siswa yang berisiko, mereka yang bolos tugas atau mendapat angka rendah dan berisiko tidak lulus.

Sulit bagiku untuk memusatkan perhatian pada pekerjaanku sambil aku mengawasi manajerku mendekati beberapa meja dan meminta karyawan mengikutinya ke kantornya satu per satu. Kadang-kadang tertangkap kata-kata marah atau suara pintu yang dibanting sedikit terlalu keras. Mata para rekan kerjaku memandang nanar ke santero ruangan dari satu wajah ke wajah yang lain. Kami semua merasakan ancaman bencana, tetapi tidak berkuasa menghentikannya. Seorang perempuan berjalan melewati meja kerjaku sambil menggenggam kardus berisi barang pribadi miliknya, didampingi petugas yang mengantarnya meninggalkan gedung. Air mata mengalir membasahi wajahnya. “Kau tidak boleh melakukan hal seperti ini sebelum Natal!” teriaknya sambil keluar dari kantor.

Pada pukul 10.28 pagi, aku merasa ada seseorang menepuk bahu. Chris, manajerku, mencondongkan badannya ke arahku sambil berbisik dengan suara pelan, “Tolong berhenti melakukan apa yang tengah kaukerjakan, dan segera ke ruang kantorku.” Aku merasa semua orang di ruangan mengawasiku sambil aku berjalan melewati meja-meja kerja mereka, menuju ruang manajerku yang saat itu terasa jauh sekali. Manajer ini, yang dulu begitu bersemangat menerimaku bekerja di kantor ini dua bulan sebelumnya, sekarang akan memecatku.

Aku harus bilang apa kepada suamiku? Cita-citaku untuk membeli rumah di Colorado juga cita-citanya, tetapi kami

perlu menggabungkan pendapatan kami berdua untuk dapat memenuhi persyaratan pinjaman uang untuk rumah. Bagaimana kalau lama lagi aku baru dapat pekerjaan lain? Bagaimana aku dapat menemukan pekerjaan yang kusukai seperti pekerjaan yang kulakukan saat itu? Siapa yang mau mempekerjakan aku, seorang perempuan paruh baya usia enam puluh tahun? Kecemasan dan ketakutan bermunculan silih berganti dalam kepalaku sambil aku masuk ke ruang kantor Chris.

“Silakan duduk,” katanya. Dia menutup pintu sesudah aku masuk, dan dia menyerahkan sebuah amplop berisi informasi. Direktur bagian kami di kantor hadir juga di ruangan itu, dan mereka berdua tampak tertekan dan letih. Pikiranku tertuju kepada penderitaan yang mereka alami karena terpaksa harus melakukan pemecatan karyawan tepat sebelum hari raya. Si direktur menjelaskan bahwa perintah pemecatan datang dari kantor pusat. Di dalam amplop yang diberikan kepadaku terdapat beberapa surat yang harus kutandatangani dan beberapa langkah yang harus kupenuhi.

Aku mengangguk ketika mereka berputar-putar menjelaskan alasan pemecatan besar-besaran yang tengah berlangsung, padahal aku nyaris tidak menyimak. Mereka pastinya sudah mengulang hal yang sama sejak tadi pagi dan masih harus mengulangnya lebih banyak lagi sebelum berakhirnya hari itu. Aku kasihan pada mereka.

Waktu aku diam tidak berkata apa-apa, Chris bertanya, “Ada yang ingin kau tanyakan? Kau tidak apa-apa?” Aku menarik napas panjang dan meyakinkan mereka dengan percaya diri yang lebih mantap bahwa aku baik-baik saja.

Satu-satunya hal yang tidak kusangka akan kudengar hari ini adalah “terima kasih”.

Lalu aku bertanya, “Anda sendiri bagaimana? Pasti berat sekali bagi Anda berdua.” Kedua pria itu mengaku bahwa mereka merasa menderita dan letih dan aku terdorong untuk memberi semangat kepada mereka. Aku tersenyum dan menjabat tangan Chris. “Saya sangat berterima kasih karena Anda telah menerima saya bekerja di sini dua bulan lalu. Saya suka sekali pekerjaan saya. Saya dan suami saya tidak akan dapat pindah ke kota ini tanpa pekerjaan ini. Banyak terima kasih.”

Aku menengok ke si direktur dan menjabat tangannya dan mengutarakan betapa bersyukurya aku telah berkenalan dan bekerja untuknya juga. Kedua laki-laki itu saling berpandangan dan menggelengkan kepala.

Chris menggosok-gosok wajahnya yang letih dan berkata, “Satu-satunya hal yang tidak kusangka akan kudengar hari ini adalah ‘terima kasih.’” Dia tertawa kecil diam-diam.

Di pengujung pertemuan kami itu, aku mengambil “surat-surat pelepasanku” dan mengemas barang-barang pribadiku dalam kardus. Aku memberikan pelukan perpisahan pada beberapa rekan kerja dan aku menyampaikan kepada petugas keamanan bahwa aku sudah siap diantar ke lantai lobi kantor.

Ketika aku menyampaikan kepada suamiku tentang hilangnya pekerjaanku, dia menjawab, “Wah, kita harus bikin rencana nih.”

“Aduh,” eranku, “Aku belum siap berburu pekerjaan lagi. Aku masih perlu menghayati apa yang sedang terjadi dalam hidupku saat ini.”

“Bukan,” katanya sambil tersenyum, “Maksudku, kita harus bikin rencana mau makan di mana sekarang. Aku mau minta izin keluar kantor sore ini supaya kita bisa jalan-jalan sambil mengobrol.” Pembawaan Tom yang tenang meyakinkan aku bahwa keadaan kami akan baik-baik saja.

Malam harinya, sambil aku mengambil telepon genggamku dari tas untuk mengisi baterainya, aku melihat ada pesan suara dari nomor yang tidak kukenal. Aku sengaja mematikan suara telepon genggamku sepanjang hari. Aku mendengar pesan yang masuk dan tidak percaya pada apa yang kudengar. Pesan itu datang dari seorang pencari tenaga kerja yang disewa untuk mendapatkan SDM bagi beberapa perguruan tinggi daring. Perempuan yang menghubungiku berkata bahwa mereka mendapat rekomendasi yang sangat bagus tentang diriku dari mantan maajerku. Direktur perguruan tinggi yang tengah mencari tenaga kerja itu ingin bertemu denganku hari Senin mendatang! Mereka membuka lowongan untuk jabatan yang sangat pas bagiku. “Siapa pun yang bisa begitu bersyukur ketika meninggalkan pekerjaannya pasti hebat jika masuk ke pekerjaan berikutnya!” begitu kata perempuan itu.

Aku terbiasa menganggap ucapan terima kasih sebagai hadiah kecil yang dapat kita bagikan kepada orang lain untuk mencerahkan hari mereka, hadiah yang tanpa pamrih. Tetapi pada hari aku diterima bekerja di tempat kerja baru hanya beberapa hari sesudah dipecat, aku tahu bahwa hadiah rasa syukurku mendapat imbalan balik kepadaku dalam jumlah yang berlimpah.

Lindy Schneider

Bebas dari Kegelapan

Pergumulan berakhir ketika rasa syukur dimulai.

—NEALE DONALD WALSCH

Aku sering berkata bahwa ada dua jenis manusia di dunia: Orang yang bermasalah dan orang mati. Tak peduli apa pun keadaan yang terjadi dalam hidup kita, kita semua menghadapi masalah yang berat karena berada di kegelapan dalam diri kita, kekacauan dalam pikiran kita. Sebagai tenaga penasihat profesional, aku melewatkan lebih dari 18.000 jam bekerja bersama orang-orang yang tenggelam dalam dunia gelap rasa malu, sedih, takut, dan marah. Aku berdiri di luar pintu sel orang-orang yang terpenjara dalam kesendirian, dan aku duduk di ruang merah sementara bekerja dengan para pesohor di layar kaca. Aku telah bekerja bersama orang-orang yang demikian miskinnya sehingga mereka tidak punya tempat tinggal dan para miliarder yang dapat membeli segalanya kecuali kedamaian; dan melalui semua pengalaman itu, aku telah menyaksikan betapa semua orang pada titik tertentu dalam hidup mereka mutlak menghadapi kegelapan dalam diri mereka.

Aku sulit diyakinkan bahwa tidak ada banyak penderitaan di dunia, karena aku telah memilih jalur karier yang menempatkan aku berhadapan muka dengan penderitaan setiap hari. Ketika kita tersesat, hanya ada satu tindakan untuk mengatasi penderitaan yang

kita alami, dan penawar ini ampuh bagi semua orang dari segala budaya dan keadaan, yaitu: Rasa Syukur.

Pada titik terendah hidupku, ketika aku bergumul di dasar terdalam dari kegelapanku sendiri, aku sulit melihat bahkan sekelumit sinar sekali pun. Aku pernah mendengar bahwa mengungkapkan rasa syukur akan membantu di saat-saat penuh derita, tetapi aku mengalami rasa sakit yang nyata dan terlalu banyak untuk dapat mempercayai apa yang bagiku terkesan sebagai kuasa penguubah yang gaib “di luar sana”. Di saat itu aku juga merasa demikian jenuh oleh perasaan yang tersakiti sehingga aku merasa tidak mampu membayangkan apa pun yang dapat kusyukuri. Tetapi sama seperti yang diketahui orang lain yang pernah berada di titik terendah dalam hidup mereka, saat terjadinya keputusan membutuhkan tindakan mendesak, dan seandainya gagasan rasa syukur ini memang ada manfaatnya, aku pikir tidak ada salahnya memberi kesempatan untuk mencobanya.

Aku ingat malam ketika hal itu terjadi. Aku duduk di tanah dan menarik napas beberapa kali seolah-olah aku berusaha bersemadi. Padahal di titik itu aku tidak mampu bersemadi, karena aku tidak dapat memusatkan perhatian. Aku mencoba membayangkan hal-hal yang patut kusyukuri tetapi yang bermunculan hanyalah hal-hal yang “tidak kumiliki”, dan rasa pedih yang kurasakan. Aku menangis sambil membayangkan apa yang begitu menyakitkan bagiku, lalu terjadi hal yang aneh. Sambil masih tersedusedu, aku menarik napas dalam-dalam untuk meraih kendali atas diriku sendiri, dan tiba-tiba aku tersadar secara sangat jelas. *Paling tidak aku masih bernapas.* Jadi, aku mengucapkan “terima kasih” atas napas yang

Aku terkesima menyadari bahwa mengungkapkan syukur akan mengeluarkan aku dari lubang gelap yang membuatku benar-benar tak berdaya.

kumiliki dan betapa aku masih dapat bernapas (yang jadi sangat terasa ketika kita menarik napas berlebihan karena menangis begitu keras dan berhenti mendadak); lalu selama beberapa detik aku membayangkannya, aku sadar bahwa aku punya beberapa saat untuk menghapus perasaanku yang tersakiti. Saat berikutnya aku membayangkan hal tersebut, tiba-tiba aku sadar bahwa aku sudah tidak menangis lagi.

Mirip pecandu narkoba yang panik mencari narkoba untuk memberi rasa lega, aku pun merasa sama putus asanya bertahan pada saat penghukuman itu, sampai aku mulai mengucapkan “terima kasih” atas hal-hal paling dasar yang muncul di benakku. Aku masih duduk di tanah pada saat itu, dan karena tidak terbiasa, aku memperhatikan kakiku mulai merasa tidak nyaman, dan tiba-tiba aku tersadar: *Paling tidak aku punya kaki.* Ketidannyamanan sementara pada kakiku membuatku berhenti sesaat membayangkan perasaanku yang tersakiti, jadi aku pikir, “aku benar-benar bersyukur atas kedua kakiku.” Lalu aku mengucapkan “terima kasih” atas lengan, tangan, dan jari-jariku. Aku mulai mengungkapkan syukur atas seluruh tubuhku dan juga atas kelima indra utamaku, dan sesudah mengucapkan “terima kasih” atas pendengaranku, aku mulai menyadari hal-hal lain dalam hidupku yang sangat kusyukuri.

Rasa syukur menyergapku di saat itu. Sebagai pribadi yang sangat introspektif, aku terkesima menyadari bahwa dengan mengungkapkan syukur aku keluar dari lubang gelap yang membuatku benar-benar tak berdaya. Aku banyak memikirkan hal ini di malam itu, meskipun harus kuakui bahwa banyak pikiran yang menyakitkanku kembali di malam itu.

Ketika mataku terbuka keesokan paginya, pikiran pertama yang muncul padaku adalah, “Terima kasih karena aku telah diizinkan

hidup.” Aku memulai hariku dengan memikirkan segala sesuatu yang kusyukuri. Rasa sakit masih hilang dan timbul sepanjang hariku, tetapi berkurang dibandingkan hari sebelumnya. Jadi, aku mengedepankan ucapan “terima kasih” sesering mungkin. Bangun tidur dengan mengungkapkan rasa syukur dengan cara yang kulakukan berdampak demikian kuatnya. Tetapi izinkan aku mengatakan bahwa: Sejak saat itu hingga sepanjang hidupku kemudian tak sekali pun aku bangun tidur tanpa mengucapkan “Terima kasih telah mengizinkan aku hidup.”

Dari rasa syukur atas hidupku hingga rasa syukur bahkan atas pengalaman yang sulit, aku telah menyaksikan dampak dari rasa syukur. Aku teramat berterima kasih bahwa aku mengalami titik terendah dalam hidupku, karena pengalaman itu mengajarku jalan untuk mencapai kedamaian. Terlebih lagi, apa yang kubawa hingga hari ini adalah aku tidak perlu menunggu hingga aku berhasil melampaui kegelapan untuk mengungkapkan rasa syukur. Karena aku sadar aku akan belajar dari setiap saat sulit dalam hidupku, aku bahkan mudah mengucapkan “terima kasih” bahkan ketika aku berada di tengah rasa malu, sedih, takut, atau marah yang teramat mencekam, karena apa yang kusyukuri adalah pelajaran yang aku tahu akan kuperoleh dari rasa sakit yang kualami itu.

Aku menjadi diriku saat ini karena aku berhasil melewati pengalaman tergelapku, seperti juga kau menjadi pribadi yang seperti saat ini disebabkan oleh berbagai rintangan yang telah kauhadapi dan kauatasi. Kita masing-masing mempunyai masalah, dan selama kita hidup, kita akan selalu menghadapi masalah. Penderitaan adalah bagian hidup, namun begitu pula dengan rasa syukur. Apakah kita terpenjara atau bebas, apakah kita seorang miliuner atau gelandangan, seorang pesohor atau tidak dikenal masyarakat umum, mau tak mau kita akan berhadapan dengan

kegelapan tertentu di dalam diri kita pada suatu saat dalam hidup kita. Jika kau mengalami hal itu, aku harap kau akan menemukan rasa syukur, karena aku yakin dan tak ada keraguan bahwa rasa syukur merupakan jalur tercepat yang mungkin mengantarkanmu pada cahaya di ujung lorong gelapmu.

Christian Conte

Catatan editor: Untuk mendengarkan wawancara antara Penerbit berkas audio digital (*podcast*) *Chicken Soup for the Soul* oleh Amy Newmark dengan Dr. Christian Conte, harap kunjungi chickensoup.podbean.com/e/friend-friday-dr-christian-conte-of-vh1s-familyl-therapy-talks-to-amy-about-anger-management-and-gratitude/

Libur Musim Panas yang Nyaris Tidak Terjadi

Temukanlah berkat dalam segala keadaan.

—WAYNE DYER

Ketika keluarga-keluarga baru mulai bergabung di tempat praktik dokter anak kami, aku mengatakan kepada mereka bahwa ada kelebihan dan kekurangan karena kecilnya tempat praktik kami. Kelebihannya, karena kami hanya terdiri atas dua dokter, kami kenal benar pasien-pasien kami. (Aku mengenali suara sebagian besar orangtua di mesin penerima pesanku bahkan ketika mereka tidak menyebutkan nama mereka) Kami bergiliran bertugas setiap malam dan kami tidak mempekerjakan perawat, jadi hanya aku dan mitra kerjaku, Terence, yang memberikan konsultasi dan kami sama-sama sepakat tentang berbagai hal seperti penggunaan antibiotika yang bijaksana dan pentingnya pemberian vaksin.

Kekurangannya, kami hanya berdua, dan kami juga butuh waktu untuk diri kami sendiri. Karena kami bertugas dua malam sekali, setiap dua akhir pekan sekali, dan selama satu atau dua minggu terus-menerus jika salah seorang dari kami sedang berlibur, kami tidak selalu hadir di kantor pada akhir pekan, dan kami tutup awal pada hari Jumat. Pasien kami sebagian besar tidak berkeberatan soal itu.

Sementara aku mengetahui kekurangannya bagi pasien kami

sejak kami membuka praktik kami tujuh tahun yang lalu, hingga akhir-akhir ini, aku tidak pernah terlalu memikirkan kekurangannya bagi kami sebagai dokter.

Lalu terjadilah sesuatu yang tidak terduga.

Tepat sesudah perayaan Empat Juli, mitra kerjaku mengalami kecelakaan ketika bersepeda, enam tulang rusuknya patah, dan tulang selangka dan belikatnya patah di sepuluh tempat. Dia menjalani operasi dan tidak akan dapat berpraktik selama waktu yang tidak dapat ditentukan.

Sebelum itu, kami selalu saling mendukung dalam keadaan krisis, ketika keponakan Terence tiba-tiba meninggal dunia secara tragis, dan ketika kakakku didiagnosis terkena kanker. Kami menerapkan kebijakan 10% “keluarga terlebih dahulu” di tempat kerja kami. Setiap saat salah satu di antara kami berdua harus menggantikan tugas yang lain karena keadaan darurat di keluarga, sikap kami “Lakukan yang perlu dilakukan. Ambil waktu selama diperlukan.” Memang tepat seperti itulah yang kukatakan di saat ini. Dan aku bersungguh-sungguh soal itu. Kebanyakan demikian. Karena jauh di lubuk hatiku aku tahu kali ini keadaannya berbeda. Kali ini enam minggu. Kali ini libur musim panas. Di New England pula, tempat yang musim panasnya hangat dan berharga bagi kami.

Aku berusaha mempertahankan sikap positif. Aku mengingatkan diriku bahwa praktik kami kecil. Malam-malam kami buka praktik biasanya tidak begitu sibuk. Kadang ada juga malam yang sepi pasien. Aku mengatakan kepada diriku bahwa dokter yang berpraktik seorang diri menjalani hidup seperti ini setiap hari. Selama dua minggu pertama, aku bahkan tidak memikirkan soal

Aku memutuskan menikmati setiap kelumit kenikmatan liburan musim panas sebisaku.

dua minggu yang berikutnya. Aku sekadar berpura-pura mitra kerjaku sedang berlibur. Tidak masalah. Sepele.

Namun, sisa libur musim panas itu tidak menjanjikan tanda-tanda akan ada orang yang bisa menggantikanku di tempat praktik. Mitra kerjaku dengan penuh rasa optimistik meramalkan dia bisa kembali berpraktik enam minggu lagi, tetapi dia mengakui bahwa menurut dokternya dia perlu waktu sembilan bulan untuk terapi fisik sebelum dapat dipastikan seberapa banyak fungsi bahunya dapat kembali. Dapatkah aku menjalani praktikku selama sembilan bulan berturut-turut? Aku mulai bersungut-sungut. Jelas aku perlu membuat strategi.

Strategi yang kuterapkan adalah mengubah cara pandangku. Daripada mengeluh tentang tidak jadinya aku berlibur musim panas karena harus terus-menerus bekerja, aku memutuskan untuk menikmati setiap kelumit kenikmatan liburan musim panas sebisaku. Daripada hanya mencelupkan diri sesaat di kolam renang sepulang kerja, aku mengapungkan diri dengan tenang di kolam renang sambil memandang pohon eik yang melambai-lambaikan dahannya, dan burung walet yang terbang tinggi, dan aku meresapi betapa aku jadi orang yang paling beruntung di muka bumi. Aku tidak saja menanam kembali tanaman pot di dak rumah, aku duduk di kursi malasku sesudahnya, dan membayangkan memandangi tumbuhnya setiap tanamanku, *portulaca*, *Swedish ivy*, *geranium* dan bagaimana mereka merekah di hadapanku. Berjalan-jalan satu jam di tepi pantai menjadi saat aku bermeditasi. Meskipun telepon genggamku harus ikut, aku mengalihkan pandanganku ke matahari dan berterima kasih atas keberuntungan yang kudapatkan karena tinggal begitu dekat dengan laut.

Selama liburan musim panas yang nyaris tidak kunikmati itu kuisi dengan setiap pengalamanku berada di luar rumah dan

dengan sebanyak mungkin kegiatan musim panas sebisaku. Santap hidangan bakaran sederhana di halaman belakang? Aku melahap dalam arti harafiah. Undangan berlayar dengan perahu temanku? Apa lagi yang lebih istimewa? Ada teman lain yang mengajak pesta makan hidangan bahari di tepi pantai? Sungguh luar biasa nikmatnya.

Jadi, meskipun aku tetap saja berpraktik, dan meskipun aku memberikan konsultasi lewat telepon tentang cara mengatasi reaksi alergi, gigitan kutu, sakit telinga, dan kejang perut, aku masih menikmati setiap tetes kebahagiaan liburan musim panas setiap harinya.

Akhirnya Terence kembali berpraktik enam bulan setelah dia mengalami kecelakaan, tepat seperti diramalkannya. Aku menikmati hari libur kerja pertamaku sepanjang libur musim panas. Tidak ada lagi pemantauan jarak jauh dari rumah untuk mengecek data elektronik catatan kesehatan pasien kami. Tidak ada lagi panggilan gugup dari orangtua yang cemas. Tidak lagi aku memeriksa sinyal telepon genggamku terus-menerus. Meskipun senang mitra kerjaku kembali berpraktik, aku bahagia dapat berbagi jam kerja dengannya dan bergiliran tugas, aku senang karena mendapatkan pengalaman rasa syukur. Aku masih bersyukur atas liburan musim panas yang nyaris tidak kunikmati.

Carolyn Roy-Bornstein

Kotak Berkat

*Perubahan hidup tidak selayaknya melumpuhkan kita,
melainkan membantu menemukan jati diri kita.*

—BERNICE JOHNSON REAGON

Rumahku terasa besar dan hampa, tidak ada suara orang bercakap-cakap, tertawa, menangis, mengentakkan dan menderapkan kaki, bermain musik, menyetel televisi keras-keras. Semuanya hilang.

Anak-anakku yang di saat itu berusia sembilan belas dan dua puluh tahun sama-sama sudah keluar rumah untuk kuliah pada saat yang bersamaan. Mereka pindah terlalu jauh untuk dapat sekali-kali berkunjung sebentar, dan aku merasa kesepian, dan sulit mengatasi perubahan hidupku yang membuat diriku sedih. Aku telah mengabdikan hidupku untuk membesarkan kedua anakku dan meskipun bekerja, aku melakukannya di sekolah mereka atau dari rumah supaya aku dapat bertemu mereka setiap hari.

Hari berganti minggu, dan minggu berganti bulan, sementara aku merasa kesepian dan kecemasanku semakin parah saja. Aku berhasil mendapatkan pekerjaan paruh waktu yang membuatku ke luar rumah. Suamiku berusaha lebih sering ada di rumah dan kami berupaya menyegarkan hidup perkawinan kami. Namun, tetap saja aku merasa seakan-akan berduka dalam mengatasi hilangnya anak-anakku dalam hidupku seperti sebelumnya. Tiba-tiba aku merasa tidak punya tujuan, dan tidak ada alasan untuk bangun di pagi hari, tidak ada semangat untuk melakukan apa pun.

Saat itu, anak laki-lakiku, Eric, tinggal beberapa jam jauhnya di Virginia dan giat di ROTC dan di sekolah. Anak perempuanku, Emma, tinggal lebih jauh lagi dari rumah kami di Maryland, di Vermont, dan sibuk dengan kegiatannya di sekolah, di gereja, dan di pekerjaannya. Dia juga jatuh cinta pada seorang laki-laki yang ditemuinya di gereja. Kedua anakku melakukan apa yang selama itu kudoakan bagi mereka, yaitu tumbuh menjadi orang dewasa yang menghormati dan melayani orang lain. Tetapi aku teramat merindukan mereka.

Tentu saja waktu Emma padat dengan kesibukan sekolah dan hubungan cinta barunya. Kami juga suka pada laki-laki pilihan hatinya, dan ketika dia bertanya kepadaku apakah dia boleh memberi kejutan pada Emma pada hari Natal dengan datang jauh-jauh berkendara dari Vermont, kami semua sangat bersemangat. Tiba-tiba seluruh keluarga akan dapat berkumpul bersama untuk merayakan Natal. Meskipun aku merasa sangat bersemangat, mau tidak mau tetap aku mengingatkan diriku akan kenyataan bahwa waktu kebersamaan ini akan cepat berlalu dan setelah beberapa minggu, aku akan kembali berada di rumahku yang hampa dan dingin. Betapa pun keras usahaku untuk mencoba menikmati hidup dengan berbagai keramaian liburan Natal dan anak-anak yang berada di rumah, aku tidak berani membiarkan diri terlalu bahagia karena aku tahu bahwa begitu mereka meninggalkan rumah dan liburan akhir tahun usai, aku akan merasa lebih tertekan lagi.

Sesudah Kyle memberikan kejutan kepada Emma, kami semua berkumpul bersama di ruang keluarga untuk bertukar hadiah. Aku tersenyum melihat wajah-wajah bahagia dan cinta yang memenuhi ruangan itu. Rumahku bergema dengan lagu-lagu Natal, suara tawa dan bincang-bincang; api di perapian memercik dan meletup,

menebarkan kehangatan di seluruh ruangan. Berada bersama anak-anak di rumah merupakan hadiah Natal terindah bagiku. Lalu Emma memberiku hadiah yang dibungkus indah. Perlahan aku membuka hadiah itu dan meletakkannya di tanganku. Hadiah itu sebuah kotak kayu.

“Aku membuat sendiri kotak itu dari kayu tua di lumbung,” ujar Kyle sambil tersenyum. Aku segera sadar betapa istimewanya arti hadiah itu, karena Kyle seorang pengrajin kayu dan dia membongkar lumbung tua untuk mengambil balok dan bilah kayunya.

“Dan aku membantu membakar kayunya,” sambung Emma.

Jariku mengelus gambar gulungan kertas dan ulir dari kata “Berkat” dan bunga serta dedaunan yang ditanam ke dalam kayu kotak itu dengan proses pembakaran yang dilakukan oleh Emma. Di bagian bawah kotak dia menuliskan ukiran ucapan: “Selamat Natal, Sayang, Emma dan Kyle.”

“Kotak ini kotak berkat,” kata Emma. “Mom tulis apa saja yang Mom syukuri dan masukkan ke dalam kotak. Lalu Mom bisa membacanya kapan-kapan kalau Mom merasa muram atau sedih, dan ingat kembali akan berbagai hal baik dalam hidup Mom.”

Malam itu, ketika seluruh keluarga hadir, dan rumah terasa penuh dengan cinta dan suka ria, aku meluangkan tempat di meja sisi tempat tidurku untuk kotak itu. Aku menulis hal pertama yang kusyukuri dan kucantumkan tanggalnya pada secarik kertas: “Aku merasa diberkati mengingat betapa pun jauhnya anak-anakku, mereka akan tetap menjadi anak-anakku.” Aku melipat kertas itu dan memasukkan ke dalam kotak.

Malam berikutnya aku melakukan kembali hal yang sama. “Terima kasih atas suamiku dan atas semua yang dilakukannya untukku.”

Lalu malam selanjutnya, sebelum tidur aku menuliskan: “Terima kasih atas rumah besar yang dapat menampung seluruh keluarga ketika mereka datang berkunjung.”

Dan pada malam sesudahnya: “Aku merasa terberkati karena punya pekerjaan yang dapat kulakukan setiap hari.”, “Terima kasih atas kesehatan yang kunikmati.”, “Terima kasih atas kedua orangtuaku.”

Aku menuliskan semua berkat yang kuperoleh dan doaku serta segala sesuatu yang kusyukuri, betapa besar atau kecil, setiap malam sampai anak-anakku pergi.

Hiasan perayaan akhir tahun sudah dibongkar, dan rumah kembali lagi menjadi hampa, dingin, dan sepi. Suamiku pergi kerja setiap hari, begitu pula aku. Tetapi ketika pulang, aku merasa tertelan oleh dingin dan sepi rumah itu. Sambil mengganti bajuku dengan baju tidur pada suatu hari sepulang kerja, aku mengintip kotak berkat yang terletak di bawah tumpukan buku, dan segera aku mengambil kotak itu. Aku meraba dengan jari-jariku kata-kata dan bunga yang menghiasinya dan tersenyum, sambil aku teringat dua orang istimewa yang membuat hadiah itu untukku.

Aku mengeluarkan kertas di dalamnya satu per satu, aku membuka lipatnya dan membaca semuanya. Aku membaca keras-keras supaya aku dapat mendengar dengan jelas apa yang telah kutulis.

“Terima kasih atas rumah besar yang dapat menampung seluruh keluarga ketika mereka datang berkunjung!”

Aku menarik napas panjang seolah-olah berusaha menelan

Melalui setiap catatan yang kumasukkan ke dalam kotak itu, aku diingatkan tentang segala hal baik dalam hidupku.

dinginnya udara, dan kesunyian yang ada. Aku teringat musim liburan akhir tahun ketika anak-anak ada di rumah dan membayangkan kunjungan mereka berikutnya. Aku membayangkan betapa jarak tidak dapat merenggut anak-anakku dariku—mereka akan tetap menjadi anak-anakku, dan rumah kami akan tetap menjadi rumah mereka. Melalui setiap kertas yang kumasukkan ke dalam kotak itu, aku diingatkan tentang segala hal baik dalam hidupku, segala yang harus kusyukuri.

Dengan berlalunya setiap minggu, dan dengan aku menuliskan catatan untuk dimasukkan ke dalam kotak hampir setiap malam, aku terbantu untuk tetap memusatkan diri pada hal-hal positif. Lalu jika aku butuh penopang atau pengingat, selalu ada kata yang menguatkan aku di dalam Kotak Berkat.

Sekarang aku menuliskan catatan setiap minggu dan aku sering membaca kembali catatan rasa syukurku. Cara ini membantuku dalam mengatasi tekanan dan kecemasanku, sekaligus memberiku cara pandang baru terhadap hidup. Aku belajar menikmati saat-saat tenang dan bahkan rumah besar, tua, dan hampa yang memberkati kami dengan begitu banyak kenangan dan janji akan lebih banyak berkat yang akan datang.

Aku merasa terberkati dan selamanya bersyukur atas anak perempuanku yang mengetahui kebutuhan ibunya dan telah membantuku mengatasi dan menyesuaikan diri melalui gagasan sederhana, sebuah hadiah berharga yang telah mengubah segalanya—sebuah kotak berkat.

Jennifer Reed

Berterima Kasih atas Apa yang Kita Miliki

*Rasa syukur mengubah apa yang kita miliki menjadi cukup,
bahkan lebih dari cukup.*

—MELODY BEATTIE

Aku duduk dengan khusuk sementara menunggu Kathleen berbicara. Dipanggil menghadap ke kantor personalia rasanya seperti dipanggil ke kantor kepala sekolah. Kathleen tersenyum, jadi aku anggap sebagai tanda yang baik.

“Annmarie,” katanya. “Bank pangan di Philly yang melayani kaum lansia minta bantuan. Karena sekarang sudah menjelang Hari Thanksgiving, aku rasa proyek ini bagus bagi perusahaan untuk dikerjakan. Bagaimana menurutmu?”

“Bagus juga,” kataku. “Enaknya aku bawa apa, ya?”

“Yah,” katanya, “aku yakin apa pun yang kau sumbangkan akan diterima dengan baik, tetapi bukan itu sebenarnya yang kumaksudkan sebagai tugasmu. Aku ingin kau menyelenggarakan acara dan mengelolanya.”

“Emm, eh... baik. Bisa sih,” jawabku sambil teragap. Yang terpikir olehku hanya “Yang benar saja. Mengapa aku?”

“Baiklah! Aku yakin kami dapat mengandalkanmu, Annmarie. Semoga berhasil. Aku tahu kau mampu melakukannya.”

Aku berjalan kembali ke ruang kerjaku tanpa bayangan sama

sekali bagaimana memulai tugas ini. Waktu itu tahun 2009 ketika perekonomian Amerika Serikat berada dalam keadaan gawat dan merosot dengan cepat. Uang lembur di perusahaan tempatku bekerja sudah ditiadakan. Kenaikan tingkat pengangguran memaksa keluarga dari banyak karyawan di kantorku hidup hanya dari gaji satu pemberi nafkah, padahal semula mereka terbiasa hidup dari gaji dua pemberi nafkah. Bagaimana caranya aku meminta rekan kerjaku untuk bekerja lebih?

Malam itu aku mengemudikan mobil ke rumah dengan perasaan masygul. Lalu aku ingat dulu sekali ketika penghasilan di keluarga kami juga sangat menipis. Ibuku sering berkelakar bahwa tidak pernah jadi rahasia bagi para tetangga kami setiap kali ayahku kehilangan pekerjaan, selalu berkebetulan dengan lupanya pengantar susu mengantar susu ke rumah kami. Para buruh baja di Pennsylvania sering mogok kerja di tahun enam puluhan dan pekerjaan mengantar susu selalu jadi pilihan pekerjaan yang mewah.

Lalu muncul lagi gerakan mogok, dan ibuku menulis surat singkat yang biasa dibuatnya kepada Jim si pengantar susu untuk minta dia tidak mengantar susu lagi ke rumah kami entah sampai kapan. Pada pagi harinya Jim mengambil botol susu yang kosong, termasuk botol yang berisi surat ibuku dan meletakkan botol berisi susu seperti biasa.

Dua hari sesudahnya, Jim mengambil botol yang kosong dan meletakkan satu galon susu. Lalu dia kembali ke truknya. Kali ini dia menuliskan pesannya sendiri di balik surat ibuku. Bunyinya, “Anak-anak butuh susu.” Jim lari kembali ke teras rumahku dan menyelipkan surat itu di antara botol-botol susu.

Mogok berlanjut selama tiga bulan dan Jim meletakkan satu galon susu setiap hari seperti biasanya dan tidak pernah menagih satu sen pun dari kami.

Begitu gerakan mogok berhenti, kiriman susu berlanjut seperti biasa dan setiap minggu Jim mengambil tagihan, tetapi hanya untuk susu yang diantaranya minggu sebelumnya. Dia tidak pernah menggubris soal susu yang diantaranya selama tiga bulan ketika dia mengantar satu galon susu setiap dua hari secara gratis.

Kenangan mengenai kebaikan hati Jim sangat membakar semangatku. Mungkin kegiatan ini ada baiknya. Ada saja saat-saat sulit dalam hidupku tetapi aku mengandalkan harapanku pada kebaikan hati manusia. Mungkin aku akan mendapat kejutan yang menyenangkan.

Keesokan paginya aku merekatkan brosur tentang pengiriman makanan yang akan kami lakukan di seluruh kafeteria dan di setiap papan pengumuman yang dapat kutemukan. Setiap brosur isinya: “Antaran makanan Thanksgiving Day untuk membantu lansia miskin di West Philadelphia! Sumbangan makanan awet sangat dibutuhkan.”

Sesudah selesai memasang brosur, aku mengumpulkan beberapa dus kosong dari ruang pos dan berdoa segalanya akan berjalan baik. Aku berencana mengirimkan beberapa catatan pengingat melalui surel dengan semakin dekatnya kami ke Thanksgiving Day, tetapi ternyata aku tidak perlu melakukan hal itu. Yang terjadi, dalam beberapa hari aku harus mengosongkan tempat di kantor untuk menyimpan begitu banyaknya sumbangan yang terkumpul. Menjelang akhir minggu aku mengumpulkan para tenaga sukarela untuk membantuku mengemas tumpukan botol, kaleng, dan dus makanan. Aku tidak mampu mengerjakannya sendiri.

Salah seorang rekan kerjaku, Maggie, berkeliling kantor menemaniku setiap hari dari satu bagian ke bagian lain untuk

Betapa menenangkan mengetahui bahwa di saat sulit, orang-orang baik hati ikut berbagi.

mengumpulkan makanan kalengan dan lain-lain. Usia Maggie enam puluh lebih tetapi dia mendorong kereta makanan kami dengan tenaga seseorang yang separuh usianya. Dia tersenyum terus di setiap tempat yang kami lewati, dan berceletoh soal barang-barang yang ditempatkannya di kereta. Semua orang tahu kapan Maggie lewat. Dia begitu tulus sehingga dia menginspirasi semua orang untuk berupaya lebih dalam memberikan bantuan.

Sambil kami berkeliling seperti biasa suatu hari, aku bertanya kepadanya dari mana asal semua tenaga dan semangatnya itu.

“Annie,” katanya, “semua orang di kantor ini punya P-E-K-E-R-J-A-A-N. Dengan tingkat pengangguran sepuluh persen, bagaimana kita tidak bersemangat jika dapat membantu orang yang kurang beruntung? Ini kan Thanksgiving Day dan aku tidak dapat membayangkan cara lebih baik untuk bersyukur ketika begitu banyak orang kehilangan pekerjaan, tidak peduli berapa pun uang lembur yang dipotong. Memang uang sedang sulit. Kapan sih tidak sulit? Tetapi orang perlu makan.”

Sambil mendengarkan Maggie berbicara, seolah aku dapat mendengar suara pengantar susu kami bergema di latar belakang. “Anak-anak perlu susu.”

Aku menyaksikan hasil luar biasa dari keyakinan yang kuandalkan pada kebaikan hati manusia. Betapa menenangkan hati mengetahui bahwa dalam keadaan sulit, banyak orang baik hati yang berbagi, bukan untuk alasan lain kecuali karena rasa syukur atas penderitaan hidup yang tidak mereka alami.

Meskipun perusahaan kami terletak di pinggir kota, banyak karyawan golongan rendah yang tinggal di Philadelphia. Melalui acara tahunan ini aku menyaksikan bukti nyata dari slogan kota Philadelphia sejak dulu kala, “Kota Kasih Sayang Persaudaraan,” setiap tahunnya. Sumbangan kami bertambah setiap tahun sesuai

dengan bertambahnya rasa syukurku atas kemurahan hati yang begitu berlimpah.

Annmarie B. Tait

Kalimat Ketiga

Setiap kali menyapa orang asing, dalam hati kita akui berulang kali bahwa kita semua sekeluarga.

—SUZY KASEEM

Matahari belum begitu terang, tetapi aku sudah bangun. Aku duduk di belakang meja kerjaku dengan setumpuk kartu pos dan bolpoin di tangan, sambil berpikir dan menulis. Keadaan sesungguhnya tidak semulus penggambaran ini. Tanganku mulai kaku karena menggenggam bolpoin terlalu kencang. Lututku tertabrak bawah meja ketika aku bergeser posisi dudukku di kursi kayu itu. Cangkir kopiku tersenggol.

Ini semua gara-gara para pelangganku. Mereka jenis orang yang menjelajahi internet berjam-jam untuk mencari hadiah yang paling sempurna untuk teman sekamar, pacar, pengasuh, atau paman mereka. Mereka sangat suka cara toko daringku yang kujalankan seorang diri mampu memberikan sentuhan pribadi pada hadiah dengan pencantuman nama, tanggal, atau kutipan kesukaan mereka. Mereka mengirimkan surel kepadaku tentang perempuan tua manis yang memiliki kebun apel, dan menginspirasi hiasan berbentuk apel yang diberi cap “Oma” untuk masing-masing cucunya. Mereka berbagi cerita soal pentingnya cincin “bernapas” untuk seorang keponakan yang menderita radang pernapasan, fibrosis sistik, atau seorang gadis yang perlu gantungan kunci

buatan tangan yang harus tiba sebelum kekasihnya berangkat tugas militer ke Afganistan.

*Ibuku melatihku
menuliskan ucapan
terima kasih sejak
usia dini.*

Selama tiga tahun pertama menjalankan usaha ini, aku hanya menuliskan ucapan “Terima kasih!” pada kwitansiku dan memasukkannya untuk diposkan. Lagi pula ucapan “terima kasih” yang datar juga menjadi kunci sukses bagi toko-toko besar—seharusnya memberikan keberhasilan juga untukku, kan? Aku belum pernah mendapat keluhan apa pun dari para pelangganku, tetapi aku merasa semakin tidak puas. Mungkin biasa dalam usaha untuk bersikap datar dan resmi, tetapi kurang cocok untukku.

Ibuku melatihku menuliskan ucapan terima kasih sejak usia dini. Kadang kalau sedang beruntung, aku menuliskan ucapan terima kasih pada kartu kecil berlipat yang berhiaskan gambar cantik di bagian mukanya dan diberi kolom persegi putih di bagian dalam untuk pesannya. Kalau sedang kurang beruntung, aku terpaksa menggunakan kertas buku catatan yang bergaris seolah-olah tiada akhir. Sambil mengingat semua itu, di musim semi ini aku mencetak kartu pos warna-warni dan mulai menuliskan ucapan terima kasihku di baliknya. Mula-mula ucapanku hanya terdiri atas dua kalimat.

Heather,

Terima kasih atas pesananmu! Mudah-mudahan kau menikmati gantungan kunci buatan tangan itu.

Michelle

Di bulan November, pesanan musim liburan mulai bertumpuk dan aku mulai menuliskan lusinan lebih kartu pos setiap hari. Menurut akal sehat, seharusnya aku menghentikan kegiatan itu. Usaha yang berhasil melibatkan perampingan dan efisiensi. Yang kulakukan sebaliknya, aku mulai menantang diri sendiri untuk menambahkan kalimat ketiga, yang memberi sentuhan istimewa dengan setiap orang.

Melissa,

Terima kasih atas pesananmu! Mudah-mudahan aktris temanmu itu suka hiasan mesin tiknya. Selamat juga atas sandiwaramu!

Sean,

Terima kasih atas pesananmu! Mudah-mudahan kelasmu suka tanda buku buatan tangan yang diberikan kepada mereka. Betapa beruntungnya mereka punya guru yang begitu peduli pada mereka!

Seandainya kami belum pernah bertukar surel sebelumnya, kalimat tambahan ini sangat sulit kubuat. Kadang aku menambahkan catatan tentang hadiah yang dikirim (“Hiasan pesawat ini sungguh-sungguh istimewa, karena satu-satunya yang kubuat tahun ini!”) atau aku memberi tanggapan soal nama pelangganku (“Winter nama yang sangat cantik dan unik. Kau orang pertama yang pernah kujumpai dengan nama sebagus ini!”). Bisa juga aku mencoba menciptakan sentuhan pribadi berdasarkan tempat tinggal mereka. “Saya belum pernah ke Kentucky,” tulisku kepada seorang perempuan yang membeli gelang bertema gadis penggembala sapi, “tetapi saya membayangkan di sana mungkin banyak kuda yang cantik.”

Berbulan-bulan sesudahnya, kalimat ketiga kadang sulit kudapatkan, tetapi tetap saja aku terus mencobanya. Mengapa aku membuang-buang waktu untuk sesuatu yang ditakdirkan untuk masuk tempat sampah? Sama seperti semua pemilik usaha kecil, aku sangat menyadari kecemasan tentang pasokan yang terlambat, tagihan yang tidak dibayar, dan gangguan teknologi. Semua itu mudah membuatku patah semangat. Menuliskan surat singkat kepada pelangganku mengingatkan aku tentang alasan mengapa aku memilih jalur yang tidak biasa ini dan mengapa pekerjaan ini membuatku bahagia. Aku melakukannya untuk diriku sendiri dan untuk pelangganku.

Michelle Mach

Daftar Rasa Syukur

Ketika kita sedih, periksa kembali hati kita, dan akan kita lihat bahwa sesungguhnya kita menangi apa yang pernah menjadi sumber suka cita kita.

—KAHLIL GIBRAN

“Hati yang berterima kasih adalah hati yang bahagia.” Aku terbiasa bernyanyi-nyanyi riang sambil sibuk bergiat di rumah, membenarkan barang kelima balitaku. Dengan tujuh anak, aku cukup sibuk. Hampir setiap hari rambutku senantiasa dikuncir lumayan rapi. Aku mandi, mengajar anak-anak, dan hampir setiap hari siap menyajikan makan malam begitu suamiku tiba di rumah.

Kadang-kadang, aku menyuruh anak-anakku duduk dan minta mereka mengucapkan satu hal yang mereka syukuri—apalagi jika sedang terjadi banyak pertengkaran dan keluhan. Aku menuliskan tanggapanku dan suamiku di papan tulis dan menyebutnya Daftar Rasa Syukur.

Anakku yang menggemari sepakbola mengatakan, “Aku berterima kasih karena suatu hari aku akan berada di NFL.”

Anak perempuanku, “Si Daddy’s girl”, berkata, “aku berterima kasih atas Daddy.”

Anakku yang berusia tiga tahun dan gemar membaca, membuat pernyataan dengan riang, “Aku berterima kasih karena bisa membaca.”

Allysa, anak sulungku yang berusia pra-remaja, berkata, “Aku

berterima kasih karena suatu hari aku akan keluar rumah dan mulai kuliah. Betapa tak sabarnya aku menanti saat itu tiba.”

Tentu saja aku mengatakan kepada mereka bahwa aku berterima kasih karena menjadi ibu dari anak-anak yang pandai bersyukur. Hal ini tampaknya selalu mengubah suasana dan membuat mereka semua tersenyum, meskipun hanya berlangsung beberapa saat saja.

Lalu mereka semua tumbuh besar, teramat cepat. Seandainya aku tahu dari dulu betapa cepat waktu akan berlalu secepat kilat, mungkin aku akan lebih sering memeluk mereka, atau membiarkan rumahku sedikit lebih berantakan, atau sesekali bolos mandi. Aku menjalankan pendidikan di rumah selama empat belas tahun, jadi kelihatannya aku punya banyak waktu untuk berada bersama anak-anakku. Tetapi, hampir setiap hari aku menjadi guru mereka dan bukan ibu mereka. Aku ingat perjalanan kami mengunjungi sebuah museum di Indiana, dan anak laki-lakiku, Eric, berkata kepadaku, “Mom, memangnya kita harus membaca semua catatan tentang setiap binatang dan setiap orang di sini?” Aku rasa dia berharap aku berperan lebih sebagai ibu daripada guru.

Ketika siap masuk kuliah, Allysa memilih sekolah swasta yang kecil di New Jersey. Tempatnya begitu jauh, tetapi kami tahu pilihannya tepat. Lokasinya di sebelah bukit dengan lingkungan sekitar yang cantik dan orang-orangnya sangat ramah. Allysa bercita-cita jadi guru bimbingan di sekolah dasar. Dia selalu cocok dengan anak-anak, jadi aku tahu dia akan jadi pendidik yang luar biasa berhasil.

Perayaan Thanksgiving pertama, dia pulang ke rumah dan kami memperhatikan adanya perubahan pada dirinya. Dia telah berkembang dalam emosi dan kehidupan rohaninya. Ke mana perginya si remaja bodoh yang dulu meninggalkan rumah kami? Si Anak Sok Tahu sudah diculik, tetapi kami semua suka pada wanita

*Daftar rasa syukurku
membantuku
memusatkan perhatian,
melangkah maju, dan
memulihkan diriku.*

muda yang baru ini. Kami bersama-sama menikmati Perayaan Thanksgiving yang indah. Padahal aku sedang kena flu, dan Allysa menggantikan tugasku dan menyiapkan seluruh hidangan dibantu adik-adiknya dan ayahnya.

Meja sudah tertata rapi, dan seperti kebiasaan kami, masing-masing anggota keluarga mengucapkan ungkapan terima kasih. Allysa memberitahukan kami bahwa dia berterima kasih atas keluarga kami. Seolah-olah sudah disiapkan sebelumnya, kami semua terkesiap dan tertawa tak terkendali. Dia jarang dapat pujian sejak usia empat belas tahun.

Tahun awal kuliah Allysa merupakan saat dia tumbuh dewasa; dia mengadakan perjalanan tugas ke Meksiko, dan dia bekerja sukarela sebagai calon guru dalam program pengabdian masyarakat di tengah kota New York, dan dia berperan serta dalam acara kebaktian mingguan yang disebut “Jacob’s Ladder”. Di tahun kedua masa perkuliahannya, dia menjadi pribadi yang berbeda.

Selama libur musim semi di tahun kedua perkuliahannya, Allysa pulang ke rumah melalui Ohio untuk mengunjungi saudara sepupunya dan sahabatnya, Faith. Faith baru saja melahirkan anak, Amari, anak baptis Allysa. Dia menikmati seminggu yang menyenangkan di sana sambil menggendong bayi dan melewatkan waktu bersama keluarga kami di sana. Nenek Gloria memasak santapan kegemarannya: steak daging, kentang tumbuk, dan buncis. Dia menambahkan semua itu dengan hidangan penutup yang paling disukai Allysa, yang disebut *Gee Gee’s delight*: kue bolu yang sangat lezat, buah stroberi, puding cokelat, dan bersendok-sendok krim kocok. Menurut cerita ibuku, dia duduk di sana sambil menyaksikan Allysa makan. Mereka tertawa dan menikmati kebersamaan mereka sepanjang hari.

Akhirnya, sesudah seminggu di Ohio, mereka melanjutkan perjalanan ke rumah kami di Michigan. Allysa, saudara-saudara sepupunya dan bayi Amari mengalami hari yang tampaknya bagus untuk melakukan perjalanan. Adikku memaksa Faith mengendarai mobil SUV mereka, dan kami semua sepakat mobil itu pilihan kendaraan yang lebih aman. Setelah beberapa jam di jalan, aku berbicara dengan Allysa di telepon genggamnya dan dengan penuh semangat mengatakan kepadanya bahwa berdasarkan lokasi mereka pada saat itu, kami akan saling jumpa sekitar satu jam lagi. Lima belas menit sesudah itu, hidup kami berubah selamanya. Terjadi kecelakaan mengerikan yang membuat Faith kehilangan kendali atas kemudi mobil. Mobil mereka terbalik dan beberapa detik sesudah itu Allysa sudah tiada. Dia termasuk salah satu penumpang yang tidak selamat.

Suatu hari, sementara aku berbaring gelisah di sofa menghayati penderitaanku, rindu mendengar suaranya atau memandang wajahnya. Berulang kali aku menanyakan pertanyaan yang melemahkan hati: “Mengapa?”

Lalu sesuatu terjadi pada diriku dan perlahan aku bangkit dan mengambil kertas. Aku mulai menyusun daftarku.

1. Dia hidup selama 21 tahun
2. Dia tahu dia dicintai
3. Aku merasa terhormat jadi ibunya
4. Dia menjalani hidup yang indah
5. Kami menikmati hidup yang menyenangkan bersamanya
6. Dia punya banyak teman
7. Dia menjalani kehidupan rohani yang baik
8. Aku tahu aku akan bertemu dia lagi

Daftar ini berlanjut terus-menerus. Tanpa sadar, aku tersenyum dan merasa luar biasa bersyukur. Apakah aku akan terus kangen pada senyumnya dan kehadirannya? Ya, tetapi aku begitu berterima kasih atas apa yang telah kuperoleh.

Aku menggantung daftar ini di pintu kulkas dan aku membuat beberapa salinan supaya dapat kubaca di berbagai tempat di seluruh rumahku dan di mobilku. Daftar rasa syukurku membantuku memusatkan perhatian, melangkah maju, dan memulihkan diriku.

Belum lama berselang, aku bertemu seorang perempuan muda yang baru saja kehilangan bayinya yang berumur delapan belas bulan karena terkena penyakit langka, dan aku dapat merasakan penderitaannya. Aku mengajukan pertanyaan yang sederhana: “Dapatkah kau menyebutkan satu hal tentang bayi Anda?” Dia terlihat bersemangat dan dengan bangga menceritakan kepadaku tentang lesung pipitnya dan betapa senyum bayinya menebarkan cahaya ke mana pun dia berada. Dia menceritakan kepadaku tentang mainan kesayangan bayinya: boneka Superman. Dia membicarakan tentang bagaimana bayinya sangat cepat mulai berjalan dan dapat bicara jelas di usia yang demikian dini. Tanpa disadarinya, dia merasa begitu berterima kasih atas kehidupan bayinya. Dia memulai daftar rasa syukurnya.

Zig Ziglar, pembicara motivasi yang tersohor, berkata, “Rasa syukur adalah perasaan paling sehat pada manusia.” Setiap kali terbentur hambatan, aku mulai lagi dengan daftar rasa syukurku. Daftar ini selalu membantuku untuk bertahan terus.

Lynn Johnson

Perubahan Cara Pandang

Ada dua laki-laki dalam balon yang tengah naik pesat ke langit. Salah seorang di antara mereka melihat permukaan bumi semakin menjauh. Yang lain melihat bintang semakin mendekat.

—GEORGE JEAN NATHAN,
DALAM A BOOK WITHOUT A TITLE (BUKU TANPA JUDUL)



Bunyi Deru Itu

*Masa lalu tidak dapat diubah, dilupakan atau dihapus.
Tetapi pelajaran yang kita peroleh dapat menyiapkan kita untuk
masa depan yang lebih cerah.*

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Hampir setiap pagi sekitar pukul 05.15, aku terkejut bangun ketika dinding rumahku mulai bergetar. Getaran keras dengan suara berderu begitu terasa sampai-sampai jendela rumahku bergemeretak. Letupan tajam yang terdengar seperti petasan disusul kembali oleh suara berdentam yang berat dan dalam.

Itu suara motor Harley-Davidson milik tetanggaku.

Motor besar semacam itu sering disebut “guntur yang bergemuruh” dan di waktu dini hari gambaran itu masih kurang mewakili. Motor besar milik tetanggaku—yang biasanya tidak dipakai—berderu sekitar lima menit.

Selama lima menit itu, aku terbaring dengan mata terbuka di tempat tidur sambil membayangkan apa yang dilakukan tetanggaku ini sehingga membuat dia menggetarkan rumahku begitu lama. Aku membayangkan dia berjalan kembali ke rumahnya sambil menekan tombol untuk menyalakan mesin pembuat kopi, dan perlahan-lahan mengadukkan gula dan krim ke termos kopinya.

Atau mungkin juga dia kembali ke rumah untuk memberi sarapan kepada anjing-anjingnya, lalu dia menggosok-gosok belakang telinga anjing-anjing peliharaannya dan memberi kecupan

kepada istrinya sebelum dia berangkat. Apa pun yang terjadi, khayalanku biasanya disusul doa sepenuh hati yang memohon agar suara deru motor itu tidak membangunkan bayiku.

Harus kuakui bahwa aku sebenarnya belum pernah bertemu muka dengan tetanggaku ini ataupun istrinya. Kesibukan hidup kami masing-masing tidak membuat kami saling jumpa. Aku pernah melihat mereka dari jauh, dari balik jendela belakang rumahku, sambil aku keluar atau masuk rumah, tetapi tak satu pun di antara kami menyempatkan diri untuk bercakap-cakap. Bahkan selama bertahun-tahun, aku tahan saja gangguan karena terpaksa mendengarkan suara motor Harley, sambil diam-diam mengomel di tempat tidurku.

Suatu pagi, suara deru itu secara ajaib lenyap. Dengan perasaan teramat senang, aku melanjutkan tidurku. Sepanjang minggu itu aku terbangun dengan suara ketentraman yang damai setiap pagi.

Beberapa hari sesudah itu, seorang temanku mengirimkan surel dan mengabarkan bahwa tetanggaku itu meninggal dunia. Aku terkejut, bingung, dan merasa agak bersalah. Dia tampaknya sangat sehat jika aku mengintipnya melalui jendela belakang rumahku. Dia tidak tampil terlalu tua, dan dia masih mampu mengendarai motornya setiap hari. Rupanya dia sakit selama beberapa tahun belakangan. Menurut temanku, dia orang paling baik hati yang pernah dikenalnya, yang menikmati hidup sepenuhnya meskipun sakit. Lanjut temanku, “Aku tahu, kau mungkin bertanya-tanya mengapa tidak mendengar suara motor besar Harley kesayangannya beberapa hari ini.”

Waduh, betapa ironis kata-kata itu.

Jadi, yang aku dengar sebagai suara menjengkelkan dari motornya yang mem-

*Seharusnya sekarang
aku bisa menghibur
istrinya ketimbang
hanya menjadi wajah
tanpa nama.*

bangunkanku setiap pagi ternyata bagi pria itu suatu kebahagiaan murni. Mungkin kebahagiaan itulah yang menopangnya bertahan hidup selama itu, karena dia bergumul dalam pertarungan yang tidak kuketahui sama sekali. Yang pasti, aku berterima kasih karena aku tidak pernah jadi mengirimkan surat yang telah kukarang di kepalaku setiap pagi sesudah aku melakukan penelitian tentang pasal gangguan karena suara ribut. Sebenarnya aku bersyukur karena dia memiliki “Harley kesayangannya” dan dia begitu menikmatinya. Sekarang aku berduka karena perginya seorang laki-laki yang tidak kukenal.

Seandainya pada suatu tahap aku menyempatkan diri menyeberang jalan dan mengucapkan salam perkenalan, mungkin aku sempat mengetahui perjuangannya. Aku dapat membayangkan percakapan yang terjadi antara kami, dan bagaimana dia menjelaskan kegemarannya akan sepeda motor dan mobil balap. Sesudah itu kami saling melambaikan tangan tanda pertemanan dan mengobrol ringan tentang hidup kami. Sebenarnya aku bisa menghibur istrinya sekarang ketimbang hanya jadi wajah tanpa nama.

Tetanggaku itu pasti tidak membayangkan warisan apa yang ditinggalkannya. Dari laki-laki itu aku belajar sesuatu yang mengubah hidupku. Dia mengajarku untuk menilai orang lain dari sudut pandang yang berbeda.

Kita semua punya pertarungan, keputusan, dan masalah masing-masing. Aku tahu apa yang kuhadapi, tetapi kemungkinan aku tidak pernah tahu pertarungan orang-orang yang kujumpai setiap hari. Aku dapat memilih untuk terusik oleh keadaan atau memandang lebih dalam dan mengubah cara pandangku. Apa yang tampil di permukaan sebagai keadaan yang mengganggu—orang yang marah-marah dalam antrean atau seseorang yang memotong jalur lalu lintas di depanku—bisa saja tengah bertarung

nyawa. Setiap hari ada kesempatan bagiku untuk tersenyum dan mengeluarkan kebaikan hati.

Aku hidup dengan mainan plastik berserakan di lantai dan tumpukan piring kotor di dapur, dan aku selalu terlambat lima menit, tetapi dulu aku punya waktu untuk memperhatikan orang lain. Aku sadar bahwa aku begitu tenggelam dalam hidupku yang membuatku kewalahan sehingga aku lupa memandang lebih jauh dari kesulitan hidupku sendiri dan menjadi sinar bagi orang lain.

Entah bagaimana, dengan membukakan pintu bagi orang yang tidak kita kenal, atau dengan membawakan makanan untuk seorang teman yang membutuhkan, beban hidupku terasa lebih ringan. Aku sadar anak-anakku mengawasiku dan mereka juga belajar tentang cara menjalani hari-hari mereka dengan giat sambil mencari cara untuk menolong orang lain. Dengan mengubah cara pandangku, aku mampu melihat begitu banyak berkat yang kuperoleh di sekitarku yang selama ini menanti untuk kutemukan.

Sambil mengendarai mobil, kadang-kadang aku mendengar deru motor Harley melewati mobilku di jalan. Anak-anakku di kursi penumpang menutup telinga mereka mendengar suara yang memekakkan telinga, tetapi aku tersenyum saja. Aku jadi sangat suka pada motor besar itu karena menjadi pengingat bagiku akan hal-hal yang tidak selalu sama seperti apa yang tampak di permukaan.

Katie Bangert

Bawa Aku Terbang ke Bulan

*Kita ditakdirkan hanya menjadi pribadi yang
kita putuskan sesuai dengan keinginan kita.*

—RALPH WALDO EMERSON

Semasa mudaku, aku sering digambarkan sebagai pribadi yang pendiam, penurut, tertutup, dan polos. Tidak makan waktu lama bagiku untuk mulai menganggap diriku sebagai pribadi yang seperti itu. Aku memerangkap diriku dalam kotak kecil ini, dan percaya pada cara orang lain memandang pribadiku. Perasaan terancam dan ketakutan menekan harapan dan impianku. Aku membatasi diriku dalam begitu banyak hal.

Pada suatu sore di musim gugur, selama tahun pertama aku kuliah, aku menonton sebuah sandiwara di kampus. Aku diolok oleh sekelompok pemeran amatir berbakat dan akhirnya aku menangis di akhir sandiwara itu. Aku sadar penyebabnya bukan karena pertunjukan yang mengharukan, atau karena kisahnya begitu tragis. Sebabnya sekadar karena aku tidak berada di panggung bersama mereka. Kecintaanku pada seni pentas tidak dapat lagi kutahan, meskipun aku tahu tidak banyak orang di kehidupanku yang sungguh-sungguh yakin pada kemampuanku untuk menguasai sesuatu yang begitu “tidak khas” diriku. Yang paling dapat kulakukan saat itu adalah tidak membocorkan hal ini kepada siapa pun sampai aku dapat membuktikan bahwa mereka salah sangka mengenai diriku.

Minggu berikutnya, aku mendapat kesempatan melakukan audisi untuk suatu pertunjukan sandiwaranya setempat di North Carolina. Aku takut, tetapi aku siap melakukannya. Aku menyiapkan pasfoto yang sebetulnya foto sewaktu aku di sekolah menengah, dan—aku menghafalkan suatu percakapan tunggal. Dengan hati berdebar-debar, aku naik pentas di depan sutradara yang akan memimpin pementasan itu dan melakukan percakapan tunggalku sebaik mungkin. Di akhir pementasanku itu sang sutradara menjabat tanganku dan memberikan naskah sandiwaranya kepadaku. “Lima pertunjukan, 150 dolar, hanya sebegitu yang dapat kami bayar,” katanya. Aku teramat girang. Tidak saja aku mendapat perannya, aku dibayar pula. Aku jadi aktris profesional. Aku tahu aku tidak akan menjadikan pekerjaan ini sebagai karierku, tetapi aku tidak mau menyalakan bakatku.

Aku mulai bertanya-tanya pada diri sendiri apa saja yang selama itu kubiarkan tidak terwujud bagi diriku. Lama aku memikirkan tentang hal itu dan aku sadar bahwa sebenarnya aku bisa pergi ke mana saja aku mau. Aku menanyakan pada diriku sendiri ke pelosok mana di dunia yang ingin kujelajahi, tanpa hadirnya kata-kata “tidak nyata” atau “tidak mungkin” di dalam kepalaku. Ternyata tujuan impianku adalah New York City.

Aku lahir dan tumbuh besar di kota kecil berisi keluarga tentara, dan aku dikelilingi orang-orang yang tidak pernah tinggal di tempat lain. Itulah dunia mereka. Jadi wajar saja ketika aku mengungkapkan keinginanku untuk meninggalkan kota kelahiranku, mereka mencegahku. Ada yang terang-terangan menertawakanku di depanku sambil mencoba mengingatkanku tentang siapa diriku: gadis yang pendiam, penurut, tertutup, dan polos, yang tidak akan bertahan hidup satu hari pun di tempat dengan kehidupan yang demikian cepat dan kejam seperti New York City.

Keraguan mereka semakin memperkuat keputusanku. Sesudah lulus kuliah, aku mengisi ratusan lamaran kerja untuk New York City hingga akhirnya aku menerima panggilan untuk wawancara. Aku diwawancarai oleh tiga perempuan serius yang mengenakan busana kantor. Sambil aku duduk selama pertemuan sembilan puluh menit itu, telapak tanganku berkeringat dan jantungku berdebar keras, dan aku berusaha mengatasi ketakutanku seperti yang kualami ketika aku mementaskan pertunjukan di panggung. Tetapi ternyata aku mengambil lima langkah mundur. Sambil memandang wajah mereka yang datar tidak terkesan, aku tergagap dalam menjawab, otakku terasa hampa, dan gagal total dalam wawancara itu. Aku merasa seolah-olah mati. Aku pulang dan menangis berhari-hari. Aku belum pernah merasa begitu malu dan kecewa pada diri sendiri sepanjang hidupku.

Aku mulai meragukan segala sesuatu. Apakah New York tempat yang tepat bagi orang seperti aku? Haruskah aku menerima apa yang dikatakan orang tentang diriku dan mencari cara untuk berpuas diri saja dengan apa yang ada? Atau haruskah aku tetap berusaha, dan kemungkinan gagal lagi?

Aku mengambil keputusan untuk menyebarkan CV-ku ke ratusan pemberi kerja di New York City. Untuk mempertahankan semangatku, aku juga mulai berburu apartemen. Makan waktu dua bulan hingga aku menerima panggilan lagi untuk wawancara. Aku menyiapkan diriku untuk wawancara paling hebat yang dapat kubayangkan. Tetapi kali ini, lingkungan kantor berbeda seratus delapan puluh derajat. Suasananya bersahabat dan santai, dan orang-orangnya tersenyum dan mempersilakan aku duduk dengan ramah. Memangnya aku masih berada di New York? Selama itu aku punya gambaran tentang orang-orang New York yang keras, tidak ramah dan serakah. Tetapi, kok aku menjabat tangan dengan

Direktur Keuangan dari perusahaan itu dan terlibat percakapan yang teramat menyenangkan.

Aku ditawari bekerja keesokan harinya, dan dengan senang aku menerimanya. Ketika aku meninggalkan kota kelahiranku, semua orang betul-betul terkejut mengetahui aku benar-benar mewujudkan keinginanmu. Aku merasa sangat senang, tetapi aku tahu hal yang dewasa untuk kulakukan bukannya memusingkan diriku dengan pendapat orang tentang diriku. Yang kulakukan, aku berterima kasih kepada mereka karena aku memanfaatkan keraguan mereka sebagai tenaga pemicuku. Aku menemukan apartemen dua minggu berikutnya, dan sesudah itu aku tinggal di Manhattan.

Pada suatu malam di musim dingin, aku pergi ke kedai kopi seusai kerja. Aku membawa laptopku dengan maksud berburu pekerjaan paruh waktu sebagai pemeran sandiwara. Sambil menyeruput kopiku dan melakukan pencarian di internet, seorang gadis muda berjalan melewatiku dan mengingatkan aku pada diriku sendiri ketika berusia lima belas tahun. Aku membayangkan apa yang akan kukatakan kepada diriku di usia remaja itu kalau dia mendekatiku dan duduk semeja denganku. Akan terjadi wawancara yang cukup menarik, kurasa. Aku membayangkan diriku yang lebih muda itu memandang balik dengan terkesima karena terkejut melihat pribadi diriku saat ini. Aku memandangi remaja bertubuh berisi dengan mata yang terbelalak, dan mulai menceramahnya: “Pertama-tama, kau tidak bisa mengendalikan pikiran atau tindakan semua orang, dan kau tidak boleh membiarkan mereka memaksakan pikiran dan tindakanmu. Pusatkan perhatian pada dirimu sendiri. Kedua, jangan menunggu sampai kau dibuat menangis oleh sandiwara di kampus

Lama aku memikirkan tentang hal itu dan aku sadar bahwa sebenarnya aku bisa pergi ke mana saja aku mau.

untuk menyadari apa yang sangat ingin kaulakukan. Ketiga, kau akan mengalami kegagalan, hari buruk, penolakan .. tetapi tidak berarti kau gagal, tidak beres, atau layak ditolak. Saat-saat seperti itu hadir untuk membuat kemenanganmu terasa lebih manis.”

Begitu khayalanku berakhir, suara Frank Sinatra yang melantunkan lagu “*Fly Me to the Moon*” terdengar dari radio kedai kopi itu. Aku terbenam dalam rasa syukur karena alam semesta telah memberiku segalanya yang kuinginkan. Tidak ada hal yang terasa begitu jauh dari kenyataan dan sekaligus wajar pula. Aku berada di tempat yang ditakdirkan bagi diriku, dan yang harus kulakukan hanya membiarkannya terjadi.

Anita Daswani

Setiap Hari Sebenarnya Hari Baik

*Kalau kau tidak percaya bahwa hari baik terjadi setiap hari,
cobalah bolos sehari.*

—CAVETT ROBERT

“Cukup sudah. Ini musim Natal terakhir aku melakukan pekerjaan ritel!” Itulah kata-kata yang kuucapkan hampir setahun lalu.

Kenyataannya, aku masih di sini, memandangi lorong demi lorong penuh berisi barang khas Natal yang kami terima selama empat bulan terakhir. Jam-jam lembur di musim liburan ini akan dimulai minggu depan. Aku masih melakukan pekerjaan ritel meskipun aku sudah membuat pernyataan berhenti dari pekerjaan ini di akhir musim Natal tahun lalu.

Aku tidak bisa berhenti dari pekerjaanku. Aku tengah menjalani perawatan gigi cukup heboh yang makan waktu tiga bulan sampai rampung. Aku butuh asuransi untuk pengobatan gigi dan aku membutuhkan gajiku.

Jadi begitulah, aku masih di sini, terjerat dalam siklus musim liburan kembali dengan jam kerja yang panjang, pekerjaan yang berat, atasan baru yang selalu memaksakan kehendak tanpa henti, dan toko yang penuh berisi pembeli yang tertekan dan menjengkelkan.

Atasan kami yang satu lagi—yang ramah, jadi aku sebut dia si

Malaikat—punya kalimat kegemaran yang sering digunakannya. Itu usahanya untuk menginspirasi kami dan mengingatkan kami bahwa kami bertanggung jawab atas sikap kami. “Setiap hari adalah hari baik!” begitulah yang diteriakkannya sambil dia membuka pintu dan mempersilakan kami masuk. “Selamat datang di tempat orang bahagia datang untuk bekerja. Tempat di mana setiap hari adalah hari baik.”

Sebagian besar dari kami, para pekerja, berada dalam keadaan terpaksa terjaga, dengan mata yang masih belum benar-benar terbuka, dan kami menggumamkan salam untuk membalasnya. Biasanya dengan nada yang kurang lebih sama seperti “ya, ya” atau “baiklah,” yang diucapkan sepedas mungkin. Kami sama sekali tidak suka pada kalimat “setiap hari adalah hari baik” yang diucapkan si Malaikat.

Lalu suatu hari aku pulang kantor dengan perasaan semakin putus asa, lebih parah dan marah daripada biasanya. Pada hari seperti itu biasanya aku cenderung langsung menyerahkan surat pengunduran diriku. Cuma kali itu aku tidak bisa melakukannya. Belum bisa. Aku merasa terperangkap.

Selama beberapa menit pertama berada dalam mobil, aku berteriak sekeras mungkin. Aku menjerit. Aku meneriakkan kata-kata yang biasanya tidak kuucapkan. Pasti suaraku akan serak selama dua hari berikutnya.

Apakah aku setuju atau tidak dengan pernyataannya itu, aku mulai membalasnya dengan kata-kata yang positif.

Di saat itu aku sadar harus ada yang berubah. Aku mulai mendengarkan kata-kata yang kuucapkan kepada diriku sendiri: “Aku terlalu tua untuk pekerjaan ini. Aku terlalu letih untuk melakukan pekerjaan ini. Aku tidak akan bertahan sepanjang Natal. Aku tidak bisa terus

melakukan pekerjaan seperti ini. Aku tidak punya tenaga untuk mengatasi semua ini.” Aku sadar betapa negatifnya kata-kata yang kuucapkan kepada diriku sendiri.

Perubahan pertama yang kulakukan adalah dalam memberikan tanggapan terhadap salam si Malaikat di pagi hari. Seperti biasanya dia mengatakan “Setiap hari adalah hari baik!” Ketimbang menggerutu, tertawa atau balik dengan tanggapan yang pamer kecerdasan, aku menjawab saja dengan “Ya! Betul.” Apakah aku setuju dengan pernyataannya atau tidak, aku mulai membalas salamnya dengan kata-kata positif.

Selanjutnya, aku membuat daftar penegasan yang berisi pernyataan positif untuk kubaca keras-keras sebelum aku berangkat kerja setiap hari:

- Aku terbang melewati musim Natal dengan santai.
- Kadar semangatku jauh melampaui yang pernah kualami.
- Aku menikmati pekerjaanku dan aku berterima kasih atas manfaat yang kudapatkan dari pekerjaanku.
- Aku menyelesaikan tugasku dengan mudah dan cepat.
- Aku tertarik pada makanan yang membuatku sehat dan memberiku tenaga.
- Musim liburan ini paling mudah dibandingkan yang pernah kujalani.

Aku mulai mencari cara lain yang lebih baik. Aku tidak mau sekadar menjalani hidup selama bulan-bulan sibuk itu. Aku ingin menjaga sikap yang damai dan punya tenaga untuk menikmati hidup yang bahagia di rumah sesuai jam kerjaku.

Perhatianku tersita oleh sebuah CD di toko, berisi musik tenang yang cocok untuk menenangkan diri. CD itu ternyata salah satu pilihan belanja terbaik yang pernah kulakukan. Aku mendengarkan

musiknya dalam perjalananku ke tempat kerja untuk menyiapkan diriku menghadapi hari yang menyenangkan. Aku mendengarkan juga dalam perjalananku pulang ke rumah untuk menenangkan diriku sesudah kesibukanku sepanjang hari.

Salah satu perubahan yang berdampak besar dalam hidupku adalah secara sadar menumbuhkan “Sikap Bersyukur”. Jika aku merasa diriku terseret kembali menjadi pribadi yang negatif dan suka mengomel, dengan sengaja aku mengalihkan pikiranku ke sikap bersyukur. Aku mengingatkan diriku tentang semua hal yang baik dalam hidup:

- Aku berterima kasih karena punya mobil yang mengantarku ke sini.
- Aku berterima kasih karena semua anggota tubuhku sehat.
- Aku berterima kasih karena aku dapat berjalan ke tempat kerja tanpa bantuan orang lain.
- Aku berterima kasih karena punya pekerjaan dan penghasilan.
- Aku berterima kasih karena punya mata untuk melihat.
- Aku berterima kasih karena punya kecerdasan untuk berhitung, yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaanku dengan baik.
- Aku berterima kasih karena punya rumah yang hangat dan kering setiap kali aku pulang.
- Aku berterima kasih atas kesehatan anak-anak dan cucu-cucu.
- Aku berterima kasih karena mobilku sudah dibayar lunas.
- Aku berterima kasih karena ada bensin untuk mobilku.
- Aku berterima kasih karena ada bahan makanan di rumah.

Sambil aku mulai mendaftarkan begitu banyaknya alasan untuk berterima kasih, daftar itu bertambah panjang saja. Sambil daftar itu bertambah panjang, gangguan kecil di tempatku bekerja terasa menyusut dibandingkan isi daftar rasa syukurku.

Hal lain yang kupelajari adalah bersikap baik terhadap diriku sendiri. Kalau hariku berjalan kurang baik, dan aku tergelincir kembali ke sikap yang negatif, ketimbang memarahi diriku sendiri, aku perlu menerima ketidaksempurnaan diriku. Kita semua mengalami hari yang kurang menyenangkan, dan kita bergerak maju dan meninggalkan hari semacam itu.

Tanpa kusadari, dengan terus-menerus menghayati pikiranku secara sadar, setiap hari menjadi hari yang baik. Hari demi hari berlalu, dan dalam waktu singkat musim Natal sudah terlampaui.

Bukan saja berhasil bertahan, aku bahkan mampu meraih kemajuan. Sekarang aku bahkan dapat bergabung dengan si Malaikat dan dengan bangga menyatakan: “Setiap hari adalah hari baik!”

Trisha Faye

Hati yang Lapang

Jangan nilai tetanggamu sebelum kau mengelilingi dua planet di posisinya.

—PEPATAH SUKU CHEYENNE

Aku mengelola sebuah rumah makan di Shreveport, Louisiana. Salah seorang karyawan, seorang perempuan, bernama Jeanette Harmon. Jeanette pekerja yang hebat dan menjadi teman baikku. Dia memiliki selera humor yang luar biasa. Aku masih saja tersenyum setiap kali aku ingat gayanya meniru George Jefferson menari.

Awalnya pertemanan kami tidak begitu lancar. Ketika aku mulai mengelola rumah makan itu, Jeanette baru saja melahirkan anaknya yang ketiga dan menderita *cardiomegaly*, yang lebih sering dikenal sebagai pembesaran jantung. Dia sering tidak masuk kerja. Tetapi dia karyawan lama, dan jajaran karyawan kami sangat kompak dan mampu mengisi kekosongan kalau Jeanette tidak hadir.

Aku sadar kehadiran Jeanette memberi keuntungan kepada rumah makan kami kelak ketika dia kembali kerja. Tetapi dia punya masalah yang cukup mengganggu, yaitu dia sering terlambat.

Meskipun sikap kerjanya sangat baik, menurut pendapatku dia belum memberikan kinerja yang seharusnya dapat diberikannya. Jadwal kerja Jeanette mengharuskan dia hadir setiap pagi pada pukul 09.00. Kami selalu sibuk dan semua orang bekerja secara kompak untuk menyiapkan segala sesuatu keperluan untuk

seharian. Semua orang, dalam hal ini, kecuali Jeanette. Dia lebih sering tiba di tempat kerja pada pukul 09.30 atau 09.45.

Memecat Jeanette sama sekali bukan pilihan, tetapi aku ingin dia memahami betapa pentingnya hadir tepat waktu. Aku sempat memberikan peringatan secara lisan dan tertulis. Biasanya dia kemudian datang tepat waktu untuk beberapa waktu, tetapi tidak lama lagi dia kembali ke kebiasaan buruknya itu.

Sesudah berturut-turut datang terlambat tanpa alasan yang kuat, pada suatu hari aku bertemu Jeanette di mesin pencatat kehadiran, dan meminta dia masuk ke ruang kerjaku. Aku menanyakan padanya apakah dia punya masalah kesehatan. Dia meyakinkanku bahwa dia menjaga kesehatannya dengan baik, jadi aku tahu bukan itu masalahnya.

Pada waktu itu, aku menerapkan gaya pengelolaan “ikut caraku atau silakan, pintu ke luar terbuka lebar”, jadi aku katakan kepadanya bahwa dia sudah diberikan peringatan terakhir. Kalau dia masih terlambat lagi, aku terpaksa merelakan dia keluar. Dia mengatakan kepadaku bahwa dia akan berupaya sebaik mungkin untuk dapat hadir tepat waktu dan ketika dia bangkit dari kursi untuk menandai kehadirannya di mesin, aku mengatakan sebaiknya dia ambil cuti hari itu. Aku bangga pada diriku karena berhasil menunjukkan kepadanya siapa yang berperan sebagai atasan.

Tiga minggu berlalu dan aku sadar bahwa Jeanette terlambat lebih dari setengah jam selama beberapa hari berturut-turut. Bahkan sesudah memeriksa kartu kehadirannya, aku melihat bahwa selama seminggu itu tak sekali pun dia hadir tepat waktu.

Jeanette sadar bahwa uang dan pekerjaan penting artinya, tetapi tidak lebih penting artinya dibandingkan keluarganya...

Seandainya Jeanette berusaha melawan, aku akan melawan lebih keras lagi. Aku memikirkan hal itu sepanjang hari. Aku berencana menyerang dia dalam hal yang paling rawan baginya. Aku akan menurunkan pangkatnya hingga ke batas gaji paling rendah. Kalau dia berperilaku seperti itu, begitu pula dia akan mendapatkan imbalan. Bukan saja gajinya dipotong separuh, aku mengubah jadwal kerjanya satu jam lebih siang setiap hari, yang akan lebih menyakitkan baginya...

Begitulah yang kukira.

Aku memanggilnya ke ruang kerjaku seusai jam kerja. Aku sudah siap menghadapi alasan apa pun yang akan diajukannya, kecuali hal yang kemudian dia berikan. Dia mulai menangis dan aku nyaris hilang kendali ketika dia mengatakan kepadaku apa sebabnya dia sering terlambat. Ketiga anak Jeanette yang masih kecil-kecil harus diantar ke tempat yang berbeda-beda di pagi hari. Satu ke sekolah dasar, yang satu lagi ke prasekolah, dan yang ketiga diantar ke ibunya. Jeanette tidak punya mobil, jadi dia tergantung pada kemurahan hati sistem kendaran umum.

Tetapi menurut pendapatku, kalau aku menyerah, aku menunjukkan sikap yang lemah, jadi aku tetap bertahan pada rencana pendisiplinanku. Sekarang aku menganggap gaya pengelolaanku itu bodoh dan angkuh.

Aku tidak yakin Jeanette akan kembali bekerja, tetapi aku berharap dia mau bekerja. Dia hadir keesokan harinya tepat pada pukul 10.00 pagi. Tetapi tidak seperti biasanya, dia diam saja dan tidak berbicara kepadaku selama beberapa hari. Lalu dia kembali menunjukkan sifatnya yang riang. Tak lama sesudah itu dia menunjukkan kinerja terbaiknya. Aku berusaha bersikap seolah-olah tidak memperhatikan, tetapi sebenarnya aku memperhatikan hal itu.

Sesudah tiga minggu, aku menanyakan kepadanya apa pendapatnya mengenai pengaturan kerja yang baru. Menurut dia, hadir satu jam lebih siang memberi waktu kepadanya untuk pergi ke sekolah tanpa tergesa-gesa. Dia berterima kasih kepadaku! Menurut penuturannya, mungkin dia pantas diturunkan pangkat dan dia juga mungkin akan melakukan hal yang sama kalau dia ada di posisiku.

Jeanette mengejutkanku. Dia tahu hal yang seharusnya kuketahui sejak lama, tetapi entah mengapa pelajaran itu luput dariku. Jeanette sadar bahwa uang dan pekerjaan penting artinya, tetapi tidak lebih penting artinya dibandingkan keluarganya. Alasan dia bekerja adalah untuk mengurus keluarganya. Sekarang aku sadari benar hal itu dan aku masih membayangkan betapa bodohnya aku tidak menyadari hal itu sebelumnya.

Pada hari itu, aku membayar kepada Jeanette seluruh uang yang seharusnya dia peroleh seandainya dia tidak diturunkan jabatannya. Tak lama kemudian aku memberikan dia kenaikan gaji dan kenaikan jabatan.

Jeanette tidak pernah mendendam. Dia berpendapat bahwa akulah yang mengajarnya sesuatu, tetapi yakinlah, sebenarnya dia yang mengajarku pelajaran yang berharga.

Setahun sesudah itu, ketika Pra-Paskah tiba, aku berhenti mengendarai mobil selama enam minggu. Aku melakukan itu tanpa banyak ribut dan tidak pernah membicarakannya. Aku tidak melakukannya untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa kalau aku mampu melakukannya, mereka bisa juga melakukan hal yang sama. Aku melakukan hal itu untuk membangkitkan bela rasa diriku sendiri. Pelajaran itu berat tetapi memberi imbalan yang sesuai, dan membuatku mampu membayangkan betapa sulitnya melakukan hal itu seandainya aku punya tiga anak kecil.

Beberapa tahun kemudian, aku pindah ke tempat kerja lain, dan aku dengar Jeanette dipromosikan menjadi manajer. Aku sangat bangga padanya.

Dengan sedih aku mendengar bahwa Jeanette meninggal dunia beberapa tahun lalu karena komplikasi *cardiomegaly* yang dideritanya. Aku tidak pernah lupa pada dirinya. Dia menunjukkan kepadaku pentingnya memiliki hati yang lapang.

Johnny Wessler

Kadang Diperlukan Peran Seorang Anak

*Seandainya kita menjalani hidup melalui cara pandang seorang anak
segalanya akan berubah menjadi ajaib dan luar biasa.*

—AKIANE KRAMARIK

Tabungan kami ludes dan tak ada hal lain yang dapat kami lakukan. Kami akan kehilangan rumah kami. Joe bahkan tidak berani menatapku. “Tampaknya kita harus pindah ke rumah tua milik Kakek.”

Rumah kecil milik Kakek Mac sudah tua dan perlu diperbaiki bahkan waktu dia masih hidup. Sekarang tempat itu sudah kosong selama lebih dari lima tahun. Aku merinding membayangkan seberapa parah keadaannya sekarang. Tetapi perusahaan bangunan tempat Joe bekerja sebagai mandor jatuh bangkrut setahun sebelumnya dan dia belum berhasil mendapat pekerjaan baru.

Kami berhasil bertahan untuk sementara waktu dengan tunjangan pengangguran Joe dan tabungan kami. Namun, tak lama kemudian hari-hari itu pun berlalu. Aku telah melepaskan hak istimewa sebagai ibu yang sekadar mengurus keluarga di rumah, dan mendapat pekerjaan di bidang ritel yang nyaris tidak cukup untuk belanja kebutuhan sehari-hari dan biaya tempat penitipan balita untuk anak perempuan kami, Kelly.

Aku tidak tahan melihat penderitaan di mata Joe pada tahap

ini. Dia sebelumnya selalu bangga karena dapat memenuhi kebutuhanku dan Kelly. Dia senang sekali setiap pulang kerja disambut di rumah oleh Kelly yang menggulirkan diri ke pelukannya dan melihatku di dapur tengah menyiapkan makan malam. Kali ini Kelly berlarian ke arahku ketika aku pulang kerja sementara Joe menyaksikannya dengan menundukkan kepala. Dia merasa bersalah ketika dia tahu kakiku sakit dan punggungku pegal karena berdiri berjam-jam di meja kasir. Dia menyajikan santap malam yang lezat sementara Kelly merengek, “Kapan Mom bikin lasagna lagi untuk kita?”

Kami berdua berusaha terlihat ceria di dekat Kelly sambil kami berkemas untuk pindah rumah. Dia baru berusia tiga tahun. Selama kami tidak memperlihatkan tanda-tanda yang salah, Kelly tidak akan tahu tentang keadaan buruk dari rumahnya yang baru.

Kami menghamburkan sisa tabungan kami dan membeli cat untuk rumah Kakek Mac. Dia menduda selama bertahun-tahun sebelum tutup usia, dan tidak melakukan apa pun untuk merawat rumah. Aku rasa tanpa kehadiran Nenek, dia tidak lagi punya keinginan atau tenaga untuk merawat rumah. Mungkin tidak bijaksana menggunakan sisa uang kami dengan cara demikian, tetapi sesudah melihat keadaan rumah tua itu, kami tidak tega pindah ke sana tanpa setidaknya membuat rumah itu tampil sedikit lebih ceria.

Kami mempersilakan Kelly memilih warna cat untuk dinding kamarnya yang baru, meskipun kami tahu pasti dia akan memilih warna merah muda. Ketika kami memperlihatkan kepadanya katalog pilihan warna, aku menahan napas sambil berharap dia akan menunjuk salah satu pilihan warna yang lebih ringan. Tentu saja dia memilih warna merah muda yang paling mencolok yang ada. “Dia suka merah muda Pepto-Bismol,” kata Joe sambil tersenyum lebar dan menggeleng-geleng.

“Apa itu Pepto-Bismol?” tanya Kelly yang tidak menangkap makna di balik senyum kami yang terlihat menyesal.

“Oh, itu merah muda untuk gadis cantik,” kata si penjual sambil tersenyum hangat kepada Kelly. “Ya, itulah namanya.” Jadi Kelly dapat kamarnya yang “merah muda gadis cantik” dan baginya kamar itu teramat indah. Paling tidak ada seseorang yang berbahagia di rumah Kakek Mac.

Genteng atap rumah itu mengering dan melengkung di tepi, siap bocor setiap saat. Ratusan langkah kaki telah mengikis permukaan lantai kayu yang berdenyit seakan-akan menyatakan ketidaksenangannya karena diinjak-injak lagi sesudah begitu lama tak ada yang menginjaknya. Meja dapur tergores dan bernoda, dan salah satu pintu lemari dapur melengkung dan tidak bisa ditutup, jadi selalu dalam keadaan terbuka. Yang paling parah, cat putih pada dinding luar rumah getas dan retak-retak, tetapi kami tidak dapat berbuat apa-apa soal itu.

Pada suatu malam, ketika aku berdiri memandang ke luar dari jendela ke arah kebun belakang, Joe tiba-tiba sudah ada di belakangku dan memelukku. “Tidak sejelek yang kita bayangkan, ya?”

Aku mengernyitkan dahi melihat pot penyemaian bunga yang tidak terurus dan terlantar selama bertahun-tahun, lalu petak kosong di pekarangan yang berubah jadi kolam lumpur sesudah hujan, dan pada sudut serambi belakang yang terlihat reyot. “Iya juga, sih,” kataku sambil beringsut keluar dari pelukannya.

Pada suatu malam, aku jalan keluar ke pekarangan belakang untuk membebaskan diri dari hawa panas di dalam rumah. Tentunya tidak ada penyejuk ruangan—bahkan tipe yang paling sederhana sekali pun. Satu-satunya bagian rumah itu yang menyenangkan adalah pagar kayu miring yang memudahkan Kelly bermain di luar dengan aman.

"Buat aku ini tempat tinggal paling asyik di seluruh dunia."

Kelly sibuk memetik bunga dandelion yang tumbuh subur di pekarangan rumah. Dia tersenyum lebar dan berlari ke arahku untuk memberikan seikat bunga warna kuning. Dia mengempaskan diri di sebelahku di anak tangga paling bawah dan berkata "Aku suka rumah baru kita, Mom. Kita punya bunga kuning cantik di pekarangan. Kebanyakan orang cuma punya rumput di pekarangan."

Dia memandang sekeliling pekarangan dan wajahnya bersinar-sinar. "Kita punya pohon apel dan aku bisa memetik apel kapan pun aku mau. Ada bayi burung di salah satu pohon. Lalu aku dengar burung bernyanyi setiap pagi waktu aku bangun." Matanya beralih ke semak lantana di sudut pekarangan yang dikerubungi kupu-kupu beraneka warna. "Kita punya banyak kupu-kupu cantik."

Tak berapa lama kemudian kami mendengar suara ketukan yang keras dan Kelly berteriak kegirangan. "Kita juga punya burung pelatuk di pohon yang di sana itu. Pasti tidak ada orang lain yang punya burung pelatuk yang tinggal di pekarangan mereka." Kelly memeluk kedua lututnya. "Kita bahkan punya pagar jadi aku bisa bermain di luar rumah kapan saja semauku." Dia melingkarkan kedua lengan mungilnya di pinggangku. "Rasanya ini tempat tinggal paling asyik di seluruh dunia."

Beberapa lama kemudian ketika Joe pulang dari usahanya mencari pekerjaan, dia terlihat lebih santai dibandingkan dirinya sepanjang waktu yang cukup lama belakangan itu. "Aku tidak mau membuatmu berharap terlalu banyak hanya untuk membuat kita kecewa nantinya," katanya. "Tetapi aku rasa aku akan dihubungi Jones Construction. Wawancaraku berjalan baik dan aku punya

frasad baik soal perusahaan ini. Mungkin tidak lama lagi kita tidak perlu tinggal di rumah tua Kakek.”

“Rumah ini lumayan juga,” kataku. “Tidak perlu tergesa-gesa. Siapa tahu kita bisa tinggal di sini paling tidak sampai kita punya cukup banyak tabungan lagi.”

Joe terlihat tidak percaya. “Kau tadi bilang lumayan juga?”

“Iya,” jawabku sambil tertawa. Rasa lega terlihat di wajahnya ketika dia melihat aku bersungguh-sungguh mengatakannya. Ternyata perlu seorang anak tiga tahun untuk mengajarku cara memandang berkat yang ada di rumah baru kami. Selalu saja ada sesuatu yang perlu disyukuri apa pun keadaan kita. Kita hanya perlu menemukannya.

Elizabeth Atwater

Tahun yang Sungguh Menyebalkan, Menyedihkan, dan Celaka

*Dengan mengubah sikap di dalam pikiran,
sebenarnya manusia dapat mengubah aspek luar hidupnya.*

—WILLIAM JAMES

Aku membuka-buka isi catatan harian yang kutulis selama setahun terakhir. Semua bunyinya nyaris sama: tidak bahagia, kesal, marah, getir. Bahkan teramat getir. Hm, aku meyakinkan diriku, aku berhak merasa seperti itu. Aku berhak merasa sedemikian gara-gara parahnya keadaan hidup yang harus kuhadapi.

Antara bulan Januari dan Juni tahun itu, ayahku dua kali masuk rumah sakit dan nyaris meninggal dua kali. Lima hari sesudah pulang ke rumah, dia jatuh dan pinggulnya patah, sehingga aku harus pindah dari rumah yang kutempati bersama suamiku untuk tinggal di rumah ayahku demi merawatnya. Di tengah semua itu, kakak laki-lakiku tiba-tiba sakit parah dan meninggal dunia enam minggu sesudahnya—tepat dua hari sebelum pesta yang kurencanakan untuk merayakan ulang tahunnya yang kelima puluh tahun. Tak lama kemudian, aku kehilangan seorang sahabat masa kanak-kanakku dan kemudian bekerja sama erat denganku dalam usaha. Seakan-akan semua itu belum cukup untuk meruntuhkan seseorang, deritaku belum berhenti di situ. Pada bulan November,

sahabat suamiku selama 35 tahun ditemukan meninggal dunia secara misterius di jalur jalan kaki pendaki gunung. Lalu pergelangan tanganku patah. Suamiku dioperasi. Sudahkah aku sebut tadi bahwa dua dari kucing kesayangan kami jatuh sakit? Itu semua sekadar beberapa kejadian yang menonjol.

Seandainya rentetan kejadian di tahun itu dibuat menjadi film, tak ada seorang pun yang berani menontonnya karena terlalu tragis. Memang, aku sangat berhak untuk berkubang dalam kesedihanku. Hidupku sial. Namun, ada satu persoalan di sini. Kemarahan dan kegetiran menguasai diriku. Aku berubah jadi mudah menangis dan marah. Aku merasa letih dan tertekan. Bangun di pagi hari butuh usaha keras bagiku untuk bangkit dan meninggalkan tempat tidur untuk mengurus ayahku dan bahkan perlu usaha lebih keras lagi untuk menyusuri jalan kembali ke rumahku sendiri setiap sore untuk mengurus rumah tanggaku sendiri dan memasak santap malam untuk suamiku.

Aku tahu aku bermasalah dalam sikapku. Orang-orang menghindariku dan teman-temanku sudah tidak lagi meneleponku. Tetap saja aku berkuat dengan sikapku yang negatif. Setiap malam aku duduk dengan catatan harianku dan aku menuliskan daftar penderitaanku. Aku membaca ulang catatan yang kubuat sebelumnya. Aku memelihara kesedihanku yang seolah-olah menjadi sahabat karibku yang baru.

Kebetulan suamiku punya firasat yang luar biasa. Dia tahu bahwa aku mulai membuat catatan harian baru setiap tahun pada hari ulang tahunku. Itulah saatnya ketika aku selalu menengok ke belakang ke tahun sebelumnya dan memutuskan melakukan perubahan atau perbaikan yang kuinginkan dalam hidupku. Jadi, pada suatu hari ulang tahunku, suamiku memberiku buku catatan harian bersampul kulit warna merah. Tanpa kata-kata dia

mengungkapkan pesan yang jelas. Sudah saatnya bagiku untuk melakukan pembaruan.

Tetapi, aku masih juga belum siap. Aku masih menikmati penderitaanku. Dengan setengah hati, aku mengambil bolpoinku dan menuliskan prakata yang getir pada buku harianku yang cantik itu: “Selamat Ulang Tahun diriku sendiri! Aku sudah memutuskan bahwa tahun ini akan berbeda. Segala sesuatu akan berubah lebih baik. Perbaikan sudah terlihat nun jauh di ufuk sana!”

Pada pagi hari di ulang tahunku itu, ayahku mengomel soal sarapan yang kuhidangkan! Tangisku pecah. Tetapi aku menenangkan diriku, karena aku dan suamiku berencana keluar malam itu untuk bersantap malam istimewa. Namun, rencana itu terpaksa tertunda karena ketika aku sampai di rumah, saluran air limbah kami tersumbat dan mencemari bak mandi kami. Banyak waktuku tersita untuk mengatasi masalah itu sambil berdoa, hingga akhirnya aku menyerah dan aku meninggalkan pesan untuk tukang ledeng kami. Aku tidak berharap banyak akan mendapat jawaban. Saat itu sudah pukul 20.00 dan di Sabtu malam pula. Tetapi sementara aku dan suamiku mempertimbangkan langkah selanjutnya yang harus kami ambil, tulang ledeng kami menelepon. Dia bisa mampir sekitar pukul sepuluh keesokan harinya kalau tidak masalah bagi kami. Dan dia tidak akan mengenakan biaya tambahan karena hari Minggu pagi. Secerach kecil rasa syukur terselip di tengah kesuramanku. “Oh, baiklah,” kukatakan kepadanya, “Tidak masalah buat kami.”

“Aku dikuasai oleh kemarahan dan kegetiran.”

Sore berikutnya, sambil menghayati leganya hati kami karena lancarnya kembali aliran air limbah di rumah kami, suamiku menyarankan supaya kami jalan-jalan keliling lalu pergi

makan malam untuk merayakan ulang tahunku yang tertunda itu. Kami melakukannya dan menikmati saat yang menyenangkan. Pada malam harinya, buku harianku bunyinya seperti ini: “Aku teramat bersyukur karena punya tukang ledeng yang baik hati dan mau langsung datang untuk menyelamatkan kami, Aku bersyukur atas makan malam ulang tahunku dan atas suamiku yang memungkinnya terjadi. Aku bahkan bersyukur atas buku harianku yang baru.”

Di saat itu aku belum secara khusus memikirkan tentang bersyukur—aku sekadar merasa bersyukur. Dan rasanya luar biasa. Aku merenungkan kejadian-kejadian di tahun yang lalu. Memang banyak bencana dalam hidupku, tetapi entah bagaimana, aku berhasil melewatinya. Itu sendiri, aku sadari, adalah sesuatu yang perlu kusyukuri.

Tiba-tiba menjadi jelas bagiku betapa ironisnya kesadaranku itu yang terjadi berkat saluran air yang tersumbat. Anehnya keadaan itu sejalan dengan hati dan pikiranku yang seolah-olah tersumbat juga dengan segala kotoran dari peristiwa selama tahun yang lalu. Ternyata aku membiarkan pikiran dan perasaan yang sia-sia tertimbun dalam diriku hingga menenggelamkanku. Bagaimana seandainya aku mempertahankan suasana dari hari baik ini dengan memusatkan perhatianku pada hal yang baik setiap malam sambil aku mengisi buku harianku ketimbang memusatkan perhatianku pada hal yang tidak menyenangkan?

Jadi, aku mencoba. Tetapi ternyata sulit mengubah kebiasaan buruk, dan di putaran awal, yang dapat kupikirkan untuk ditulis dalam buku harianku sekadar, “Aku bersyukur atas cuaca bagus di hari ini.” Aku masih tetap bergumul beberapa lama sesudahnya dan ada malam-malam ketika yang paling dapat kutuliskan hanyalah dua kata sederhana. “Terima kasih.” Tetapi, tetap saja aku memenuhi janjiku untuk melatih rasa syukurku setiap hari.

Lalu sesudah beberapa saat, aku melihat sesuatu terjadi. Aku tidak lagi mengalami kesulitan bangun dan turun dari tempat tidurku. Aku dan suamiku sering berkelakar selama makan malam. Teman-temanku mulai meneleponku kembali. Aku bahkan diundang untuk menghadiri beberapa pesta dan benar-benar menikmati kebersamaan dengan teman-temanku. Dengan sengaja menggeser pusat perhatianku, tampaknya aku memudahkan terjadinya pemulihan diri. Sedikit demi sedikit, pribadi diriku yang semula mulai muncul kembali hingga akhirnya aku menjadi diriku sendiri lagi. Aku tidak dapat lebih bersyukur atas hal itu.

Monica A. Andermann

Mengapa Hal Itu Tidak Terpikir Sejak Awal?

*Seandainya kita semua melakukan satu perbuatan baik apa saja setiap hari,
mungkin kita dapat membawa dunia ini ke arah yang benar.*

—MARTIN KORNFELD

Aku mulai berlari 35 tahun yang lalu ketika anakku berusia tiga tahun dan aku belum berhasil menurunkan dua seperempat kilo terakhir dari kelebihan timbunan lemak sejak aku hamil. Aku sangat suka berlari. Lebih tepatnya, aku menikmati mencapai garis akhir dalam berlari. Aku merasa melakukan hal yang benar sekaligus merasa langsing, dan kegiatan itu membuat otot dan tulangku kuat. Di samping itu aku punya alasan untuk berada di alam terbuka.

Kegiatanku berlari terhenti ketika aku cedera empat tahun lalu. Dokter tidak sempat melarangku berlari. Aku juga tidak dapat melakukan kegiatan ini karena terlalu sakit bagiku untuk kembali berlari. Tetapi waktu berjalan dan aku kembali di jalan.

Kemarin pertama kali aku berlari lagi. Rasanya luar biasa. Aku tidak peduli seberapa cepat aku berlari; aku semata-mata merasa bersyukur bisa berkumpul lagi bersama teman-teman berlari sambil menikmati cuaca yang bagus. Di akhir lomba aku merasa sangat senang. Aku bahagia karena semua berjalan dengan baik dan aku tidak merasa sakit sama sekali.

Aku mendatangi meja minuman untuk antre mengambil sebotol air dan sebuah pisang. Seorang perempuan ada di sana, berusia lebih tua dariku, jelas kelihatan seperti gelandangan, sedang mengisi tasnya dengan air dan pisang dan tidak mengindahkan teguran panitia bahwa makanan itu disediakan khusus untuk para peserta. Dia terus saja mengambil sebanyak mungkin yang dapat dibawanya.

Seorang panitia berkata kepadaku, “Tidak akan ada sisa untuk para pelari yang tiba sesudah ini dan tidak adil itu.” Aku menggu-
mamkan sesuatu mengiyakan dia.

Panitia itu mengambil kembali makanan dari perempuan tua itu yang pergi dengan tangan hampa.

Seorang perempuan muda yang tiba di garis akhir sedikit sebelum aku mengambil jatah minuman dan pisang miliknya dan memberikannya kepada gelandangan itu yang memandang wajah perempuan muda itu dengan pandangan mata sedih dan mengangguk sambil berterima kasih. Perempuan muda itu tidak kembali untuk mengambil jatahnya. Dia memberikan jatahnya kepada seseorang yang membutuhkan. Tindakannya itu tidak mementingkan dirinya sendiri.

Mengapa tidak terpikir olehku untuk bertindak seperti itu? Aku tahu mengapa. Sebabnya karena aku memikirkan diriku sendiri. Aku sibuk dengan kegembiraanku karena berhasil berlari kembali. Aku memikirkan hausnya diriku sendiri sehingga nyaris tidak memperhatikan perempuan malang itu.

Aku bergegas ke pasar swalayan beberapa minggu lalu untuk membeli minuman untuk rapat yang segera akan dimulai. Untungnya antrean tidak begitu panjang, tetapi si kasir berkata kepadaku bahwa pria yang ada di depanku berutang empat dolar tujuh puluh dua sen. Pria itu mengeluarkan empat keping uang

logam dan mulai menghitung uang kecil di tangannya dengan sangat lambat. Semua jenis uang logam yang tampaknya sisa dari semua yang ada padanya, berjumlah tiga puluh dua sen. Dia merogoh-roguh sakunya dengan sia-sia. Aku menghela napas sambil menengok ke jam dinding dengan tidak sabar. Tetapi seorang perempuan yang antre di belakangku menyurungkan empat puluh sen sisanya. Pria itu terlihat malu dan berterima kasih kepadanya dengan lirih. Perempuan itu tersenyum padanya dan berkata, “Tidak usah cemas. Semoga hari Anda menyenangkan.”

Mengapa tidak terpikir olehku untuk bertindak seperti itu? Aku tahu mengapa. Aku begitu sibuk berusaha datang tepat waktu ke rapatku sehingga aku mengabaikan masalah yang tengah terjadi di depan mataku, masalah yang seharusnya dengan mudah dapat kuselesaikan.

Aku punya usaha di Orlando, Florida, jadi tentunya pesawat yang kunaiki penuh dengan anak-anak. Mereka sangat gaduh, namun ada seorang bayi khususnya yang tidak mau berhenti menangis: suara tangisnya nyaring dan keras. Dia duduk sederet dengan kursiku. Ibu muda yang menggendong bayi itu berusaha menenangkan bayinya sambil mengurus anaknya yang berusia tiga tahun. Para penumpang terdengar menggerutu setiap kali bayi itu mulai meraung.

Lalu seorang perempuan dengan gaya seorang nenek, menghampiri ibu muda itu dan berkata, “Anda repot, ya? Silakan mengajak main balitamu dan saya akan mengajak bayimu jalan-jalan sebentar. Siapa tahu dia bisa tenang dan tertidur. Tidak usah cemas; saya akan tetap berada dalam jarak pandang Anda.” Ibu muda itu terlihat tidak yakin, tetapi perempuan itu tidak akan dapat pergi ke mana-mana, kan? Mereka sama-sama berada di dalam pesawat. Jadi diserahkan bayi itu kepada perempuan

*Aku merenungkan
betapa mudahnya
mengatasi masalah
orang lain atau
membuat hari
mereka sedikit lebih
menyenangkan.*

itu yang menggendong bayinya dan membuainya selama beberapa menit sebelum bayi itu tertidur.

Mengapa tidak terpikir olehku untuk bertindak demikian? Aku tahu mengapa. Sebabnya karena aku tengah memikirkan dua hal: betapa mengganggunya si bayi dan betapa bersyukurya aku

karena bayi itu bukan bayiku.

Ketiga drama kecil itu terjadi dalam selang beberapa minggu. Aku mulai melihat semacam pola. Aku merenungkan betapa mudahnya mengatasi masalah orang lain dan membuat hari mereka sedikit lebih menyenangkan. Tidak dibutuhkan banyak usaha untuk tersenyum pada orang yang tidak kita kenal yang bersimpangan dengan kita di jalan, atau menahan pintu lift untuk orang yang akan masuk sesudah kita, atau menelepon atau berkunjung ke tempat seseorang, atau memberikan pujian atau mengucapkan terima kasih, atau menyumbangkan sesuatu: pakaian, makanan, uang, atau waktu, atau mengucapkan kata-kata yang ramah, atau mendengarkan orang lain.

Aku ingat bertahun-tahun silam ketika aku pergi ke misa Malam Natal di sebuah gereja yang penuh sesak. Seorang perempuan menyusuri gang di antara deretan kursi bersama ibunya yang berusia delapan puluhan tahun sambil mencari tempat duduk. Ada satu tempat duduk di depanku, tetapi ketika ibu perempuan itu memasuki deretan kursi, seorang laki-laki berkata, “Maaf, kursi ini sudah ada yang punya.” Teringat aku akan betapa ironis keadaan tersebut terjadi pada Malam Natal, malam ketika “tidak ada kamar di penginapan”. Sambil aku sibuk membayangkan perbandingan yang cerdas ini, seorang gadis remaja bangkit dan memberikan

tempat duduknya kepada ibu perempuan itu. Mengapa pula tidak terpikirkan olehku untuk melakukannya?

Sejak saat itu, aku bertekad untuk melakukannya.

Eileen Melia Hession

Terima Kasih Saja Tidaklah Cukup

Mengucapkan "terima kasih" menciptakan cinta.

—DAPHNE ROSE KINGMA

Di masa kecilku aku diperlakukan sedemikian rupa sehingga merasa tidak dicintai, tidak layak, tidak dikehendaki, dan tidak pantas mendapatkan apa pun yang baik dalam hidupku. Perasaan seperti itu bertahan dalam diriku ketika aku sudah dewasa. Aku tidak suka menerima hadiah dari siapa pun; bahkan nyaris menyakitkan bagiku jika seseorang memberiku hadiah untuk ulang tahunku atau untuk Hari Natal. Aku biasanya berterima kasih secara berlebihan, lalu aku mengirimkan dia kartu ucapan terima kasih yang indah dan segera aku memikirkan cara untuk “membalas” hadiah tersebut. Aku mencoba memberikan sesuatu yang senilai atau lebih tinggi nilainya dari apa pun yang mereka berikan kepadaku.

Yang terjadi, aku memulai kehebohan tukar menukar hadiah yang bolak-balik antara diriku dan teman-temanku sampai tak seorang pun dapat ingat mengapa atau kapan hal itu mulai terjadi.

Aku lebih suka tidak diberi perhatian pada hari-hari istimewa supaya tidak ada perasaan berutang atau punya kewajiban. Aku menikmati menerima kiriman kartu ucapan dari orang lain, tetapi

jika ada seseorang yang memberikanku hadiah, apa pun itu, tidak peduli hadiah itu sesuatu yang benar-benar kusukai atau tidak, pikiran pertama yang muncul pada diriku adalah “Bagaimana aku dapat membalasnya?”

“Dengan membiarkan seseorang membantumu, sesungguhnya kau memberikannya hadiah.”

Orang-orang memintaku berhenti memberikan hadiah kepada mereka karena mereka tidak sanggup berlomba tukar hadiah denganku. Aku rasa aku selalu merasa harus membeli pertemanan, bahwa tak seorang pun suka padaku sebagaimana apa adanya diriku. Seandainya perlu memperbaiki mobilku, aku membawa sekotak donat ke bengkel mobil supaya para montir di sana dapat makan kudapan sambil mengopi. Jika harus ke dokter gigi aku bawa majalah bekas dan kutinggalkan di ruang tunggu supaya dapat dimanfaatkan pasien lain.

Banyak orang yang melakukan perbuatan baik setiap hari untuk orang-orang di sekitar mereka. Hal yang kulakukan bisa dikatakan kemurahan hati, hanya alasan sesungguhnya bukan karena aku murah hati. Bahkan seandainya aku membayar jasa orang lain, seperti perbaikan mobilku atau penambalan gigiku, aku merasa membayar saja tidak cukup dan aku perlu melakukan lebih dari itu.

Aku melakukan perbuatan baik untuk orang-orang yang tidak kupilih, aku menyumbangkan uang yang sebenarnya di luar kesanggupanku untuk menyumbangannya, mengurus hewan peliharaan orang supaya mereka dapat berlibur. Seolah-olah aku harus melakukan cukup banyak perbuatan “baik”, baru aku layak mendapatkan waktu atau pertemanan seseorang. Aku menabung “jasa baik” dalam bank pertemanan supaya aku bisa “selangkah lebih maju”.

Aku bangga akan kenyataan bahwa aku tidak pernah meminta

jasa orang, tidak pernah minta bantuan orang betapa pun aku membutuhkannya. Seandainya aku terbaring tak berdaya sesudah operasi, aku tidak akan memberitahukan siapa pun. Aku selamanya mengurus diriku sendiri sejak aku kecil dan aku akan terus mengurus diriku sendiri hingga akhir hidupku. Aku tidak mau berutang budi pada siapa pun.

Suatu waktu, aku berjanji kepada temanku, Harriet, untuk membantunya mengecat dapurnya, tetapi aku kena flu berat. Aku meneleponnya dan mengatakan bahwa aku tidak dapat membantunya pada hari itu, tetapi seandainya dia menunda pekerjaan itu seminggu lagi, kemungkinan aku dapat membantunya. Aku tidak mengatakan aku sakit parah, tetapi dari suaraku dia mengetahuinya.

Satu jam kemudian Harriet tiba di rumahku dengan membawa keranjang piknik dan satu kantong belanjaan. Aku melarangnya masuk rumah karena aku kena flu dan aku tidak mau dia tertular. Dia tidak peduli dan nekat masuk.

Dia membawa sepanci sup paling lezat yang pernah kunikmati; dia membuat minuman dari jeruk yang dia jamin dapat menyembuhkanku. Dia membawa sebuah kantong berisi berbagai obat, kertas tisu, dan buku bacaan anak-anak, *My Secret Garden* (Kebun Rahasiaku). Seingat dia, aku pernah menceritakan kepadanya bahwa itu buku kegemaranku ketika aku kecil.

Dia mengganti seprai tempat tidurku, membuang sampah dan mengerjakan setumpuk cucian. Untuk pertama kali dalam beberapa hari terakhir itu aku merasa benar-benar akan selamat.

Aku berbaring di tempat tidur, bersandarkan setumpuk bantal yang baru saja ditepuk-tepuk supaya mengembang dan aku mulai memikirkan cara untuk berterima kasih kepadanya ketika dia mengatakan sesuatu yang mengubah hidupku.

“Kadang-kadang, hal terbaik yang dapat kaulakukan untuk seseorang adalah membiarkan dia membantumu. Dengan membiarkan seseorang membantumu, kau memberikan dia hadiah,” kata Harriet, “dan ucapan terima kasih sudah cukup.”

Dia benar. Aku tidak “berterima kasih” kepada orang lain atas apa yang mereka lakukan bagiku; aku memanfaatkan hadiah dan jasa baik mereka untuk membayar mereka atas apa yang mereka lakukan. Aku tidak bermaksud demikian, tetapi aku sesungguhnya mencuri kesenangan mereka, merebut semua berkat yang dapat mereka terima karena membantuku. Orang-orang menawarkan bantuan, pertemanan, atau penghiburan mereka kepadaku karena mereka benar-benar berhati baik dan karena mereka merasa aku layak mendapatkannya. Akhirnya aku merasa menjadi pribadi yang “cukup baik”.

Tidak mudah mengubah kebiasaan yang sudah bertahan seumur hidupku dan aku harus dengan sadar berusaha mengubah kebiasaanku setiap kali seseorang melakukan perbuatan baik kepadaku dengan hanya mengucapkan, “Terima kasih.” Aku tidak perlu membalas mereka atau memberikan hadiah kepada mereka; sekadar mengucapkan “terima kasih” saja sudah cukup.

Aku merasa luar biasa lega. Aku tidak perlu mengalahkannya siapa pun. Jika mobilku diperbaiki di bengkel, aku hanya mengucapkan “Terima kasih” dan aku membayar biayanya, sudah cukup. Jika aku ke dokter gigi, lagi-lagi mengucapkan “Terima kasih” dan membayar biayanya sudah cukup.

Aku belajar benar-benar menghargai dan menikmati hadiah yang diberikan orang lain kepadaku; mereka memberikan hadiah kepadaku karena mereka ingin melakukannya, bukan untuk membuatku merasa harus memberikan sesuatu yang lebih banyak atau lebih hebat sebagai balasannya.

Aku masih memberikan hadiah kepada orang lain, tetapi aku memberikannya pada hari ulang tahun mereka dan pada Hari Natal, dan aku memberikan hadiah karena alasan yang tepat, bukan untuk membalas seseorang atas apa yang dia lakukan untukku.

Ternyata aku memikul beban berat selama bertahun-tahun dengan berusaha menjadi cukup baik demi mendapatkan pertemanan. Aku membuat diriku sendiri kehilangan kegembiraan, dan aku mencegah orang lain mendapatkan berkat. Kadang-kadang hal terbaik yang dapat kita lakukan adalah membiarkan orang lain membantu kita dan mengucapkan “Terima kasih” sudah cukup.

April Knight

Pernikahan dan Pemakaman

*Mengisi saat ini dengan menjalani hidup berarti
membiarkan masa lalu berlalu dan tidak menanti masa akan datang.
Mengisi saat ini dengan kehidupan berarti sadar bahwa
setiap saat kita bernapas adalah anugerah.*

—OPRAH WINFREY

Pada suatu hari Minggu belum lama berselang, aku mendatangi dua gereja untuk dua peristiwa yang saling bertolak belakang—pernikahan dan pemakaman. Di akhir hari itu aku merasa seolah-olah berada terlalu lama di pusaran gelombang pada taman rekreasi air. Aku merasa sesak di tengah luapan duka di saat yang satu dan terlambungkan oleh gelombang kegembiraan di saat lain.

Acara pemakaman itu untuk seorang pria berusia 27 tahun. Brian seorang atlet berbakat dan penggemar berat buku. Dia seorang anak yang penyayang, teman yang setia, seorang kakak yang dikasihi, dan seorang paman yang dicintai. Tetapi dia juga bermasalah berat. Dia menderita tekanan jiwa selama bertahun-tahun. Pada suatu dini hari, ibunya mendapatinya sudah tak bernyawa di rumah tempat dia tinggal bersama kedua orangtuanya.

Kepergiannya mengguncangkan lingkungannya dan membuat keluarganya sangat berduka. Ibu dan neneknya tiada henti berharap Brian dapat disembuhkan kembali menjadi pemuda riang dan memikat sebagaimana mereka mengenalnya dari kecil hingga dewasa. Lalu mendadak, tanpa firasat apa pun, dia telah tiada.

Gereja penuh dengan para tamu berbusana gelap dan suram. Air mata bercucuran di mana-mana. Keluarga Brian berpegang pada penghiburan iman mereka demi dapat mengatasi kehilangan mereka itu, dan pada harapan akan berkumpul kembali dengan almarhum kelak di alam baka. Namun, kepedihan mereka tetap terasa meradang. Tak seorang pun dan satu pun hal yang dapat mengisi kekosongan yang ditinggalkan oleh Brian.

Sesudah kebaktian, aku dan suamiku pulang ke rumah. Kami berganti baju dari baju berwarna gelap untuk kedukaan dengan baju berwarna cerah untuk pernikahan. Aku tidak terlalu mampu mengubah suasana hati sedemikian cepat.

Kami diam saja selama berkendara melewati kampus dengan deretan pepohonan hingga sampai ke kapel di Mukogawa Fort Wright Institute. Kami telah menanti-nanti acara ini, yaitu pernikahan seorang teman berusia empat puluhan tahun yang selama itu tidak ingin menikah, tetapi kesedihan karena meninggalnya Brian masih saja membebani hati kami.

Para tamu yang berbahagia bergegas melewati tempat parkir yang lembab dan masuk ke tempat hangat yang dihias dengan sangat anggunnya. Seorang pemain cello memainkan alunan musik yang lembut sambil orang-orang memenuhi tempat itu. Lilin-lilin doa berwarna putih berpendar memancarkan kilau, dan para tamu berceloteh dan tertawa tertahan sambil mendengarkan nada-nada awal lagu mars perkawinan.

Ketika akhirnya aku menangkap sekilas sang mempelai wanita bergaun putih dengan senyumnya yang mengembang, secercah kegembiraan berkelip dan menghangatkan diriku. Upacara berjalan

Kadang dibutuhkan pukulan keras pada kepala kita untuk membangunkan kita dan memaksa kita berterima kasih atas apa yang kita miliki.

dengan sempurna. Terdengar banyak suara orang tertawa dan beberapa saat yang mengharukan. Pendeta menyampaikan kepada tamu yang berkumpul di sana bagaimana sebuah kecelakaan mobil menyadarkan sang bujang lapuk. Truk yang dikendarainya menggelincir di jalan yang licin karena salju, sang mempelai pria terbalik dan bergantung pada sabuk pengamanannya. Dan satu-satunya nama yang diucapkan bibirnya adalah nama cinta sejatinya, Vicky.

Kadang hidup seperti itu. Diperlukan pukulan keras di kepala kita untuk membangunkan kita dan memaksa kita berterima kasih atas apa yang kita miliki.

Di akhir malam itu, sesudah pulang dari acara resepsi, bersulang dan berdansa, aku mengelilingi rumah karena belum bisa beristirahat. Sesaat aku memandangi suaminya tidur. Hari-hari kami sebagai pengantin baru sudah lama berlalu dan kadang-kadang kita menganggap biasa saja kegembiraan sederhana seperti tertidur dan terbangun bersama-sama.

Lalu aku menyelinap masuk ke kamar tidur anak-anak laki-lakiku. Aku mendengarkan suara dengkur seseorang menggumamkan sesuatu dan yang lain mendengkur. Aku membuka pintu kamar anakku yang mudah terbangun, dan melihat kepalanya menyembul dari balik selimut, lalu aku membisikkan supaya dia tidur kembali. Kebiasaan ini tidak berubah sejak dia masih bocah dan aku berusaha mengintipnya diam-diam sementara dia tertidur pulas.

Aku berjongkok di kaki tempat tidur anakku yang berusia tujuh tahun dan menutupi tubuhnya dengan selimut.

Lalu air mata kembali membasahi mataku. Para ibu seharusnya tidak pernah harus memakamkan anak-anak mereka. Janji cemerlang di setiap pernikahan seharusnya berkilau semakin benderang dua puluhan tahun sesudahnya.

Tetapi hidup tidak selamanya berjalan seperti itu. Dan kadang kita perlu dihadapkan pada pernikahan dan pemakaman untuk membuat kita sadar betapa cepatnya berlalu berkat yang kita peroleh, dan betapa perlunya kita menghargai apa yang kita miliki selagi bisa.

Cindy Hval

Jalan Menuju Maaf

*Memaafkan berarti menemukan kembali jalan terang
kedamaian yang tadinya kita kira direbut orang
ketika mereka mengkhianati kita.*

—DODINSKY

Sebagai anak tunggal dari orangtua yang berpisah dan kemudian bercerai, aku tidak mengerti di mana aku dapat menempatkan diri. Aku hidup di dunia orang dewasa di mana mimpi diabaikan dan masa depan tidak menentu. Kedua orangtuaku menderita, pindah dari satu tempat ke tempat lain, berganti-ganti pekerjaan, bergumul dalam hidup, dan memulihkan diri.

Begitulah diriku sejak usia enam tahun, berpegang pada tangan mereka yang diulurkan kepadaku, tetapi hanya secara bergantian. Selama bertahun-tahun dalam hidupku aku bingung menghadapi hampir segala sesuatu: siapa, apa, di mana, kapan, mengapa, dan bagaimana. Tak seorang pun memberikan penjelasan yang masuk akal kepadaku.

Tetapi, ada satu hal yang tidak membingungkan bagiku, yaitu soal orang jahat. Yang terjahat di antara mereka adalah kakekku. Dia kejam kepada semua orang, dan bukan saja kepadaku, dan dia marah meledak-ledak jika aku bicara terlalu keras di suatu saat atau jika aku bicara kurang keras di saat lain. Aku tidak pernah bisa menang melawannya. Dia menyuruhku duduk, diam, dan tidak

bergerak, atau memerintahkan aku untuk pergi kalau dia sudah tidak suka lagi padaku.

Pada suatu malam di musim panas ketika aku berusia tiga belas tahun, kami tengah bersantap malam “orang dewasa” di rumah kakekku. Karena satu-satunya cucunya, aku harus duduk bersama tujuh bibi dan pamanku serta kakekku. Artinya kami duduk mengitari meja makan bundar yang besar dan mendengarkan kakekku berbicara. Dia tidak tertarik pada apa pun yang dikatakan orang lain, dan kalau ada orang lain yang berbicara, dia akan menyela ketika dia sudah bosan. Bahkan di usia tiga belas aku tahu bahwa santap malam itu ditakuti oleh semua orang yang terlibat di dalamnya.

Di saat itu aku seorang remaja dengan tubuh berisi. Makanan menjadi pelarianku jika aku merasa sedih, dan aku sering merasa sedih. Yang tidak kusadari pada saat itu adalah kakekku tidak menghormati perempuan yang kelebihan berat badan, dan tampaknya aku mengarah ke sana. Semua perempuan lain di seputar meja makan itu bertubuh sangat kurus, jadi aku yang paling berbeda, dan karena itu berada dalam bahaya.

Sesudah santap utama selesai, bibiku menyajikan sepiring kue kering keping cokelat untuk hidangan penutup dan meletakkan piring itu tepat di depanku. Kakekku segera mengganti pusat pembicaraannya: “Astaga, jangan letakkan piring itu di depannya! Akan dia habiskan semua kue di piring itu!”

Semua orang menoleh dan memandangkanku. Aku nyaris menangis dan bergegas minta diri—tak seorang pun dapat meninggalkan meja makan tanpa izin dari kakekku.

“Sadarkah kau betapa banyak tenaga yang tersita karena merasa marah?”

Sambil berlari meninggalkan meja makan, aku mendengar ayahku berusaha

membelaku. “Dad,” katanya. “Dia masih dalam usia pertumbuhan. Itu kan gemuk bekas masa kecilnya.”

Selama bertahun-tahun aku mendendam amarahku terhadap kakekku, tidak pernah kulewatkan kesempatan untuk mengucapkan kata-kata penuh kebencian tentang dirinya setiap namanya disebut. Lalu ketika dia meninggal dunia ketika aku kuliah, tak berapa lama kemudian aku menceritakan kepada ayahku lewat percakapan telepon tentang salah satu dari begitu banyak cerita yang kudengar tentang sikap kasarnya. Sesudah mendengarkan keluhanku tentang kakekku untuk sekian kalinya, ayahku berkata, “Gwen, cobalah untuk memaafkan dia. Sadarkah kau betapa banyaknya tenaga yang tersita karena merasa marah? Tidak sepadan dengan hasilnya.”

Kata-kata ayahku mengejutkanku—terutama karena ayahku menderita pelecehan yang jauh lebih parah baik secara jasmani maupun rohani yang dilakukan oleh ayahnya.

Makan waktu lima tahun bagiku untuk mewujudkan kata-kata ayahku menjadi tindakan nyata. Aku menghayati kata-kata ayahku dan membiarkan diriku berubah, serta benar-benar menerapkannya pada perasaanku. Memaafkan kakekku mengharuskan aku berlatih, mengingatkan diri, dan mengkaji perasaanku dan menyesuaikan diri.

Akhirnya, terjadilah hal itu pada suatu hari. Ketika teringat pada kakekku, aku tidak merasakan sedikit pun rasa marah. Untuk pertama kalinya dalam hidupku, ketika aku teringat pada kakakku, aku merasa bebas... dan berterima kasih.

Kakekku adalah pertama yang pernah kumaafkan dalam hidupku, dan seperti banyak hal lainnya, saat pertama melakukannya terasa paling berat. Sejak saat itu, aku tidak perlu memaafkan terlalu banyak orang, dan aku begitu berterima kasih atas kemampuanku untuk melakukannya.

Sekarang, aku ingin membayangkan bagian dari warisan keluarga ayahku bukanlah kekejaman yang kuingat, tetapi pelajaran tentang cara memaafkan orang dan merasa bersyukur.

Gwen Daye

Masa Depan Lebih Cerah

Ketika kita menderita cacat, menyadari bahwa kita tidak ditentukan oleh keadaan cacat kita merupakan perasaan yang paling manis.

—ANNE WAFULA STRIKE, DALAM *IN MY DREAMS* | DANCE

Aku merasa bagai ditinju di perutku. Udara terasa mendesak keluar dari paru-paruku, otakku terasa berputar-putar karena hal yang baru saja kudengar.

Saat itu tahun 1990, dan aku tengah duduk di kantor Direktur Pelayanan Bagi Siswa Difabel di kampurku. Aku tengah mempertimbangkan untuk mengambil program khusus S-1, tetapi aku masih tidak begitu yakin pada diriku sendiri dalam usahaku mencari jalan untuk meraih jalur karier yang sesuai dengan apa yang sangat kusukai. Aku tahu aku ingin bekerja dengan orang-orang yang mengalami keadaan difabel, dan hal ini tampaknya cara yang baik untuk mendapatkan jawaban. Sesudah mengajukan pertanyaan yang bagiku merupakan pertanyaan yang cukup cerdas, aku disela.

“Saya rasa kau tidak akan pernah mendapatkan pekerjaan ini, Lorraine. Karena kau cacat dan perempuan. Saya yakin nanti ada orang yang mengasihimu.”

Apa? Aku telah melalui sebagian besar hidupku melakukan begitu banyak hal untuk merasa sama seperti orang lain, berusaha dan berhasil membuat orang lain menganggapku sebagai pribadi

sebelum mereka melihat diriku dengan kursi rodaku. Aku berusaha keras melakukan segala sesuatu, baik di dunia akademisi maupun dalam pergaulan di masyarakat, lalu seseorang mengatakan kepadaku bahwa aku tidak akan mendapatkan pekerjaan yang kulamar karena keadaan cacatku, tetapi mungkin aku akan mendapat pekerjaan karena rasa iba. Aku merasa tersinggung karena segala upayaku selama ini untuk menyesuaikan diri dengan orang lain seolah-olah tidak ada artinya sama sekali.

Salah satu alasan aku memilih kuliah di perguruan tinggi itu karena nama baiknya secara nasional sebagai tempat yang memberi kesempatan bagi orang dengan berbagai keadaan difabel. Kampus yang dirancang demikian ringkas memudahkan aku untuk ke ruang kuliah dengan kursi rodaku, dan mereka berbaik hati memberiku kelonggaran waktu untuk merampungkan tes dalam bentuk esai karena aku perlu lebih banyak waktu disebabkan oleh keterbatasan kelincahan jari-jariku. Selama puluhan tahun, perguruan tinggi itu membanggakan diri karena memenuhi kebutuhan siswa yang menghadapi tantangan berat. Sulit bagiku untuk menelan kenyataan bahwa Direktur Pelayanan Siswa Difabel beranggapan aku tidak layak diterima bekerja. Aku meninggalkan kantornya dengan perasaan seperti Charlie Brown sesudah Lucy mengambil bolanya, dan aku berjuang keluar dari tempat itu sebelum air mataku mulai mengalir deras.

Bagiku hal itu tidak adil. Aku mampu hidup dengan menerima kenyataan bahwa aku tidak akan pernah mengendarai mobil dan akan selalu membutuhkan bantuan orang lain untuk merawat diriku. Tetapi soal pekerjaan? Aku selalu menganggap bahwa mendapatkan pekerjaan akan membuatku merasa sedikit lebih setara dengan orang lain.

Ketika aku kembali di kamar asramaku hari itu, aku melakukan introspeksi yang mendalam. Aku menengok kembali masa lalu,

dan aku sadar bahwa masa lalu tidak sepenuhnya tiada harapan. Sebelum itu aku pernah mendapatkan beberapa pekerjaan paruh waktu. Untuk mendapatkan pengalaman kerja ketika aku masih di sekolah lanjutan, aku menjawab telepon dan melakukan pekerjaan kantor untuk gereja tempat keluargaku bergabung. Aku juga menjadi wartawan untuk koran kampus selama beberapa semester. Di setiap jabatan itu aku diharuskan untuk memacu daya ciptaku dalam menemukan cara untuk menyelesaikan beberapa tugas yang dipercayakan kepadaku. Beberapa benda yang kuperlukan disimpan melampaui jangkauanku dan beberapa tempat yang harus kudatangi tidak dilengkapi dengan undakan khusus di pintu masuknya. Seperti itulah duniaku selamanya. Aku tidak pernah punya masalah sebelum ini, jadi mengapa ada orang yang beranggapan bahwa aku tidak boleh diberi kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan pada tahap hidupku ini? Mengapa seseorang yang selama itu kudatangi untuk meminta bantuan mengatakan bahwa aku tidak mampu?

Suatu malam, beberapa bulan sesudahnya, pada tanggal 26 Juli 1990, aku sedang di rumah orangtuaku sambil menonton tayangan berita. Liputan khusus hari itu adalah tentang George H.W. Bush yang menandatangani peresmian Undang-Undang bagi Bangsa Amerika dengan Keadaan Difabel, yang berarti bahwa lembaga pemerintah, angkutan umum, dan tempat-tempat umum seperti tempat usaha, restoran, dan sekolah harus dapat diakses oleh kaum difabel. Aku sangat senang terutama karena undang-undang itu meliputi pasal tentang pengangguran yang menyebutkan bahwa jika pelamar kerja memenuhi syarat untuk pekerjaan tertentu, pemberi kerja tidak dapat menolak menerima mereka hanya karena keadaan difabel mereka.

Sesudah menandatangani undang-undang itu, Presiden Bush berkata, "Marilah kita saksikan tembok pembedaan yang

memalukan ini akhirnya roboh.” Aku merasa punya harapan jauh lebih besar setelah sekian lama.

“Mari kita saksikan dinding perbedaan yang memalukan ini akhirnya roboh.”

Selama beberapa tahun sesudah diundangkannya ADA, aku mengalami masalah kesehatan yang tidak memungkinkan aku bekerja penuh. Tetapi, aku sering memasang tulisan di blog yang kusukai, yang berisi pengalaman hidupku menyangkut keadaan difabel. Aku merasa terhormat bahwa tulisanku sering diterbitkan dan aku kadang diberi kesempatan menulis untuk majalah daring dan situsweb nasional khusus untuk penderita kelainan otak, *cerebral palsy*, United Cerebral Palsy.

Belum lama berselang, aku menerima surel dari editor sebuah majalah di kota kelahiranku. Dia bertanya apakah aku berminat menangani kolom yang bertajuk “Pahlawan di Kota Kelahiran”. Kolom itu menampilkan orang-orang yang melakukan perbuatan terpuji dalam masyarakat kami. Kedengarannya cocok dengan minat dan kemampuanku. Dalam jawabanku aku mengungkapkan satu-satunya kekhawatiranku.

“Nathan, aku tahu mewawancarai orang jauh lebih bagus jika seorang wartawan melakukannya secara langsung, dan aku tahu rumah pribadi orang-orang tidak selalu mudah diakses. Apakah kau tidak berkeberatan dan siapa pun yang akan kuwawancarai tidak akan berkeberatan kalau aku meminta mereka bertemu denganku di tempat umum untuk diwawancarai? Aku mungkin selalu harus ditemani perawat yang mengurusku.”

Jawabannya yang sederhana dan langsung tiba di awal pagi hari keesokannya. “Lorraine, jika siapa pun yang kau wawancarai tidak bersedia bertemu di tempat yang paling berakses dan nyaman

bagimu, aku sulit memunculkan mereka sebagai pahlawan di kota kelahiran mereka.”

Baiklah, kalau begitu.

Sikap bertolak belakang yang ditunjukkan editor ini dibandingkan sikap Direktorat Pelayanan Siswa Difabel di kampusku bagi perbedaan antara gunung es dan es krim. Undang-Undang bagi Bangsa Amerika dengan Difabel telah beredar selama 25 tahun. Artinya untuk pertama kali dalam sejarah, terdapat generasi orang-orang yang tumbuh dewasa di sebuah negara yang hanya mengenal sikap terbuka. Editor ini mengerti bahwa aku betul-betul mampu mengerjakan tugas yang diberikannya kepadaku. Apa pun penyesuaian yang kubutuhkan untuk menyelesaikan tugas dia terima, dan dia minta untuk diterima pula oleh anggota masyarakat, Ketika aku bertemu dengan editor ini di kantornya untuk membahas beberapa rincian, dia menjemputku di luar supaya dia dapat memperlihatkan kepadaku jalan masuk ke gedung itu yang mudah bagiku.

Ketika Undang-Undang bagi Warga Amerika dengan Difabel (ADA) dikeluarkan pada tahun 1990, disebutkan di dalamnya bahwa jika aku keluar ke tempat umum akan ada tempat parkir yang memudahkan aku mengaksesnya dan memudahkan hidupku. Demikian pula halnya dengan kamar kecil dan pintu di tempat-tempat usaha. Tetapi, aku akan selalu menganggap perubahan cara pandang terhadap orang dengan keadaan difabel sebagai pencapaian ADA terbesar.

Lorraine Cannistra



Kata-Kata Pilihan

Kata-kata yang dipilih dengan baik dipadu dengan perasaan yang terukur merupakan dasar untuk memberi kesan bagi orang lain.

—JIM ROHN



Selamat Menikmati Harimu!

Jika kita tidak dapat melihat anugerah di balik memiliki anak dengan autisme, kita terlalu memusatkan perhatian pada keadaan autisme dan tidak cukup memperhatikan anaknya.

—STUART DUNCAN

Aku mencium kepala putraku Jacob, yang berusia empat belas tahun dan menyandang autis, ketika dia berangkat ke halte bus dan aku mengucapkan semoga harinya menyenangkan. Ucapan itu keluar dari mulutku begitu saja tanpa pikiran tertentu. Bagiku ucapan itu basa-basi, sekadar ucapan yang kukatakan ketika aku ingin bersikap baik. Tetapi bagi putraku, ucapanku itu bermakna lebih. Jacob memilih kata-katanya dengan cermat, karena dia tahu betapa penting arti sebuah kata.

“Mom, tolong jangan ucapkan itu! Terlalu banyak tekanan!” jawabnya seakan-akan dia yang jadi orangtua dan aku anaknya.

Aku berusaha menelusuri ke belakang dan dengan susah payah mencari kata-kata yang tepat.

“Jadikan hari ini berkesan?” kataku sambil berharap percakapan itu tidak menimbulkan terlalu banyak tekanan baginya.

“Bahkan lebih menekan lagi itu,” katanya, dan dia mulai berjalan mondar-mandir sambil berusaha mencari kata-katanya sendiri untuk menyatakan apa yang dirasakannya.

Aku diam sejenak. Seandainya ada satu hal yang kupelajari sebagai ibu dari pemuda yang luar biasa ini adalah kadang kami berdua perlu diam dan mengolah keadaan. Sesudah beberapa saat,

aku bicara lagi, dan kali ini kurang diburu-buru dan lebih yakin pada diriku sendiri.

“Ah, rasanya aku tahu. Nikmati harimu, Jacob! Sekadar menikmati harimu! Bagaimana menurutmu?”

Jacob tersenyum dan berkata, “Sempurna!” Dia mengalungkan tas di lehernya dan mulai berjalan ke pintu. Tiba-tiba dia berhenti. Demikian pula detak jantungku. Melihat kepanikan di mataku, putraku tersenyum lagi, mencium dahiku dan berkata, “Terima kasih, Mom, karena pengertian Mom,” dan dia berjalan dengan gembira keluar rumah. Sambil mengawasi dia berangkat, aku menangis! Aku menangis karena tiba-tiba aku diliputi oleh luapan rasa syukur!

Aku bersyukur karena aku boleh menjadi ibu dari pribadi yang luar biasa ini.

Aku bersyukur karena putraku punya kata-kata!

Aku bersyukur karena putraku sekarang mau membiarkan aku mencium kepalanya dan aku merasa lebih bersyukur lagi karena sekarang dia mau menghampiriku dan menciumku!

Aku bersyukur karena dia mampu membela dirinya sendiri. Dia mampu mengungkapkan apa yang dirasakannya, sesuatu yang selama itu tidak selalu mampu dia lakukan.

Aku bersyukur karena untuk pertama kalinya selama itu, di tahun ini dia mampu naik bus ke sekolah. Sebelumnya naik bus baginya terlalu bising, terlalu tidak menentu, pokoknya tidak tertahankan baginya!

“Selamat menikmati harimu” berarti kemungkinan dan harapan tiada batas. Tidak ada tekanan untuk bersikap tertentu.

Aku bersyukur karena meskipun dia menghadapi tantangan dalam hidupnya, dia tidak membiarkan kesulitannya menghentikannya bermimpi, melakukan apa pun, menjalani hidupnya, dan menjadi dirinya sendiri!

Aku bersyukur karena dengan dukungan yang tepat, dia akan dapat kuliah, menemukan pekerjaan yang berarti dan menikah serta membangun keluarganya sendiri suatu hari, jika itu yang diinginkannya.

Aku bersyukur karena dia membuatku berhenti dan menghayati setiap saat dari hidupku, dan mempertimbangkan kembali apa yang kupikir atau kuketahui. Dia mengajarku bahwa ada banyak jalan dari Titik A ke Titik B yang sebagian besar jauh lebih mengasyikkan daripada sekadar menarik garis lurus.

Aku bersyukur pula karena akhirnya aku mengerti arti ucapan “menikmati hari”. Artinya jauh lebih luas dari sekadar basa-basi dan percakapan biasa. “Selamat menikmati harimu” berarti kemungkinan dan harapan tiada batas. Tidak ada tekanan untuk bersikap tertentu, bertindak mengikuti cara yang sesuai dengan harapan orang lain, atau untuk mengubah diri. “Selamat menikmati harimu” berarti penerimaan. Ungkapan ini menyampaikan toleransi dan rasa hormat terhadap perbedaan yang kesemuanya terangkum dalam tiga kata sederhana itu. Aku bersyukur karena putraku telah menunjukkan kepadaku semuanya itu... dan aku semakin bersyukur karena putraku percaya akan hal itu.

Aku bersembunyi di balik pohon ek besar di pekarangan depan rumahku dan mengawasi bus berhenti dan Jacob naik bus itu. Dia sudah remaja dan anak laki-laki remaja tidak mau ibu mereka mengawasi mereka. Tetapi begitu pintu bus tertutup dan bus mulai berjalan, aku melihat putraku mencari-cariku. Dia terlihat panik, tersesat, dan sendirian. Tak ada hal lain yang kuinginkan kecuali lari kepadanya, tetapi yang kulakukan hanya keluar dari persembunyianku supaya dia bisa melihatku sebagai caraku untuk menenangkan dia meskipun dari jauh. Ternyata manjur! Jacob meletakkan telapak tangannya pada kaca jendela

bus, tersenyum dengan tenang, dan gerak mulutnya mengatakan ketiga kata sederhana.

“Selamat menikmati harimu!”

Sharon Fuentes

Penawar untuk Persoalan Negara Maju

*Tumbuhkan kebiasaan bersyukur atas setiap hal baik yang kita alami,
dan berterima kasih terus-menerus.*

—RALPH WALDO EMERSON

Aku membuka kulkasku dan mengomel. Kami kehabisan krim kesukaanku untuk minum kopi. “Menyebalkan,” begitu gumamku.

“Apa yang menyebalkan?” tanya Jordan, putraku yang remaja.
“Kita kehabisan krim.”

“Campur saja kopi Mom dengan susu dan gula,” katanya sambil mengangkat bahu.

Aku membalasnya dengan mengangkat bahu pula. “Bedalah. Aku menghadapi tenggat tulisan yang penting hari ini, dan aku selalu bekerja lebih baik kalau minum kopi.”

“Mom punya kopi, kan? Mom cuma kehabisan krim. Tapi cara Mom membicarakannya seolah-olah ini persoalan negara maju.”

Aku menarik napas panjang. Persoalan negara maju merupakan ungkapan baru yang tengah disukainya, dan terus terang saja, aku ingin tahap ini segera berlalu. “Kau kan tahu Mom tidak suka mendengarmu menggunakan ungkapan itu. Rasanya seperti kau menertawakan Mom karena mengeluh soal remeh-temeh, tetapi bukankah semua orang juga begitu?”

“Mom betul,” katanya. “Kita semua juga begitu, dan karena sebab itulah aku tidak menertawakan Mom. Aku sekadar mengingatkan Mom bahwa kehabisan krim untuk kopi adalah masalah terburuk yang terjadi pada Mom hari ini. Tapi tetap saja hari ini hari yang baik.”

Aku tersenyum. “Kau memang anak pintar.”

Dia tersenyum membalasku. “Semua anak remaja juga begitu.”

Ah, dasar anak remaja. Lalu aku memeluknya.

Di gereja pada hari Minggu itu, pendetaku berbicara tentang program pemberian sepatu kepada anak-anak di Afrika. “Di sana ada kutu yang disebut ‘jiggers’ yang masuk begitu dalam ke kaki anak-anak sehingga kaki mereka harus diamputasi,” begitu dia menjelaskan. “Keadaan mereka begitu parah sehingga anak-anak itu hampir tidak dapat berjalan, tetapi para orangtua tidak punya uang untuk membelikan sepatu demi melindungi kaki anak-anak mereka.”

Aku melirik ke sepatu Nike baru yang kupakai, dan mendadak merasa bersyukur atas sepatuku itu.

Tetapi pendetaku belum selesai berkotbah. “Berapa persen dari pendapatan untuk rumah tangga kalian yang menurut kalian dibelanjakan untuk makanan?”

Aku dan suamiku saling bertukar pandang dan mengangkat bahu. Aku tidak tahu jawabannya.

“Rata-rata keluarga di Amerika membelanjakan delapan puluh persen dari pendapatan mereka untuk makanan. Di Haiti, lebih dari sembilan puluh persen.” Dia diam sejenak untuk membiarkan umat menghayati arti angka-angka itu. “Bisakah kalian bayangkan? Membelanjakan hampir semua uang kalian hanya supaya tidak mati kelaparan?”

Aku mengangguk. Aku ingat beberapa tahun silam ketika aku

dan anak-anakku mengemas makanan untuk dikirim ke Haiti. Kami mengisi kantong-kantong dengan beras, sayuran kering, dan bubuk protein. Aku menanyakan kepada sukarelawan yang bekerja di sana, setiap kantong kecil itu diperuntukkan bagi berapa orang, dan aku terkejut mendengar jawabannya, “Setiap kantong diperuntukkan bagi keluarga yang terdiri atas enam orang, dan ketika kita memberikan kantong itu kepada mereka, para ibu di sana kegirangan seolah-olah mereka menang undian.”

Aku memperhatikan lagi kantong itu, sadar bahwa aku biasanya menyiapkan makanan tiga kali lebih banyak untuk santap malam keluargaku sendiri. Dan hidangan itu bukan satu-satunya sepanjang hari.

Sewaktu kami pulang dari gereja pada hari itu, aku berjanji untuk kembali pada hari Minggu berikutnya dengan kedua tanganku penuh sepatu untuk disumbangkan.

Tetapi selama seminggu berikutnya, aku tidak berhenti memikirkan soal angka-angka yang disebutkan pendetaku. Aku mencari di Google dan menemukan peranti luar biasa yang disebut Kalkulator Kekayaan Dunia.

Aku mengetikkan pendapatan keluargaku yang termasuk kelas menengah, dan ternyata kami berada di antara orang-orang terkaya di seluruh dunia. Kami berada dalam kelompok satu persen teratas.

Semula aku orangtua tunggal sebelum aku bertemu dan menikah dengan suamiku. Pendapatan tahunanku sebesar \$18.500 untuk keluargaku yang terdiri atas tiga orang. Kami nyaris hidup pas-pasan, tetapi tidak pernah sampai kelaparan. Aku memasukkan angka pendapatan itu ke dalam kalkulator dan bahkan jumlah sekecil itu menempatkan aku pada dua puluh persen teratas di urutan pendapatan di seluruh dunia.

Aku ingat ketakutan yang selalu menghantuiku jika tidak punya

makanan yang cukup bagi anak-anakku, dan air mata mulai menggenang di mataku ketika aku sadar bahwa ada begitu banyak ibu di dunia mengalami ketakutan itu setiap hari selama hidup mereka.

*“Bagiku
kedengarannya
seperti persoalan
negara maju.”*

Berdasarkan penelitian, memiliki lebih banyak uang membuat orang lebih bahagia, tetapi hanya hingga tahap tertentu. Orang yang memiliki pendapatan kurang dari \$50.000 setahun, biasanya merasa lebih bahagia ketika mendapat kenaikan pendapatan. Tetapi mereka yang memperoleh pendapatan tahunan sebesar lebih dari \$50.000, tingkat kebahagiaan mereka tidak mengalami kenaikan jika pendapatan mereka naik.

Jadi apa kesimpulannya? Benda tidak membuat kita bahagia.

Aku memikirkan tentang semua keluhanku yang remeh-temeh. Persoalan negara maju, sebagaimana yang disebut Jordan. Kehabisan krim untuk kopi. Tidak suka warna mobilku yang teramat andal. Kelebihan empat setengah kilo yang harus kuangkut karena kami punya makanan lebih dari yang kami butuhkan.

Aku sadar bahwa hampir semua keluhan dalam hidupku dapat dianggap sebagai persoalan negara maju. Aku ingat saat-saat ketika aku sendirian dengan suasana hati yang buruk hanya karena sebab yang tidak berarti. Tak terhitung berapa seringnya aku membiarkan ketidaknyamanan yang remeh merebut kegembiraanku.

Untung saja ada penawar untuk jenis ketidakpuasan seperti itu, yaitu rasa syukur.

Kita hanya perlu berterima kasih atas apa yang kita miliki.

Merasa bahagia nyaris tidak mungkin jika tidak disertai rasa syukur. Tanpa rasa syukur, kita tidak akan mampu melihat berkat yang telah kita miliki. Gelas kita senantiasa setengah kosong.

Aku tidak mau hidup seperti itu.

Sekarang, setiap kali aku memandangi diriku di cermin dan aku menemukan beberapa kerut di wajahku, aku sebut sebagai “garis tawa” dan aku berterima kasih kepada Tuhan atas teman dan keluarga yang membantu menciptakan garis itu di wajahku. Ketika aku menghadapi terlalu banyak pekerjaan dalam Daftar Tugasku, aku bersyukur karena pada hari itu aku dapat mengendarai mobil yang meskipun tidak cantik tetapi dapat diandalkan. Lalu setiap kali aku kehabisan krim untuk kopi, aku ingat bahwa aku punya anak laki-laki yang cukup sayang padaku untuk mengingatkan aku bahwa minum kopi yang tidak begitu sempurna adalah hal terburuk yang terjadi pada diriku di hari itu, dan tetap saja hari itu berjalan dengan sangat baik.

Diane Stark

Merasa Bahagia Saja Sudah Cukup

*Orang yang paling bahagia tidak perlu memiliki segala yang terbaik.
Mereka menikmati segalanya sebaik mungkin.*

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Seseorang di Facebook membagikan foto tentang liburannya di Eropa. Truk barang menurunkan perangkat hiburan dengan ukuran raksasa di rumah tetanggaku. Lalu anak-anak pulang dari sekolah sibuk membicarakan permainan video yang baru dimiliki teman-teman mereka.

Sementara itu, kami tinggal di rumah yang sebagian perabotannya terdiri atas barang gratisan, dan anak-anak kami memakai baju bekas. Bahkan ketika kami dan anak-anak harus keluar ke tiga tempat berbeda di malam hari, kami tidak makan di luar. Tidak pernah.

Aku senang memasak, dan aku pandai memasak. Tetapi kadang-kadang ingin juga terbebas dari kerepotan menyiapkan masakan dan membersihkan dapur!

Mertuaku yang malang sedang berkunjung ke kota tempat kami tinggal, dan kebetulan mendengar rentetan keluhanku pada suatu malam. “Kadang aku merasa kesal,” begitu aku mengatakan kepadanya sambil kami membereskan meja sesudah makan malam. “Aku tahu kami melakukan hal yang benar dengan hidup

sederhana, berhemat, tetapi hidup terasa begitu berat. Ada begitu banyak hal yang ingin kumiliki, begitu banyak hal yang ingin kulakukan, tetapi kami tidak mampu.”

Dia bersenandung sekali dua kali, mengangguk sambil melipat serbet tanpa berkata apa-apa. Lalu dia memandanguku. “Sadarkah kau,” katanya, “jika kau bandingkan dirimu dengan orang lain, mudah memusatkan perhatian pada apa yang tidak kau miliki. Tetapi ada beberapa hal yang tidak sering kita jumpai pada pasangan lain. Kalian berdua menyempatkan diri untuk keluar rumah bersama dan meluangkan waktu untuk memusatkan perhatian pada perkawinan kalian. Hal itu penting. Kalian berdua menikmati perkawinan yang begitu istimewa.”

Aku berhenti mengelap meja dan merenungkan ucapan mertuaku sesaat. Teringat film yang kutonton bersama suamiku seminggu sebelumnya, dan acara dansa pergaulan khas Inggris yang kami hadiri beberapa minggu sebelum itu. Aku ingat naik sepeda berdua dan konser yang kami hadiri dan piknik kami berdua. Di atas segalanya, terbayang olehku betapa bahagianya kami berdua, bahkan sesudah menikah selama dua puluh tahun. Berapa banyak orang dapat mengatakan hal yang sama?

Aku memandang di seputar rumahku dengan cara pandang yang baru. Kulkas kami nyaris terlalu kecil untuk keluarga dengan anggota enam orang, tetapi selalu terisi dengan makanan yang bergizi dan lezat. Hiasan dapur kami dipadu-padankan asal jadi, tetapi diwariskan kepada kami dari rumah kedua nenek kami sesudah mereka meninggal dunia. Dari teras kami terlihat kumpulan pohon ara tempat keluarga kami selalu menyiapkan hidangan bakaran di atas perapian di sana beberapa minggu sekali.

“Kalian berdua menyempatkan diri untuk keluar bersama dan meluangkan waktu untuk memusatkan perhatian pada perkawinan kalian.”

Bahkan tanpa pesawat televisi besar dan liburan ke Eropa serta koleksi baju baru di setiap musim, kami sebenarnya... bahagia. Tahukah kau? Itu sudah cukup.

Kathleen M. Basi

Serangan yang Jadi Berkah

Renungkanlah berkat yang kita miliki saat ini, yang banyak dirasakan oleh setiap orang; bukan pada kemalangan di masa lalu yang beberapa di antaranya pernah dialami semua orang.

—CHARLES DICKENS

Delapan belas tahun silam, ibuku mengalami serangan stroke. Ketika itu kedua orangtuaku pergi makan malam ke luar bersama dua pasangan suami istri lainnya, semuanya teman baik. Ketika mereka berhenti di depan rumah kami, ibuku terkena serangan stroke. Mendadak sisi kiri tubuhnya lumpuh dari kepala hingga ke kaki. Tetapi dia masih bisa berbicara.

Tidak pernah dapat kulupakan gambaran ayahku yang lari masuk ke rumah dari pintu samping untuk memanggil ambulans. Aku tengah duduk di dapur sambil menonton acara *Saturday Night Live* sambil menunggu mereka pulang. Aku baru saja datang dari Boston bersama anak perempuanku yang baru lahir, Bridget, untuk mengunjungi keluargaku di New York untuk terakhir kali sebelum kembali bekerja setelah cuti melahirkan. Semula aku berencana pulang dengan mengendarai mobil pada hari Sabtu itu, tetapi ibuku memohon “tinggallah satu hari lagi saja.” Akhirnya aku dan Bridget menunda rencana pulang hingga dua minggu sesudahnya.

Apa yang terjadi sesudahnya adalah kekacauan yang terkendali: lampu merah mobil ambulans, ibuku di Unit Rawat Intensif, para dokter dan kami menunggu terjadinya serangan stroke parah yang

diperkirakan akan menyerangnya kembali. Aku, kedua saudara laki-laki, dan kedua saudara perempuanku panik. Ayahku berusaha terlihat tenang.

Sesudah empat hari di Unit Rawat Intensif dan tidak terjadi serangan stroke kedua, ibuku dipindahkan ke kamar rawat biasa. Para sahabat dan keluarga berdatangan mengunjungi ibuku. Telepon di rumah berdering tak berhenti. Aku menelepon Julia, seorang teman lamaku, dan pernah jadi rekan kerjaku di New York. Dia pribadi yang kuat tetapi menenangkan. Julia tampaknya selalu tahu apa yang harus dikatakannya.

Aku terisak sambil menceritakan seluruh peristiwa. Ibuku baru saja merayakan ulang tahunnya yang ke-62. Bagaimana ini bisa terjadi? Sesudah aku selesai bercerita, Julia berkata, “Aku akan mengatakan sesuatu kepadamu dan aku mau kau mendengarnya dengan cara yang benar.” Aku menunggu kata-katanya yang akan memberikan penghiburan bagiku. “Bersyukurlah atas berkat yang kau terima.”

Apa! Berterima kasih atas berkatku? Tidakkah dia mendengarkan apa yang baru saja kuceritakan? Darahku mendidih. Rasanya aku akan mengalami serangan stroke sebentar lagi. Selama lima belas tahun kami berteman baik. Julia sangat kenal diriku, tetapi dengan teganya yang dia mengatakan di waktu kesusahanku “syukuri berkat yang aku terima?” Aku berharap lebih dari dirinya.

Di saat itu, ingin rasanya aku mengakhiri pertemanan kami, tetapi dia menyelaku sebelum aku melakukannya. “Aku tahu kau pasti bertanya-tanya kok bisa aku mengatakan itu,” kata Julia dengan suara yang lembut. “Tetapi ketika adik laki-lakiku meninggal, orang-orang mengatakan hal yang sama kepadaku.”

Kami baru saja jadi teman kerja ketika satu-satunya adik laki-laki Julia meninggal dunia karena menderita kanker testikel, enam

bulan sesudah dia diketahui menderita penyakit itu, dan beberapa bulan sebelum hari pernikahannya. Menurut Julia dia tahu betapa sulit bagiku mendengar nasihat seperti itu. Dia juga merasa demikian ketika seseorang mengatakan kata-kata yang sama pada waktu adiknya mulai sakit. Tetapi menurut dia, bahkan sesudah adiknya meninggal, kata-kata itu membantu dia memandang keadaan yang ada dengan cara yang berbeda. Meskipun keadaan ibuku terlihat tidak baik, dia memintaku untuk mencari, dan bersyukur dengan bersungguh-sungguh atas, berkat yang muncul.

“Berkat itu ada di sana,” kata Julia.

Aku tidak mampu mendengar semua hal yang tidak masuk akal itu. Aku butuh dihibur, dan bukan omong kosong seperti itu. Aku menutup telepon.

Keesokan harinya, aku bangun sambil berharap semua itu hanya mimpi buruk. Kenyataannya tidak demikian. Ibuku masih terbaring di tempat tidur rumah sakit, sisi kiri tubuhnya lumpuh. Aku tidak dapat melihat lebih dari itu. Apa lagi yang akan terjadi? Kata-kata Julia kembali terngiang di telingaku. “Syukurilah berkatmu.” Aku mencampakkan kata-katanya itu jauh-jauh.

Tetapi dengan berlalunya hari itu, aku mulai memperhatikan mukjizat yang tidak besar, berupa hal-hal kecil yang dapat disyukuri sebagai “berkat”. Ada banyak tindakan baik hati yang diperlihatkan oleh para tetangga, anggota jemaat gereja, dan teman-teman. Tidak kubayangkan betapa banyak orang yang sayang pada orangtuaku. Hari demi hari mereka membawakan makanan untuk kami. Tukang pos mengantar begitu banyaknya kartu yang ditulis tangan berisi pesan penghiburan bahwa ibuku akan sembuh, dan mengungkapkan betapa berartinya ibuku bagi mereka.

Lalu terjadi berkat yang lebih besar lagi, seperti yang dikatakan para dokter, bahwa karena ibuku tidak kena serangan stroke

kedua, dia dapat menjalani terapi fisik untuk memulihkan kemampuannya berjalan. Yang paling mengagumkan adalah ungkapan cinta yang ditunjukkan ayahku kepada ibuku, bukan dengan kata-kata melainkan dengan tindakannya.

Aku mulai memperhatikan adanya mukjizat yang tidak besar, hanya hal-hal kecil tetapi dapat disyukuri sebagai berkat.

Selama tahun berikutnya, ibuku diperbolehkan keluar rumah sakit dan dipindahkan ke pusat rehabilitasi yang bagus dengan karyawan yang sangat membantu. Ayahku mengunjungi ibuku setiap hari, sementara dia masih bekerja, dan sering menemani ibuku sepanjang hari selagi ibuku menjalani berbagai latihan fisik untuk memulihkan tenaganya dan agar dapat menggunakan tangan dan kaki kirinya. Paling tidak ibuku tidak kehilangan kemampuan untuk berbicara, sehingga kami sering berkelakar. Tidak dapat bicara dapat membunuhnya. Mendengar suara ibuku terdengar sama seperti biasa merupakan penghiburan luar biasa. Dia juga masih dapat menggunakan tangan kanannya sehingga dapat menuliskan ucapan terima kasih kepada orang-orang yang telah memberikan banyak bantuan selama dia sakit.

Meskipun pengalaman itu mengerikan, hubungan keluargaku menjadi semakin erat. Sementara ibuku masih berada di panti rehabilitasi, kami membantu ayahku menyiapkan rumah supaya bersahabat dengan keadaan ibuku kelak ketika dia kembali. Tempat berpegang di kamar mandi disiapkan untuk membantu ibuku supaya dapat mandi dengan aman. Kursi otomatis disiapkan untuk memudahkan ibuku naik ke lantai atas dan membuat dia bergerak lebih mandiri. Sebuah kursi malas di ruang keluarga memungkinkan ibuku untuk tidur siang di lantai bawah.

Suatu kali dulu ayahku pernah mengungkapkan keberatannya

terhadap kebiasaan ibuku berbelanja, tetapi kali ini dia menggunakannya untuk memberi dorongan kepada ibuku untuk berjalan. Cara ayahku melancarkan “terapi belanja” itu terjadi di toserba Lord & Taylor terdekat. Lantainya rata, jadi ibuku tidak akan jatuh karena tersandung. Rak baju dilengkapi pelindung yang lembut bagi ibuku supaya dapat berjalan perlahan dengan tongkat untuk penyangga. Selama beberapa saat ibuku merasa pulih seperti sedia kala. Ayahku kemudian mentraktir ibuku makan siang sesudah berbelanja, sesuatu yang senang dia lakukan bagi anak-anak perempuannya.

Ibuku tidak pernah benar-benar pulih dari stroke yang dideritanya. Namun, lambat laun ibuku kembali melakukan banyak hal yang biasa dia lakukan sebelumnya, seperti bertemu teman-temannya untuk makan malam bersama. Kedua orangtuaku bahkan melakukan perjalanan, ikut kapal wisata, hal yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya. Salah satu manfaat dari stroke adalah dinaikkan kelas kamar ke ruangan yang lebih besar dan mudah diakses penyandang difabel.

Delapan belas tahun sesudahnya, kami merayakan ulang tahun ibuku yang ke-80. Hari ini dia tinggal sendiri di sarana untuk lansia dengan tenaga khusus untuk membantu merawatnya. Sayangnya ayahku telah meninggal dunia.

Belum lama ini, aku mengatakan kepada ibuku bahwa salah seorang dokter mengatakan kepada kami hampir dua puluh tahun yang lalu di unit rawat intensif itu: bahwa kemungkinan ibuku akan bertahan hidup hanya beberapa tahun lagi—paling lama sepuluh tahun. “Kita harus kembali ke sana, membawa Mom dan menunjukkan kepada para dokter itu bahwa mereka salah,” kataku padanya.

Selama beberapa tahun kemudian, terjadi lebih banyak keadaan

yang membuatku sedih. Namun, setiap kali aku ingat nasihat Julia. Aku membagikan juga nasihat itu kepada teman-temanku jika mereka menceritakan masalah mereka. Jika mereka terlihat tidak siap mendengarnya, aku menyimpan nasihat itu untuk diriku sendiri. Lalu aku mensyukuri berkat yang diperoleh teman-temanku.

Kathy Shiels Tully

Hadiah yang Pecah

Jiwa tidak akan memiliki pelangi seandainya mata tidak dibasahi air mata.

—JOHN VANCE CHENEY

Dia tengah berlutut di lantai dapur ketika aku masuk ke rumah sambil menggendong bayi dan membawa tas belanja, kotak makanan, surat, dan benda-benda lain yang berserakan di lantai mobil.

Aku masih terbenam dalam pikiran yang biasa menyibukkanku di sore hari: Masak apa ya untuk makan malam? Seberapa cepat aku dapat menyuapi bayiku? Dan bagaimana caranya anak perempuanku melubangi lagi bagian lutut dari celananya? Tetapi semua itu terhenti ketika aku melihat anak laki-lakiku duduk di lantai sambil terisak perlahan dan pundak kecilnya terguncang.

“Kakak sedih,” kata balitaku sambil mengawasi, tampak agak kecewa. “Pecah.” Dia menunjuk ke kepingan keramik di lantai dapur. Ada beberapa keping yang dilapis glasir hijau lumut yang cantik—warna kesukaanku.

“Ada apa, Bud?” Aku menurunkan barang bawaanku, termasuk si bayi, dan membungkuk di dekat anakku, si pemuda kelas dua SD yang tampak sangat sedih.

“Rusak, deh!” Dia memandangkku dengan air mata yang mengalir deras. “HANCUR! Tadinya ini untuk Ibu, dan sekarang cuma sekeping sampah!” Wajahnya terlihat memerah dan tangannya mengempal. Aku meraih dia, tetapi dia menghindar

dan menjauh ke arah tangga dan kamarnya. Aku menarik napas panjang. Aku menyempatkan diri beberapa menit bersama dia untuk menenangkannya, dan sekaligus menyapu lantai dapur supaya tidak ada yang terluka karena pecahan keramik itu.

Aku mulai mengumpulkan pecahan keramik itu. Semula keramik itu semacam piring yang dibuat dengan tangan oleh anak laki-lakiku. Dia membuatnya dengan penuh cinta. Air mata mengambang di mataku dan aku meletakkan kepingan keramik itu di atas meja bufet. Aku suka hadiah itu. Jadi, aku mengambil lem yang kuat. Keramik berpori biasanya mudah direkatkan. Aku berhasil menyatukan kembali keramik itu. Bahkan aku menemukan cat kuku dengan warna serupa. Aku bisa menyamarkan bagian glasir yang terkelupas. Hasilnya nyaris terlihat baru kembali.

Aku mendengar suara anak laki-lakiku membanting-banting barang di kamarnya.

Perlahan aku naik ke lantai atas sambil memutuskan cara untuk menghadapinya. Anakku sudah cukup besar dan bujukan dengan kata-kata “Tidak apa-apa” tidak akan berhasil.

Aku mengetuk pintu kamarnya dan waktu aku membukanya, tepat sebuah buku melayang ke seberang kamar. Anakku melompat ke tempat tidur dan masuk ke balik selimut. Sambil berhati-hati menutup pintu kamarnya, aku melihat sekeliling. Kamar itu berantakan. Tetapi tidak ada satu pun benda yang pecah. Jadi begitulah.

“Hei,” kataku sambil duduk di sebelah gundukan di bawah selimut. “Bisa Mom bicara denganmu sebentar saja?” Diam. “Mom perlu lihat mukamu.”

Dia menarik selimut dari wajahnya.

“Tidak akan Mom sangka sebelumnya betapa penting arti hadiah itu bagimu kalau tidak pecah berkeping-keping.”

Dia terlihat acak-acakan dengan rambut kemerahannya yang kaku, mukanya basah dengan air mata.

“Mom tahu kau marah dan kecewa.” Bibirnya mulai bergetar. “Mom paham. Percayalah. Barang pecah paling menyebalkan. Apalagi hadiah. Kau bekerja keras untuk membuatnya, kan?”

Dia mengangguk. “Lalu pecah! Seharusnya piring itu jadi hadiah kejutan dan sekarang sudah tidak bisa lagi. Sudah bukan apa-apa. Bahkan lebih parah dari bukan apa-apa!”

“Tidak juga.” Aku menggeleng. “Mom akan perbaiki. Mom bisa merekatkannya. Tidak akan jadi sempurna, tetapi nyaris sama, dan Mom akan menyimpan hadiah itu selama-lamanya.”

“Jangan, Mom! Buat apa Mom simpan piring konyol yang pecah?” Nada suaranya kembali terdengar marah. Kekecewaan kadang menyebabkan kemarahan. Perasaan itu melucuti semua kepura-puraan dan menyingkap patah hati yang tersembunyi di baliknya.

“Karena kau yang membuatnya,” kataku. “Oleh sebab itu layak Mom simpan. Mom akan memperbaikinya, dan membungkusnya lagi, dan akan Mom letakkan di bawah pohon Natal. Lalu akan Mom buka di pagi hari Natal bersamamu. Lalu akan Mom pajang di meja rias dan dipakai untuk menyimpan perhiasan di dalamnya.” Dia mengamati wajahku sambil berusaha memastikan bahwa aku bersungguh-sungguh.

“Meskipun pecah?”

“Justru karena pecah,” kataku. “Tidak Mom sangka sebelumnya betapa penting arti hadiah itu bagimu kalau tidak pecah berkeping-keping di lantai dapur. Tetapi sekarang Mom sudah tahu. Dan itulah yang membuatnya jadi istimewa. Sungguh istimewa. Bahkan bagi Mom jadi hadiah Natal terindah yang pernah Mom dapat.”

“Ah, tidak mungkin.” Tetapi dia sudah tidak marah lagi. Matanya terlihat cerah kembali.

“Betul,” jawabku dengan tegas. “Kan kau yang membuatnya. Lagi pula, hadiah yang pecah kadang-kadang jadi hadiah yang paling indah.”

“Baiklah,” katanya.

“Mom sudah selesai?” Dia melihat sekelilingnya sambil terlihat tersipu-sipu.

“Aku mau beres-beres sebentar.”

Aku mengangguk. Kali ini dia tidak menghindar ketika aku mau memeluknya.

Alice Luther

Rapat Keluarga

*Merekam hal-hal rinci tentang kehidupan kita sehari-hari
dapat mencerminkan jati diri kita.*

—CAROLYN V. HAMILTON

“Kenapa sih kau tidak mau main denganku?” tanya anakku yang lebih besar, Seth, kepada adiknya. “Karena aku tidak mau!”

“Kau nggak pernah mau apa yang kumau!” begitu jawaban marahnya. “Kau seperti bayi!”

Aku menghela napas dan menjatuhkan kepalaku di kedua telapak tanganku, bingung apa yang harus kulakukan. Kejadian serupa itu berlangsung sepanjang hari! Seperti yang dilakukan banyak ibu pada hari hujan yang dingin, aku sudah mencoba membuat kedua anakku sibuk dengan berbagai kegiatan—bermain halma, berburu barang, bermain keping bongkar-pasang, petak umpet, dan menonton video.

Kadang aku menemani mereka melakukan aneka kegiatan, kadang aku meninggalkan mereka main sendiri.

Kadang aku melerai pertengkaran mereka, kadang aku membiarkan mereka menyelesaikan persoalan mereka sendiri.

Tidak peduli apa pun yang kulakukan tampaknya kedua anakku yang normal, cerdas, berdayacipta tinggi, dan penyayang sudah memutuskan untuk berkelahi.

Sambil aku menghela napas panjang dan mencari jalan keluar

lainnya, aku sadar dengan penuh rasa syukur bahwa paling tidak anak-anak perempuanku aman-aman saja. Mereka dengan bahagia terbenam dalam prakarya mereka, dan tidak terdengar kata-kata penuh amarah di antara mereka selama beberapa menit.

Hari itu keluarga kami mengalami perubahan oleh dua kata sederhana: terima kasih.

“Yah, mau diapakan lagi kalau kau tetap suka mengerjakan hal-hal yang bodoh!” begitulah adu mulut antara kedua anak itu berlanjut.

Tuhan, aku berdoa dengan perasaan putus asa, “Apa yang harus kulakukan?”

Aku tidak yakin seberapa lama lagi kami semua dapat bertahan.

Lalu terjadilah. Anak-anak perempuan memulainya dan aku merasa seolah-olah siap meledak dan hancur berkeping-keping.

“Tuh, lihat apa yang kau buat,” jerit Ashley. “Kau bikin pecah, tuh!”

“Nggak, bukan aku,” jerit Dora lebih keras.

Tidak yakin apa yang akan terjadi berikutnya, aku berusaha terdengar lebih lantang dari mereka semua.

“Sudah! Semua tinggalkan apa pun yang kalian kerjakan dan datang ke sini sekarang! Rapat keluarga!”

Sambil aku menunggu saatnya anak-anak berkumpul, gagasan hebat itu muncul di kepalku: TERIMA KASIH! Tahulah aku apa yang harus kulakukan selanjutnya.

Nah, belum lama ini aku mencoba sesuatu yang baru dalam hidupku, yang diinspirasi oleh buku karangan Oprah Winfrey, *What I Know For Sure (Hal yang Sangat Aku Ketahui)*. Jadi, aku berusaha memanfaatkan rasa syukur untuk mengubah sikap dan cara pandangku di saat-saat sulit. Yang kualami, tindakan sederhana

seperti mengucapkan terima kasih berhasil menciptakan perubahan besar dalam diriku sendiri ketika aku terbenam dalam keadaan dan perasaan yang negatif. Siapa tahu bisa berhasil juga diterapkan pada anak-anak.

“Baiklah. Mom mau apa?” tanya anakku yang praremaja sambil mengempaskan diri ke kursinya. “Apakah aku akan dihukum kali ini?”

“Yah,” kataku mulai berucap sambil menguatkan diri untuk menangkis perlawanan yang terlihat jelas. “Kita tidak bisa begini terus. Semua saling berkelahi dan harus dihentikan. Jadi, kita akan mencoba hal baru. Mulai dengan Dora, Mom mau kalian semua mengatakan, ‘terima kasih.’”

“Apa?” tanya Ashley. “Ada apa sih?”

“Pokoknya kerjakan saja.”

Tentu saja anak-anak mengira ibu mereka sudah gila. Belum tentu juga mereka salah, tetapi aku melanjutkan saja.

“Nah, kita lakukan bergiliran, dan masing-masing harus mengatakan terima kasih atas sesuatu.” Meskipun jelas-jelas ragu dan jengkel, anak-anak langsung melakukannya, dan aku memastikan mereka terus melakukannya.

“Aku berterima kasih atas rumah kami.”

“Aku berterima kasih atas mainanku.”

“Aku berterima kasih atas bajuku.”

“Berapa lama kita harus melakukan ini?”

“Pokoknya teruskan saja.”

Meskipun terlihat enggan, anak-anak tetap melanjutkan kegiatan ini dan aku mulai meragukan keberhasilan prosesnya. Sikap mereka tidak berubah dan jawaban mereka mulai menjadi semakin membosankan karena mereka mulai bersaing untuk menemukan “jawaban yang tepat.”

“Aku berterima kasih atas seluruh hidupku dan hidup semua orang di dunia.”

“Apa? Aku harus bilang apa dong?”

“Lanjutkan saja.”

Lalu reda sudah si badai. Rupanya karena kehilangan akal, Ashley, anak perempuanku yang berusia sembilan tahun dan sedang nakal-nakalnya, mencari-cari di seluruh ruangan dan matanya tertumbuk pada keranjang pakaian cucian.

“Aku berterima kasih atas pakaian dalamku!” Pecahlah tawa mendadak yang terdengar merdu di telingaku!

“Hebat, ayo keluarkan semua!” aku memberi semangat. “Apa lagi?”

Nah, cuma itu yang kami butuhkan. Rasa syukur—baik besar maupun kecil, bersungguh-sungguh ataupun bercanda—meluncur satu per satu.

“Tas ranselku.”

“Guruku.”

“Jari kakiku!”

Begitulah kegiatan ini berlanjut terus sampai semua wajah pesertanya bercahaya karena suka cita dan tawa yang segar. Aku dapat merasakan hadirnya rasa damai dan nyaman yang baru, pengingat bukan saja tentang berkat yang kita terima, tetapi rasa cinta yang sesungguhnya ada terhadap satu sama lain.

“Aku bersyukur atas rasa syukur!” Dora mencetuskan pernyataannya.

“Aku juga!” begitu tanggapan bersama.

Aku tidak ingat lagi kegiatan apa yang terjadi sepanjang hari sesudahnya, tetapi kenangan tentang rasa tenang bertahan terus. Hari itu keluarga kami mengalami perubahan oleh dua kata sederhana: terima kasih.

Sejak saat itu, kedua kata itu menjadi moto keluarga kami. Setiap kali timbul perselisihan, kita dapat menjamin ada seseorang yang berkata, “Eh, ingat tidak ucapan terima kasihmu?”

Joy Cook

Sembilan Hal yang Kami Suka tentang Kau

Pohon dikenal karena buahnya; manusia dikenal karena perbuatannya. Perbuatan yang baik tidak pernah rugi; dia yang menanam kesantunan akan memanen pertemanan, dan dia yang menanam kebaikan akan memanen cinta.

—SAINT BASIL

Selama waktu yang singkat pada tahun 2002, aku dan suamiku pindah ke pondok kami di Wasaga Beach. Meskipun pondok kami kecil, kami sangat suka pada jalanan tempat pondok itu berada dan orang-orang yang tinggal sepanjang jalan itu—terutama dua anak laki-laki kecil yang tinggal tepat di seberang rumah kami. Nama mereka Justin dan Tyler, dan mereka berusia sembilan dan sepuluh tahun. Kami punya seekor anjing Shi Tzu warna hitam putih, bernama Casey Doodle, yang kuajak jalan beberapa kali setiap hari dan kedua anak laki-laki itu dan sering juga ibu mereka, Kelly, bergabung bersama kami.

Tyler menderita distrofi otot dan meski dia biasanya di kursi roda, hal itu tidak mencegahnya memegang tali Casey. Casey sangat senang setiap kali dia boleh duduk di pangkuan Tyler dan didorong selama sebagian dari acara jalan-jalannya. Kadang-kadang tetangga lain lagi, Jackie, dan anak perempuannya yang berusia tiga tahun, Anika, ikut jalan bersama kami. Kedua anak laki-laki itu bersikap sangat baik terhadap Anika dan tidak jarang

Tyler memangku Anika dan Casey sambil kami menyusuri jalananan. Kami seolah-olah tidak pernah kehilangan bahan untuk diperbincangkan dan dijadikan bahan tertawaan.

Kedua anak laki-laki itu lucu, cerdas, dan nyaman diajak berteman. Tetapi suatu hari ketika aku dan Casey keluar bersama mereka, mereka terlihat agak muram. Yang mereka bicarakan hanya segala sesuatu yang tidak menyenangkan tentang hidup mereka dan “hal” bagi mereka yang penting dan tidak mereka miliki. Di akhir acara jalan-jalan kami selama setengah jam itu, aku berhenti dan berbicara kepada mereka tentang pentingnya mensyukuri apa yang *sesungguhnya* kita miliki dalam hidup kita.

Sewaktu kukatakan kepada mereka bahwa dengan mudah aku dapat menuliskan lima puluh hal berbeda yang kuhargai tentang hidupku setiap hari sepanjang tahun, tawa mereka meledak karena mereka tidak percaya. Sambil kami jalan pulang ke rumah masing-masing, aku mulai menjelaskan hal-hal yang kuhargai di sekitar kami.

Pertama, aku menghargai bahwa ada orang yang menemukan kacamata, dan aku memakai kacamata karena aku membutuhkannya supaya dapat melihat pohon indah yang berjejer di sepanjang jalan. Aku dapat menghargai indahnya langit, matahari, dan awan. Aku dapat melihat dan mendengar begitu banyaknya burung yang bersarang di daerah itu. Aku dapat membaca buku dan menonton film.

Mereka sungguh tidak percaya bahwa ada lima puluh hal yang dapat mereka sukai tentang diri mereka sendiri.

Aku menyarankan mereka untuk memperhatikan hal-hal yang ada di rumah mereka yang selama itu tidak mereka perhatikan, seperti tombol yang mereka tekan untuk menyalakan lampu. Aku menjelaskan kepada

mereka bahwa mereka punya kulkas, dan lebih penting lagi, ada makanan di dalamnya. Mereka punya tempat tidur dan bantal dan selimut di kamar tidur mereka sendiri untuk mereka pakai tidur. Mereka punya ibu dan ayah yang menyayangi mereka dan mereka punya Casey, Dave, dan aku yang tinggal di seberang jalan rumah mereka. Lagipula Dave bahkan mengajar mereka cara bermain kartu!

Aku tidak pernah lupa raut wajah mungil mereka ketika aku menjanjikan kepada mereka bahwa aku akan menyisihkan waktu dan menuliskan lima puluh hal yang kuhargai tentang diri mereka malam itu. “Nggak ah,” dan “nggak mungkin” merupakan kata-kata pertama yang meluncur dari mulut mereka. Mereka tidak percaya dan ragu tetapi bersemangat bahwa sesungguhnya ada lima puluh hal yang dapat disukai orang tentang diri mereka.

Pada malam harinya, aku duduk di depan komputerku dan mengetikkan lima puluh hal yang kuhargai tentang kedua anak itu masing-masing. Aku memastikan untuk menuliskan “aku menghargai” di awal setiap hal tersebut. Tyler tertawa terbahak-bahak dan tersenyum sedemikian rupa yang membuat *aku* ingin tersenyum. Dia begitu jujur dan baik hati dan penuh perhatian. Dia sangat suka dan sangat memperhatikan Casey dan Anika. Dia memiliki selera kelakar yang luar biasa dan dia senang menceritakan kelakar yang konyol. Aku hanya berhenti menuliskan tentang hal-hal yang kuhargai tentang Tyler karena sudah mencapai lima puluh dan bukan karena aku kehabisan hal yang kusukai tentang dirinya.

Tentu saja tidak sulit menuliskan lima puluh hal yang kuhargai tentang Justin. Makanan kesukaannya adalah roti bakar yang hangus dan diolesi selai kacang, yang dengan mudah bisa kubuatkan, karena itu pun sarapan pagi kegemaran suamiku. Entah bagaimana, Justin dengan mudah bersikap santun tetapi sekaligus

jail. Dia penuh daya cipta dan punya sentuhan seni yang baik dan selalu siap mengutarakan kelakar dan cerita. Dia sangat pandai berbagi waktu dan benda miliknya dengan orang lain.

Aku mencetak berhalaman-halaman daftar yang kutulis dan keesokan paginya aku mengantarnya kepada kedua anak itu. Mereka terlihat luar biasa senang menerima daftar itu. Mereka sungguh tidak percaya bahwa ada lima puluh hal yang dapat mereka sukai tentang diri mereka sendiri, tetapi secara hitam di atas putih ada lima puluh hal tentang diri mereka masing-masing. Menurut penuturan ibu mereka kepadaku di kesempatan lain, kedua anaknya membaca berulang-ulang daftar yang kubuat tentang diri mereka, begitu seringnya sehingga terlihat lucu sekali.

Keesokan paginya seseorang mengetuk pintu rumah kami, dan waktu aku membukakan pintu, Justin berdiri di sana dengan raut tidak yakin di wajahnya. Tyler yang berada di belakangnya, tersenyum lebar. Justin menyodorkan selembar kertas ke arahku dan mengatakan bahwa itu daftar mereka yang berisi hal-hal yang mereka hargai tentang diriku. Lalu dengan setengah salah tingkah mereka mengatakan pula bahwa mereka baru berhasil mengumpulkan sembilan hal yang mereka sukai tentang diriku dan bukan lima puluh seperti yang kubuat tentang mereka. “Tetapi,” cetus Tyler dengan bangga, “kami tulis ‘Kami menghargai SEMBILAN KALI LIPAT!’”

Memang benar. Dengan tulisan tangan kanak-kanak mereka, mereka menuliskan “Kami hargai” di depan masing-masing dari kesembilan hal yang mereka sukai tentang diriku. Aku begitu terharu sampai nyaris meneteskan air mata. Aku mengatakan kepada mereka sejujurnya bahwa daftar yang mereka buat itu merupakan sembilan baris paling istimewa yang pernah kubaca.

Kami pindah tidak lama sesudah itu dan lambat-laun kami

kehilangan jejak kedua anak laki-laki itu. Aku tidak tahu apakah latihan mereka untuk menghargai segala sesuatu tetap bertahan dalam diri mereka atau berdampak pada hidup mereka. Sesekali aku tidak sengaja melihat kembali daftar sembilan hal yang mereka sukai tentang diriku. Setiap kali aku melihat daftar itu aku teringat untuk tidak pernah menganggap remeh kekuatan penghargaan dan aku senantiasa bersyukur atas waktu yang kulewatkan bersama Justin dan Tyler.

Laura Snell

Mengalahkan Sang Naga

Kita tidak dapat menyesuaikan keadaan yang terjadi dalam hidup, tetapi kita dapat menyesuaikan sikap untuk menghadapi keadaan itu.

—ZIG ZIGLAR

Aku berasal dari keluarga yang pencemas. Nenekku mencemas-kan segala sesuatu dan semua orang. Ibuku demikian pula. Jadi, tidak heran kalau sejak usia dini aku meneruskan obor berat ke-cemasan dan menggunakannya untuk memastikan setiap sudut kehidupanku.

Jika salah seorang anggota keluarga mengadakan perjalanan, aku mengomel soal kecelakaan mobil dan kecelakaan pesawat terbang. Jika seorang teman menghadapi masalah kesehatan, aku akan melakukan pengecekan di internet dan merasa mual jika aku membaca tentang skenario terburuk mengenai masalah itu yang selalu muncul setiap kali aku melakukan pencarian. Berita malam di televisi menjadi begitu sulit ditonton sehingga aku membatasi diri untuk hanya menonton selama lima belas menit sebelum aku mengganti saluran.

Perasaan cemas merupakan reaksi alami dalam keadaan tertentu, tetapi bagiku kebiasaan ini bahkan merasuki kejadian biasa setiap hari. Aku mencoba menjelaskan kepada diri sendiri bahwa pikiranku wajar dan meremehkan kenyataan bahwa aku membiarkan hal-hal kecil berkembang jadi kekhawatiran seolah-olah seperti seekor naga, yang menyemburkan api setiap kali ia bernapas. Tetapi aku

tidak paham bahwa pola kecemasanku ini berdampak pada orang lain sebelum suatu hari ketika anak perempuanku, Jessica, mengatakan kepadaku tentang rencananya melakukan pembelian yang sangat berarti bagi dirinya.

Jessica dan tunangannya baru saja lulus perguruan tinggi. Mereka mendapat tawaran istimewa untuk sebuah apartemen kecil. Apartemen itu akan menjadi pembelian rumah pertama mereka.

“Kami memperkirakan tinggal di sini selama beberapa tahun, lalu menjualnya dan membeli rumah.”

Dia sangat kegirangan dan memintaku bertemu dengannya dan ikut melihat apartemen tersebut sebelum mereka memberikan penawaran yang resmi.

Aku meluncur ke alamat yang diberikannya dengan keraguan yang memenuhi pikiranku. Seandainya mereka mengikatkan diri terlalu cepat pada transaksi pinjaman tempat tinggal, mampukah mereka membayar cicilannya? Bukankah apartemen mencakup biaya pemeliharaan dan sulit dijual kembali? Bagaimana seandainya mereka terlanjur mengambil apartemen itu dan kemudian ingin pindah?

Bangunan itu terletak di lingkungan yang bagus dan berkilat karena cat baru yang berwarna cokelat kemerahan. Aku naik anak tangga kayu ke lantai ketiga dan menggenggam. Mengeluarkan anjing untuk jalan-jalan setiap hari dan menyeret belanjaan ke sana pasti sulit. Pintu ke apartemen itu terbuka, jadi aku masuk dan bertemu Jessica dan tunangannya yang sedang berbicara dengan agen properti mereka.

Tidak peduli seberapa keras usahaku untuk mengekang diriku, aku pun harus mengekang diriku, aku berjanji tidak akan mengucapkan sepatah kata pun yang dapat membuyarkan impian orang lain.

“Hai, Mom! Menarik, kan? Pemiliknya baru saja merenovasi!”

Apartemen itu bisa saja ditampilkan di acara khusus di televisi tentang hunian mungil. Bahkan sofa kecil sulit dimuat dalam ruang keluarganya. Dapurnya tidak lebih besar dari lemari pakaian. Apartemen itu hanya punya satu kamar tidur yang dengan mudah terpakai habis ruangnya untuk satu tempat tidur sedang untuk dua orang. Tempat tidur yang luas tidak akan muat di dalamnya. Aku menelusuri setiap ruangan di dalamnya, lalu aku memandangi wajah anakku yang berseri-seri, dan aku menyiapkan diri sebelum bicara kepadanya.

“Sudahkah kau pertimbangkan untuk melihat-lihat kemungkinan lain sebelum mengambil keputusan ini?”

“Maksud Mom?” tanyanya dengan mata menyipit.

“Yah, mungkin terlalu kecil untukmu dan berada di tingkat tiga bisa menyulitkanmu. Kecuali itu, aku dengar apartemen sangat sulit dijual.”

Kedua alisnya menyatu.

“Kenapa sih Mom selalu harus mengucapkan hal yang negatif? Tidak dapatkah Mom mendukungu paling tidak sesekali?”

Ledakan emosinya membuatku diam terpaku. Aku menelan ludah dan menggumamkan dengan lirih, “Apartemennya cantik. Kalau itu yang ingin kau dengar, Mom ikut bahagia.”

Sepanjang perjalanan pulang, aku memikirkan apa yang dikatakan Jessica. Mungkin dia ada benarnya. Mungkin aku membiarkan kecemasanku mewarnai apa yang kukatakan. Tetapi aku menyanggah diriku sendiri. Aku hanya mengatakan apa yang kukatakan karena mengkhawatirkan orang-orang yang kusayangi. Begitu pikiran ini mengendap, aku sadar bahwa aku tidak membantu orang-orang yang kucintai dengan merebut kegembiraan mereka.

Aku memutuskan untuk melakukan perubahan. Tidak peduli seberapa keras usahaku untuk mengekang diriku, aku berjanji tidak akan mengucapkan sepatah kata pun yang dapat membuyarkan impian orang lain. Sebaliknya, aku berjanji untuk berusaha jujur tetapi tetap positif, dengan hanya menggunakan kata-kata yang mendukung dan menerbitkan harapan bagi orang lain.

Ketika seorang teman mengatakan kepadaku bahwa dia akan ikut kapal wisata di saat badai cenderung mengancam, aku tersenyum saja dan mengucapkan “Selamat jalan.” Ada teman lain yang keluar dari pekerjaannya sebelum menemukan pekerjaan yang baru terlebih dahulu. Aku meyakinkan dia bahwa dia akan mendapat pekerjaan yang lebih baik dan menawarkan bantuan sebisaku. Anak laki-lakiku membeli mobil klasik yang akan diperbaikinya, yang menurutku terlalu mahal. Aku mengucapkan selamat kepadanya atas kemampuannya melihat kemungkinan bagus di balik mobil itu.

Di hari anakku dan menantuku memberitahukan bahwa mereka tengah membangun rumah baru yang besar dan mahal, aku memperhatikan denah rumahnya dan bertanya-tanya apakah mereka akan punya waktu untuk merawat rumah itu karena mereka berdua bekerja selama lebih dari empat puluh jam setiap minggu. Apalagi mereka harus menangani pengeluaran yang jelas luar biasa besarnya. Tetapi ketika anakku bertanya kepadaku bagaimana pendapatku, aku mengutarakan kebenaran yang sederhana. “Bagus.”

Senyum ceria di wajah anakku menegaskan bahwa aku melakukan hal yang tepat.

Anak-anakku dan teman-temanku semua orang dewasa yang mampu merumuskan keputusan yang baik. Mencemaskan setiap pilihan yang mereka ambil akan mengurangi keajaiban dari

indahnyanya saat-saat istimewa. Akhirnya aku sadar bahwa mereka tidak datang kepadaku untuk mendapatkan nasihat dariku. Mereka datang kepadaku untuk mendapat restu dariku dan untuk berbagi kebahagiaan mereka.

Aku masih berjuang mengatasi hasratku untuk “membantu”, tetapi aku sudah lebih pandai mengambil jarak dan berpikir dahulu sebelum bicara. Dengan sudut pandang yang lebih terasah, aku mengalami suka cita dari hubungan yang tumbuh semakin kuat dan mendalam. Aku merasa lebih bahagia dan kurang tertekan. Dengan mengalahkan si naga kecemasan, aku menjalani hidup dengan hati yang penuh rasa syukur atas masa kini yang optimis ketimbang mengkhawatirkan kemungkinan kerugian yang akan timbul di hari esok.

Pat Wahler

Terima Kasih Sudah Mengingat

*Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman,
tetapi perkataan yang pedas membangkitkan kemarahan.*

—AMSAL 15:1

Bus itu penuh dan kami harus menunggu satu jam lebih untuk naik ke Gunung Vernon, tempat kediaman George Washington. Perjalanannya lumayan berat: jalan kaki dari hotel kami dan naik kereta Metro dan pindah di luar kota ke stasiun bus ini. Kami tidak ingin membuang satu jam yang berharga untuk berkeliling, atau untuk berdiri di luar pada hari Minggu bulan Agustus yang panas itu.

Ada orang lain di halte bus itu yang mengalami kesulitan yang sama. Ketika aku dan suamiku berbincang tentang apa yang akan kami lakukan, kami melihat ada beberapa taksi berputar-putar di sana. Kami mulai mengobrol dengan seorang perempuan dan anak remaja perempuannya yang tengah berdiri di dekat kami. Mereka juga tengah menuju Gunung Vernon, jadi kami mengajak mereka untuk berbagi taksi bersama kami.

Di dalam taksi, kami bertukar cerita. Mereka melakukan perjalanan ke Washington D.C. dari Negara Bagian Washington State, sementara kami datang dari Arizona. Kami semua telah menghadiri acara kebangsaan di Lincoln Memorial sehari sebelumnya.

Sambil kami berbicara, Deb mengungkapkan bahwa dia penyintas kanker tidak berapa lama sebelum itu. Dia tampaknya telah melampaui banyak penderitaan: tubuhnya kurus dan rambutnya pendek dan halus, kemungkinan baru saja tumbuh lagi sesudah pengobatan kemo. Dia baik hati dan menebarkan rasa syukur atas hidup dan berterima kasih atas keluarganya. Sesudah perjalanan mereka ke Washington D.C., dia dan anak perempuannya berencana naik pesawat ke Eropa untuk berlibur bersama beberapa teman perempuannya.

Akhirnya kami berteman begitu akrab dengan Deb dan anak perempuannya sehingga kami menghabiskan sebagian besar waktu kami di hari itu bersama mereka di Gunung Vernon. Deb mulai menyebut kami sebagai “sepupu”nya.

Kami mengatakan kepada Deb bahwa kami juga punya anak perempuan kecil yang usianya hampir dua tahun waktu itu, yang kami titipkan kepada kakek dan neneknya. Sambil kami mengantri untuk masuk ke rumah George Washington, dia bercerita bahwa nasihat terbaiknya untuk membesarkan anak adalah sering-sering menggunakan kalimat, “Terima kasih sudah mengingatkan.”

Katanya lagi, dia menerapkan aturan di rumahnya bahwa setiap kali seseorang mengingatkan atau jika seseorang mengajukan permintaan untuk sesuatu, dia dan keluarganya akan menanggapi dengan, “Terima kasih sudah mengingatkan.” Deb bosan mendengar ucapan “Aku sudah tahu!” atau “Kau sudah bilang tadi!” dari suami dan anak-anaknya, jadi dia mengusulkan tanggapan seperti itu. Cara itu membantu semua anggota keluarga untuk berbicara lebih tenang dan lebih ramah kepada satu sama lain.

Anak perempuannya ikut berbicara dan berkata bahwa tidak selalu mudah mengucapkan kata-kata itu, tetapi sekeluarga berusaha melakukannya.

Sesudah menikmati hari yang menyenangkan bersama, kami berpisah dari “sepupu” baru kami ketika lahan itu ditutup. Aku teramat bersyukur telah bertemu mereka berdua. Nasihat

Sulit menggerutu atau berbicara kasar sambil mengucapkan terima kasih kepada seseorang, kan?

Deb, kata-kata sederhana itu, “Terima kasih sudah mengingatkan,” melekat pada ingatanku selama enam tahun sejak kami berjumpa.

Aku sangat suka kalimat itu. Sulit menggerutu atau bicara kasar sambil mengucapkan terima kasih kepada seseorang, kan? Bahkan ketika ada orang yang mengingatkan kita tentang hal yang sudah kita ketahui. Rasa syukur mengubah sikap kita.

Keluarga kami memilih menerapkan aturan ini—lagi pula aturan ini berasal dari “sepupu” kami. Anak perempuan kami sekarang sudah berusia tujuh tahun dan kami juga punya anak laki-laki berusia empat tahun yang kami ajarkan untuk mengetahui dan memahami kalimat, “Terima kasih sudah mengingatkan.” Tentu saja perlu usaha, serta banyak contoh dan latihan! Sering ketika lupa menggunakan kata-kata itu, aku teringat pada perbedaan yang terjadi karena kata-kata itu. Aku selalu menyesal jika menanggapi dengan pedas atau sombong karena biasanya hal itu sering disusul dengan keretakan hubungan.

Aku tidak tahu apa yang terjadi pada diri Deb dan keluarganya sesudah perjumpaan kami pada tahun 2010 itu. Tetapi seandainya aku berjumpa lagi dengannya, aku akan menceritakan kepadanya betapa bersyukur aku telah berjumpa dia. Kalimat luar biasa yang diucapkannya, “Terima kasih sudah mengingatkan,” berdampak luar biasa pada keluarga dan teman-teman kami.

Deb, di mana pun kau berada... terima kasih karena sudah mengingatkan!

Andrea Fortenberry

Takdir yang Menantang

*Tidak berbuat apa-apa melahirkan keraguan dan ketakutan.
Mengambil tindakan melahirkan keyakinan dan keberanian.
Jika kita ingin mengalahkan ketakutan, janganlah duduk diam di rumah
dan memikirkannya. Keluarlah dan sibuklah.*

—DALE CARNEGIE

Lisa bersandar pada meja “terima resep” dan memandanguku dengan mata berbinar dan bersemangat. “Aku berulang tahun pada hari Jumat ini.”

Aku tersenyum, “Selamat ulang tahun, ya!”

“Aku akan terjun payung dari pesawat besok untuk merayakannya,” katanya.

Senyumku memudar. “Kok?” Aku cenderung kehilangan kemampuan memberi tanggapan cerdas ketika tidak siap. Lisa sudah menangani resep obatku selama hampir satu tahun dan aku suka padanya.

“Aku memutuskan untuk menguji takdirku,” kata Lisa.

Aku mencampakkan tas tanganku yang berat di atas meja. “Memangnya kau tidak bisa cari cara lain untuk menguji keyakinanmu di darat?”

“Bukan keyakinanku,” katanya. “Takdirku. Keyakinanku pada Tuhan cukup kokoh! Tetapi sekarang aku memutuskan untuk membiarkan takdir membimbingku.” Dia mencondongkan badannya menjauh dari meja dan mengibas ikal rambut dari bahunya. “Sungguh aku banyak berdoa mengenai hal ini. Kau

tidak akan percaya seberapa seringnya aku berdoa tentang hal ini. Aku sedang menguji batas kehidupan rohaniku.”

Aku tahu Lisa bekerja paruh waktu di apotek itu. Dia juga mengambil kelas malam di perguruan tinggi setempat dan kadang-kadang ikut kebaktian Buddha untuk menjelajah pengalaman baru. Dia melakukan meditasi dan berlatih yoga.

Hingga saat itu, aku menganggap dia suara akal sehat. Ketika dia mendengar bahwa aku memiliki usahaku sejak usia dua puluhan tahun, dia bercerita tentang gagasannya untuk menjalankan usaha pembuatan minyak herbal. Dia memberiku sebotol contoh untuk kucobakan, dan aku sangat menyukainya.

Aku mencondongkan badan mendekati kepadanya. “Benar kau akan terjun payung dari pesawat?”

Senyumnya merekah. “Menurutku semua orang mestinya mencoba terjun payung paling tidak sekali saja,” katanya. “Untuk mencoba seperti apa rasanya.”

Aku mengernyitkan dahi. “Kau sadar tidak bahwa aku mempercayakan obat-obatku kepadamu?”

Aku mulai mengenal Lisa ketika apotekerku yang dulu mengacaukan pengobatan tekanan darah tinggiku—25 miligram, padahal seharusnya 5 miligram—dan aku tidak memperhatikannya sampai botol itu habis. Aku merasa lesu terus-menerus. Tadinya aku kira penyebab dari rasa letihku itu dampak samping biasa dari proses menua. Di usia 65 tahun, sulit berdebat soal “usia”.

Sesudah aku mengetahui kesalahan itu, aku beralih ke apotek tempat Lisa bekerja. Sejak awal, Lisa mengenali namaku, memeriksa ulang pengobatanku di komputer, dan bahkan mengecek kupon “penghematan daring” untukku.

Aku ditawari kesempatan untuk melakukan sesuatu yang sangat menakutkan bagiku.

Nah, sekarang sahabat dan apotekerku yang sekaligus teman curahan hatiku ini bicara soal terjun payung dari pesawat.

Untung saja tidak orang yang mengantre. Suaraku terdengar melengking. “Memangnya Tuhan memerintahkanmu untuk terjun dari pesawat?”

“Tidak juga sih. Tetapi ada kesempatan, dan aku harus menguji takdirku.” Lisa mengelus rompi dari seragam birunya. “Aku ingin menantang ketakutanku,” katanya. “Aku bosan menghadapi ketakutanku terhadap berbagai hal.”

“Aku takut terhadap segalanya,” kataku. “Rasa takut itu bermanfaat.”

“Aku tidak percaya. Kau tidak punya rasa takut. Aku cek situs-webmu. Kau sudah berperan di ratusan iklan dan bahkan di film. Bahkan kau sudah menulis buku.”

“Cuma cerita pendek,” kataku sambil merogoh-roguh tasku untuk mencari resep yang kubawa. “Aku belum dapat tawaran iklan selama dua tahun ini.”

Di usia tiga puluhan, aku sudah muncul di iklan nasional untuk Levitz, Popeyes, dan kapal pesiar Carnival. Tetapi sekarang, di usia enam puluhan, aku sulit menemukan peran bagiku. Rambutku tidak berubah. Sebagian besar iklan televisi diarahkan kepada lansia yang aktif dan awet muda tetapi tidak berdaya, berbaring saja, atau lemah.

“Aku jadi ingat, aku dipanggil untuk audisi iklan besok,” kataku. “Duh, aku gugup. Ketakutan.”

Alis Lisa terangkat, “Iklan apa?”

“Iklan mobil,” kataku. “Aku tidak yakin akan lanjut. Semakin lama kita tidak mengerjakannya, semakin menakutkan untuk melakukannya. Tetapi, bisa tidak kita kembali soal terjun payungmu dari pesawat?”

Lisa mengambil bolpoin dari balik telinganya. “Perusahaan yang menawarkan kesempatan itu sangat dapat diandalkan.”

“Bukan usaha yang rimbul-tenggelam?”

“Tidak. Aku sudah memastikan sebelum aku memesan tiket Groupon,” katanya, sambil mengetuk-ngetukkan bolpoinnya di meja beberapa kali.

Aku mengerang dan membuat tanda salib. “Kau berencana terjun payung dari pesawat dengan menggunakan tiket Groupon?”

Lisa mengangkat kedua lengannya ke atas. “Aku cuma karyawan, bukan pemilik apotek. Aku harus berhemat.”

“Tentu saja,” kataku. “Kok aku bilang begitu, ya?”

“Betul. Aku mengecek dengan hati-hati. Perusahaan ini sudah menjalankan usahanya selama tiga puluh tahun.”

“Tiga puluh tahun. Aku merasa lega sekarang. Lisa, usiamu berapa sekarang?”

Dia menunduk dan diam sesaat membuat suasana jadi canggung. “Dua puluh delapan.”

“Baiklah,” kataku. Aku mengambil tasku dan menyelempangkannya di bahu. “Kau janji, ya. Kau harus meneleponku begitu kau kembali mendarat. Paham? Aku tunggu teleponmu. Aku tidak akan bisa tenang sebelum aku menerima telepon darimu.”

Dia tertawa dan mengambil teleponnya. Dia mengetikkan nomorku sambil aku mengucapkan dengan lantang. “Aku janji akan meneleponmu.”

Aku menyerahkan resep obatku ke Lisa. Sesuai prosedur apotek, dia minta tanggal lahirku dan mencatatnya di resep sebagai pengesahan bahwa resep itu benar-benar milikku. Lalu dia melakukan satu upaya lagi untuk mengambil hatiku. “Menurutku kau harus mencoba juga,” katanya.

Aku mulai mengatakan kepada Lisa bahwa sudah terlalu

terlambat bagi si perempuan tua ini untuk melakukan hal yang konyol dan berbahaya. Aku sudah tua dan rapuh. Aku menggeleng. “Akan kupertimbangkan!” begitu kataku. Aku mulai mengerjakan tugasku berbelanja sayuran segar. Belanja bahan makanan. Diet berbasis tanaman. Hari Rabu. Masukkan resep. Aku sadar betapa hidupku berubah jadi teratur dan mudah diramalkan.

Keesokan harinya, dengan hati-hati aku memoleskan rias wajah, menggulung rambutku dengan rol rambut panas, dan menyiapkan perhiasan mutiara yang selalu kukenakan sebagai pembawa keberuntungan, yang hanya kupakai untuk audisi. Lalu aku mempelajari kedua peta berbeda yang sudah kucari di Google sehari sebelumnya. Kantor sutradara yang memanggilkau audisi terletak di bagian kota yang tidak terlalu bagus, dan aku takut tersesat. Aku mencermati habis-habisan kedua peta sambil mencari tahu jalan yang tersingkat. Dapat kurasakan jantungku berdebar keras. Aku membelalakkan mataku pada rol yang mencuat di atas rambutku dan mencabutnya. Terlalu banyak usaha. Aku memutuskan untuk membatalkan audisi.

Lalu tepat di saat itu telepon berdering. Waktu aku menjawabnya, terdengar suara Lisa terengah-engah. Dia kegirangan, setengah bernyanyi. “Joyce, aku berhasil. Aku terjun. Luar biasa. Melampaui ajaib!” Lisa berteriak bersaing dengan suara ribut bandara di latar belakang.

Mendengar suaranya yang begitu bahagia, aku jadi bersemangat.

Tiba-tiba aku sadar akan kesempatan yang diberikan kepadaku. Aku ditawari kesempatan untuk melakukan sesuatu yang membuatku ketakutan setengah mati, yang menantangku, dan menaikkan tekanan darahku. Aku mengambil keputusan: si perempuan tua ini akan terjun juga.

“Lisa, terima kasih. Aku senang sekali kau meneleponku,”

kataku. “Tetapi aku mau pergi ke audisi supaya tidak terlambat. Selamat ulang tahun! Nah, rayakanlah keberhasilanmu! Di darat, ya?”

Tidak peduli berapa pun usia kita, kita semua menghadapi pesawat dan harus terjun dari pesawat itu, ketakutan kita setiap hari yang harus kita atasi. Pesawat ini bisa berwujud apa saja.

Mula-mula kita harus melihatnya, lalu bersyukur ketika takdir kita muncul.

Joyce Newman Scott

Pertanyaan Itu

Kalau kita benar-benar berterima kasih, apa yang kita lakukan? Bagikanlah.

—W. CLEMENT STONE

Aku berdiri di dapur mungil apartemenku sambil meneguk kopi dan memperhatikan kata-kata yang kutulis di atas papan tulis: “Pikiranku yang penuh kasih dan indah menciptakan duniaku yang penuh kasih dan indah.”

Aku melakukan hal ini setiap pagi dengan harapan bahwa kutipan ini membantuku menemukan kebahagiaanku sendiri. Hidupku berjalan di tempat. Usiaku 25 tahun dan aku hidup dengan dua ekor kucing. Selama enam tahun terakhir, kebanyakan aku melajang dan bekerja sebagai wartawan dengan bayaran rendah pada sebuah surat kabar setempat.

Aku tidak tahu apakah aku merasa merana karena masih lajang. Aku menyaksikan ketiga saudara perempuanku dan banyak temanku dari sekolah lanjutan sudah menikah, punya anak, dan membeli rumah pertama mereka. Aku ingin bertemu laki-laki yang akan menikahiku, supaya aku juga dapat “memulai” hidupku.

Selama ini aku menciptakan dunia yang getir dan sepi bagi diriku sendiri—berlawanan dengan kutipan pada papan tulisku. Suatu hari, aku mengeluh kepada ibuku tentang segala sesuatu yang tidak beres dalam hidupku. Dia tengah mengelap meja dapur, lalu dia berhenti dan memandangkanku.

“Seandainya kau hanya punya waktu hari ini, apa yang akan kau katakan kepada Tuhan sebagai ucapan terima kasihmu mengenai hari kemarin?” tanyanya.

Aku mengedipkan mata untuk mencegah air mataku agar tidak tumpah akibat dari pertanyaannya yang sederhana itu. Aku tidak mampu menjawab. Aku sadar bahwa meskipun aku tidak bahagia karena beberapa segi hidupku, ada banyak hal yang tidak mau kukorbankan. Aku belum menyempatkan diri untuk bersyukur atas semuanya itu.

Dalam buku karangan John Eldredge, *Walking with God*, dia menulis tentang kebiasaan menulis catatan doa harian sebagai cara untuk berbicara kepada Tuhan dan menata doa-doa kepada-Nya. Aku memutuskan bahwa cara ini baik bagiku untuk menata apa-apa saja yang kusyukuri, jadi aku membeli buku catatan harian seharga 89 sen dolar dalam perjalananku pulang pada hari itu.

Aku memulai setiap hariku dengan menuliskan lima hal yang aku syukuri dalam hidupku. Dimulai dengan hal-hal sederhana seperti: secangkir kopiku di pagi hari, tidur lama di akhir pekan, dan menikmati libur dari pekerjaanku. Sesudah beberapa minggu, catatan harianku berubah menjadi lebih khusus lagi: tanda-tanda awal musim semi, labu Pattypan yang tumbuh di kebun sendiri, dan mendengar suara burung bernyanyi di pagi hari.

Sesudah satu bulan, aku mulai bersyukur atas segala sesuatu, termasuk: orang-orang dalam hidupku, bermain permainan sesudah makan malam bersama kakek dan nenekku, rekan kerjaku, Karen, yang memberiku tanda mata dari perjalanan liburnya, dan keponakanku yang remaja, Madison, pergi menonton di bioskop

Aku tak sabar ingin mengajari murid-muridku tentang hebatnya rasa syukur dengan latihan yang sama seperti yang masih kulakukan kepada diriku sendiri.

bersamaku pada malam hari sekolah. Kalau aku menghadapi kesulitan menemukan sesuatu untuk disyukuri, aku menanyakan kepada ibuku.

Aku mulai merasakan suka cita lagi, meskipun keadaan hidupku masih tetap sama. Hal-hal kecil yang biasanya tidak kuperhatikan mencuri perhatianku. Udara terasa ringan, angin terasa menyegarkan, dan kelakar rekan kerjaku terdengar lucu.

Merasakan suka cita menyebabkan aku ingin mengejar kesukaanku lagi. Aku mulai membaca dan menulis untuk kesenanganku sendiri dan bukan untuk dimuat di surat kabar. Aku ikut kelompok penulis dan bertemu sekali sebulan dengan para penulis lain dan pengarang buku untuk saling bertukar gagasan, mendapat kiat, membaca karya satu sama lain, dan menawarkan nasihat tentang teknik dan gaya penulisan.

Aku mulai berjalan kaki setiap malam sesudah makan malam ketimbang duduk menonton televisi, dan aku juga bergabung dengan kelas tari Zumba. Berat badanku turun dan sekarang aku merasa lebih percaya diri atas penampilanku.

Aku mengalami perubahan terbesar ketika aku terlibat dalam program penggalangan dana untuk masyarakat. Aku tidak akan pernah melakukan hal ini sebelumnya. Aku menamakan program ini Smart Cents, menggunakan nama keluargaku, dan menggunakannya untuk mengumpulkan uang bagi jemaat setempat dan bekerja sukarela untuk proyek masyarakat. Penggalangan dana pertamaku adalah untuk sebuah kedai kopi nirlaba yang memberi makan orang-orang yang tidak mampu membayar makanan mereka. Sasaranku adalah untuk menggalang dana selama satu bulan, yang oleh orang-orang yang pesimistis dianggap terlalu ambisius. Dalam satu bulan aku berhasil mengumpulkan dana \$2.525. Hari aku mengantar dana itu ke kedai tersebut dan

berfoto bersama orang-orang di sana sambil memeragakan cek dalam ukuran besar merupakan saat paling membahagiakan dalam hidupku. Akhirnya aku yakin aku punya tujuan hidup dan tidak dihadirkan di dunia hanya untuk melayani diriku sendiri saja.

Teman lamaku, Aarika, meneleponku sesudah membaca artikel tentang Smart Cents. “Kau sangat menginspirasi. Dunia perlu lebih banyak Haylie Smarts.” Kata-katanya sangat mengharukan. Akhirnya aku percaya bahwa aku telah memulai kehidupan dewasaku.

Dengan tujuan hidupku yang baru kutemukan, aku memutuskan untuk menjadi guru di Oklahoma. Mengajar sebenarnya mata kuliah utamaku di perguruan tinggi, tetapi aku mengorbankannya ketika tidak lulus mata kuliah aljabar di perguruan tinggi. Aku mendapat berita tentang jalur alternatif untuk mendapatkan ijazah dan menempuh proses untuk menjadi guru bahasa Inggris.

Aku tak sabar ingin mengajari murid-muridku tentang hebatnya rasa syukur dengan latihan yang sama seperti yang masih kulakukan kepada diriku sendiri. Aku ingin menginspirasi murid-muridku dengan cara yang sama seperti aku terinspirasi.

Sungguh menakjubkan betapa hidupku telah berubah sejak aku mulai bersyukur atas segala sesuatu yang tidak pernah mau kukorbankan dalam hidupku. Tidak dibutuhkan seorang suami, rumah baru, atau pekerjaan baru untuk memulai hidupku. Hanya perlu buku catatan harian seharga 89 sen dolar dan pertanyaan, “Seandainya kau hanya punya waktu hari ini, apa yang akan kau katakan kepada Tuhan sebagai ucapan terima kasihmu mengenai hari kemarin?”

Haylie Smart



Bersyukur atas Hidup

Bergembiralah karena hidup sebab itu berarti kita diberikan kesempatan untuk mencintai dan bekerja dan bermain dan memandang bintang-bintang.

—HENRY VAN DYKE



Dua Hadiah Luar Biasa

*Hanya ada dua cara untuk menjalani hidup.
Yang satu seolah-olah tiada satu pun hal merupakan mukjizat.
Yang lain seolah-olah semuanya merupakan mukjizat.*

—ALBERT EINSTEIN

Biasanya pertanyaan pertama yang diajukan seseorang sesudah menelusuri tabir buram ketidaksadarannya lalu kembali ke cahaya terangnya kesadaran adalah “Apakah saya tidak apa-apa?” Begitulah, kecuali anak laki-lakimu yang berusia 23 tahun menjalani pembedahan bersamaan karena dia menjadi donor ginjalmu. Satu-satunya kata yang akan menentramkan jiwaku adalah kata-kata yang dokter bedahku tahu harus kudengar sebelum kata lain, yaitu: “Anak Anda baik-baik saja, dia tengah berada dalam pemulihan, dan semuanya berjalan sempurna. Anda akan dapat bertemu dia segera.”

Hal ini dimulai ketika aku berusia 38 tahun dan menderita sesak napas, keletihan, dan demam sedang, yang berlangsung beberapa hari. Aku yakin penyebabnya sekadar serangga yang menjalani proses alami, tetapi ketika suamiku menyaksikan aku bersusah payah mengangkat keranjang penuh cucian menaiki tangga, dia mendesak supaya aku segera memeriksakan diri ke dokter spesialis.

Dokter melakukan beberapa pemeriksaan darah rutin, lalu memanggilku kembali beberapa hari kemudian untuk membahas

hasilnya secara pribadi. Aku memandangnya sebagai pertemuan yang menjengkelkan karena hanya mengacaukan jadwal kesibukanku. Tetapi karena gejala-gejala yang kualami memburuk, aku pergi juga. Aku terkejut ketika dokter berkata, “Anda harus bertemu *nephrologist*. Fungsi ginjal Anda rendah.” Aku tidak mengerti apa arti *nephrologist*. Aku punya tiga anak kecil, sebuah rumah dengan lima kamar, beberapa hewan peliharaan, dan seorang suami yang sibuk. Jadi kalau perawatan kesehatan tidak melibatkan dokter anak, hal itu tidak termasuk dalam alam semestaku.

“Baiklah. Saya akan membuat janji secepatnya,” janjiku setengah hati.

“Ah, Anda tidak paham kelihatannya,” kata si dokter. “Anda harus memeriksakan diri sekarang. Saya sudah mengaturnya. Dokter Anda tahu Anda akan datang. Dia menunggu Anda sekarang.”

Nephrologist, yaitu dokter spesialis ahli ginjal, bicara langsung ke sasaran. “Ginjal Anda hanya berfungsi tiga persen. Anda harus mulai cuci darah secepatnya—maksud saya, besok. Anda harus mengisi formulir ini dan siap di sini pukul 09.00 pagi untuk pengobatan pertama Anda.”

“Tidak mungkin, Dokter. Saya tidak bisa. Saya punya tiga...”

Di situlah dia menyelaku: “Anda tidak paham. Anda perlu cuci darah tiga kali seminggu. Perlu waktu kira-kira empat jam setiap kali. Pengobatan ini akan membersihkan darah Anda supaya Anda bisa hidup. Tanpa pengobatan ini, Anda akan meninggal.”

Di saat itu hidupku berubah untuk selamanya. Orang-orang selalu mengatakan—“hidup kita dapat berubah sekejap mata”—tetapi ucapan itu tadinya tidak berarti apa-apa untukku sebelum saat itu.

Aku sudah bukan lagi perempuan sibuk yang tidak sabar dan tidak menghargai hal-hal remeh.

Begitu kepalaku berhenti berputar, aku mendengarkan kata-kata si dokter, aku memahami, dan aku menangis.

Lalu aku menangis lagi.

Sesudah lima tahun menjalani cuci darah, pada bulan Mei 1998, penyeranta yang kupakai sepanjang hari dan setiap hari mulai berbunyi. Ada ginjal yang tersedia bagiku.

Transplantasi ginjalaku berhasil dan aku mendapat hidup baru. Saat itu bagiku pahit-pahit manis. Aku di kamar rumah sakit sambil merayakan kesehatanku yang baru pulih bersama anak-anakku, suamiku, dan keluargaku yang sangat mendukungku. Namun entah bagaimana, nun jauh di sana ada sebuah keluarga yang tengah merencanakan pemakaman ayah, suami, kakak, anak, dan teman mereka. Dia seorang guru musik di sekolah negeri yang tewas setelah mengalami kecelakaan lalu lintas.

Meskipun aku memperlakukan ginjal baruku sebagai hadiah luar biasa dan murah hati, sebuah penyakit aneh merenggut ginjalaku pada tahun 2006. Aku terbaring berbulan-bulan di rumah sakit berusaha menyelamatkannya tetapi sia-sia saja. Aku kembali disiapkan untuk cuci darah sambil menunggu untuk mendapat ginjal baru lagi.

Anak laki-lakiku yang bungsu saat itu berusia 23 tahun, mendesak untuk menyumbangkan salah satu ginjalnya utukku. Pada tanggal 14 Mei 2007, aku dan dia diantar ke ruang bedah yang akan mengubah hidup kami berdua.

Hari ini kami berdua sama-sama sehat dan ginjal anakku bekerja dengan baik dalam rumahnya yang baru di dalam tubuhku.

Aku bersyukur selamanya atas pengorbanan yang dilakukan dua laki-laki luar biasa ini—guru sekolah yang memberikan transplantasi ginjal pertamaku, dan anak laki-lakiku yang memberikan sumbangan ginjal keduku. Sesungguhnya aku

bersyukur atas segalanya dalam hidupku. Aku sudah bukan lagi perempuan sibuk yang tidak sabar dan tidak menghargai hal-hal remeh seperti: suara merdunya burung, suara tawa anak kecil yang membuat kita ikut tertawa, atau suara lucu lonceng angin yang menari-nari kena embusan angin sebelum hujan di musim panas.

Kata “bersyukur” nyaris tidak memadai untuk menjelaskan apa yang ada dalam hatiku saat ini. Aku berterima kasih atas kedua pendonorku setiap hari: yang satu sayangnya sudah tiada, dan yang lain ada di sini bersamaku untuk kucintai dan kusayangi selama sisa hidupku yang bahagia, sehat, dan penuh rasa terima kasih.

Mary McLaurine

Tersenyum pada Matahari Terbit

Kita tidak pernah tahu betapa kuatnya diri kita, hingga suatu saat menjadi kuat merupakan satu-satunya pilihan kita.

—BOB MARLEY

Suamiku mendorongku di kursi roda ke inkubator anak kami dan aku mengintip lewat dinding plastik untuk melihat bayi terkecil yang pernah kulihat. Anak laki-laki kami yang belum diberi nama, beratnya tidak lebih dari empat ons. Slang dan kabel melilit di seputar tubuh mungilnya yang menyerupai ranting. Aku tidak dapat melihat wajahnya; yang kulihat hanya darah yang dipompa melalui kulitnya yang tembus pandang.

Mesin di dekat inkubator berbunyi nyaring dan aku terperanjat. Perawat anakku lari ke arah inkubator dan menyesuaikan alat bantu napas. Sesudah anakku stabil, perawat memberitahu kepada kami bahwa kami dapat menyentuh anak kami untuk pertama kalinya setelah dia lahir. Aku membayangkan menggendongnya dan menepuk-nepuk anakku untuk menenangkannya dengan sentuhan tanganku dan dengan suaraku.

Ketika aku menjulurkan tanganku untuk menyentuh anakku, perawat menahan tanganku. “Berhenti!” dia memperingatkan aku. “Kulitnya sangat rapuh. Sentuhlah dia hati-hati hanya dengan satu jari saja. Jangan mengelus; jangan bergerak cepat. Tidak boleh menepuk!” Rentetan larangan untuk menyentuh anakku satu-

satunya membuatku kewalahan dan aku mulai menangis. Aku tidak pernah membayangkan aku akan merasa ngeri menyentuh bayiku karena khawatir membuat kulitnya sobek.

“Saya akan memberikan Butir Doa atau sasaran jangka pendek baru kepada Anda setiap hari.”

Makna dari apa yang dihadapi keluarga kecilku saat itu mulai kurasakan. Di tengah semua itu, lirik dari salah satu lagu kesukaanku yang dilantunkan oleh Bob Marley, *“Three Little Birds,”* (Tiga Burung Kecil) bermunculan di kepalaku. Ya, aku akan “bangun di pagi hari” tetapi aku tidak yakin akan dapat “tersenyum pada matahari terbit.” Dan bahkan ketika dia menyanyikan, “Jangan cemas, jangan cemaskan apa pun,” kami cemas. Dan tentu saja kami tidak percaya bahwa “semua hal kecil akan baik-baik saja!”

Di sore harinya, dokter yang menangani bayi baru lahir datang untuk memeriksa bayi kami. Tangannya lembut dan mantap ketika dia memeriksa anak laki-laki kami. Meskipun aku yakin dia sangat paham apa yang dia lakukan, aku memberondong dia dengan berbagai pertanyaan.

Si dokter menyelesaikan pemeriksaannya dan berdiri di samping inkubator untuk menunjukkan kepada kami kaki anak kami. Tangisku pecah. Aku begitu khawatir soal semua slang, mesin, dan grafik yang ada di sekitar anakku sehingga aku lupa memperhatikan kaki anakku.

Dokter memegang tanganku dan dengan hati-hati membimbingku ke inkubator. Dia meletakkan tanganku pada kaki anakku dan memandang wajahku dengan ramah dan sabar. “Anak Anda punya sepuluh jari kaki mungil dan sepasang kaki yang sempurna bentuknya. Tendangannya kuat. Dia berjuang. Butir Doa Anda untuk saat ini adalah agar jari-jari kakinya tetap bagus dan berwarna merah jambu.”

Ketika aku pertama kali mendengar kata “Butir Doa,” aku agak terperanjat. Tidak kukira si dokter diperbolehkan berbicara tentang berdoa di rumah sakit. Aku dan suamiku bukan penganut agama yang saleh, jadi kami tidak yakin bagaimana cara menafsirkan kata-kata dokter itu. Kami bertanya kepadanya apa yang dimaksudkannya.

“Saya sadar betapa sulit melakukannya saat ini,” kata dokter itu mulai menjelaskan. “Butir Doa ini akan memudahkan Anda memusatkan pikiran dan kecemasan Anda. Saya akan memberikan Butir Doa atau sasaran jangka pendek baru kepada Anda setiap hari. Dengan cara ini, Anda dapat memusatkan perhatian pada hal ini ketimbang tergerus oleh berbagai pikiran ‘bagaimana kalau...’”

Pada saat itu, aku sadar bahwa bahkan kalau setiap hal kecil tidak beres, masih ada banyak hal lain yang akan baik-baik saja.

Setiap hari dengan penuh semangat kami menanti Butir Doa baru dari si dokter. Ada hari-hari yang menggembirakan: “Hari ini bayi akan membuka mata untuk pertama kalinya.” Di hari-hari lain, Butir Doanya menakutkan: “Hari ini bayi tidak perlu operasi jantung.”

Butir Doa membantu kami memusatkan perhatian kami pada hal-hal yang positif, seperti: keberhasilan memberi ASI, bertahap melepas oksigen, naik berat badan, dan lambat laun, senyum di wajah bayi kami.

Yang terpenting, Butir Doa memberikan harapan kepada kami. Pada hari-hari aku bergumul, aku mencoba mengingat hal-hal ini:

- Aku dapat bersyukur atas apa yang aku miliki dan sekaligus takut pada masa depan.
- Aku dapat mendengar bunyi statistik yang menggambarkan masa depan bayiku yang tidak begitu cemerlang dan tetap mencintainya.

- Aku dapat berterima kasih ketika aku merasa seolah-olah tidak banyak alasan bagiku untuk berterima kasih.

Aku belajar banyak selama sembilan bulan anakku dirawat di rumah sakit. Sebagian besar yang kupelajari adalah mungkinnya aku menemukan berkas cahaya di balik setiap keadaan yang suram—dan yang kualami, semakin sulit menemukan berkas cahaya itu, semakin terang sinarnya begitu aku menemukannya.

Aku dan suamiku bersandar pada satu sama lain dan sistem penopang kami. Kami memberikan berkat kepada diri sendiri. Kami percaya pada malaikat pelindung kami. Kami berhasil melakukan satu hal, yaitu: kami menumbuhkan harapan kami.

Kami “tersenyum pada matahari terbit.”

Andrea Mullenmeister

Mengapa Aku Memilih Rasa Syukur

Memaafkan tidak mengubah masa lalu, tetapi memperluas masa depan.

—PAUL BOESE

Sebagai atlet sepeda jarak jauh selama bertahun-tahun, aku tengah bersepeda pada suatu hari tertentu di pengujung musim gugur di bagian tengah wilayah New England. Hari itu khas hari yang dapat saja menginspirasi penyair Robert Frost untuk menciptakan syairnya. Sesungguhnya, aku berada hanya beberapa kilometer dari tempat kelahirannya ketika aku mengalami perubahan hidup yang tidak terduga.

Koreksi, yang terjadi adalah belokan yang tidak terduga.

Tidak ada seorang pun yang bangun pagi sambil bertanya apakah hari itu akan melibatkan perjalanan naik ambulans menyeberangi batas negara bagian ke pusat penanganan trauma terdekat.

Namun, pada tanggal 11 November tahun 2010 itulah yang jadi takdirku.

Pihak berwenang setempat memperkirakan bahwa si pengemudi remaja yang menabrakku tengah meluncur dengan kecepatan antara lima puluh dan enam puluh kilometer per jam ketika kecelakaan itu terjadi. Kaca depan mobilnya melesak ke kursi penumpang. Untung saja tak seorang pun duduk di sana saat itu.

Cedera yang kualami cukup banyak, yaitu: patah tulang, urat sobek, dan memar dari kepala hingga ke ujung kaki.

Sebagai tambahan dari semua itu, cedera trauma pada otak.

Setahun penuh sesudah hari di bulan November itu, seorang tenaga medis profesional memberitahuku dengan pasti bahwa hidupku akan mengalami banyak perubahan. Bahkan dia menyebutku sebagai “difabel tetap”.

Sudah enam tahun berlalu semenjak hari yang menjadi takdirku itu—tahun-tahun paling sulit bagiku, tahun-tahun paling gemilang, dan paling tidak terduga dalam hidupku. Sebagaimana diperkirakan sebelumnya, lebam pada tubuhku memudar dari hitam ke kuning dan kemudian lenyap.

Tulang-tulangku yang cedera berhasil pulih, dan tanda-tanda kasat mata bekas kecelakaan yang kualami itu memudar di mata orang banyak.

Menyimpan kepahitan atau kebencian akan menghentikan langkahku untuk bergerak maju dalam hidupku sendiri.

Namun, hidup dengan cedera trauma otak, yah... tidak memadai membandingkan kejadian yang demikian dahsyatnya dengan ungkapan hidupku berubah menjadi tantangan.

Kasus kuat PTSD, gangguan jiwa karena guncangan akibat trauma, hanya memperparah gabungan semuanya itu.

Banyak hal yang semula kuanggap biasa saja—hal-hal seperti mengetahui hari apa dalam seminggu, musim apa yang tengah kita alami, atau bahkan bagaimana cara membaca—berubah menjadi tantangan yang sulit dalam hidupku.

Aku tidak menyimpan sikap getir terhadap pemuda yang telah menabrakku. Menyimpan kepahitan atau kebencian akan menghentikan langkahku untuk bergerak maju dalam hidupku sendiri. Semua orang punya “sesuatu”.

Kalau jantung kita berdetak, berarti hidup telah memberikan beberapa kejutan pada kita. Itulah bagian pengalaman kita sebagai manusia. Aku pernah menyaksikan seorang teman dekat kehilangan orangtuanya. Dan anak-anaknya. Aku kenal banyak orang yang memerangi penyakit kronis yang mengancam jiwa atau mengubah hidup mereka.

Dan, ada di antara kita yang ditabrak mobil di usia puncak kejayaan hidup kita.

Pertanyaan terbesar adalah: Apakah kita membiarkan pengalaman itu, betapa pun menyakitkannya, menyeretku ke bawah atau melambungkanku ke atas?

Aku telah menyaksikan banyak orang yang memilih untuk dihantam oleh kerasnya hidup. Mereka mengembara dengan perasaan merana atas kehilangan mereka, dan menceritakan kisah sedih mereka kepada semua orang yang mau mendengarnya.

Terima kasih, tetapi maaf ya, aku memilih untuk bersyukur.

Nyatanya hidup diperuntukkan bagi insan yang hidup. Perlu bertahun-tahun bagiku untuk betul-betul memahami kenyataan bahwa hidup yang kukenal sebelumnya sudah tidak ada lagi. Proses ini tidak terjadi dalam semalam. Ada titik puncak dan lembahnya, hari-hari indah dan bulan-bulan yang sarat dengan pemikiran tentang bunuh diri.

Hidupku berbeda jauh dari yang pernah kubayangkan. Sebagian besar dari waktuku hari-hari ini habis untuk menasihati mereka yang terkena dampak cedera trauma otak. Dari kesibukan bekerja bersama mereka yang berbagi takdirku ini hingga berbagai penampilan sebagai pemapar utama di konferensi kedokteran, sungguh membuatku terheran-heran atas kehidupan yang kujalani saat ini.

Aku menjelma menjadi manusia baru dengan misi baru. Pengalamanku sebagai penyintas cedera otak telah membuatku secara aneh layak untuk melayani orang lain. Aku berbicara di

depan banyak kelompok, baik kecil maupun besar, tentang apa yang telah kupelajari. Tulisanku tentang hidup sebagai penyintas sejati telah dibaca di berbagai pelosok dunia, termasuk dalam buku tentang pemulihan dari cedera trauma otak, *Chicken Soup for the Soul: Recovering from Traumatic Brain Injuries*.

Terkadang aku memikirkan pemuda yang telah mengubah hidupku untuk selamanya. Aku bertanya-tanya seperti apa hidupku akan bergulir seandainya aku memilih untuk menyimpan kebencian dan tidak memaafkan dia.

Seandainya aku memilih jalur itu, maka kesengsaraan dan ketidakpuasan terhadap hidup akan membentuk hidupku saat ini. Aku tahu pasti mengenai hal ini sepenuh hati dan akalku. Aku sudah menyaksikan banyak orang lain yang tidak mampu membebaskan diri dari masa lalu, tidak mampu memaafkan dan melanjutkan hidup. Mereka hidup dalam kesengsaraan yang berkelanjutan.

Lalu bagaimana kabarnya pemuda yang mulai menempatkanku pada jalur baru hidupku yang penuh penemuan baru ini? Apa yang terjadi pada dirinya?

Jujur saja harus kuakui bahwa aku pernah mencoba menelusuri dia di Facebook beberapa waktu lampau. Seandainya halaman Facebook-nya mencerminkan hidupnya, dia tampaknya seorang mahasiswa pada perguruan tinggi setempat yang bergerak maju dalam hidupnya. Kuharapkan mudah-mudahan dia tidak sering memikirkan tentang hari di musim gugur itu bertahun-tahun yang lampau.

Pada satu-satunya kesempatan aku benar-benar bertemu dia minggu setelah kecelakaanku, apa yang kulakukan? Tepat seperti yang kau duga. Benar. Aku memeluknya.

David A. Grant

Berhitung

Membuat catatan harian seperti berbisik sekaligus mendengarkan diri sendiri.

—MINA MURRAY

“Aku menganjurkanmu mengisi catatan harian berisi rasa syukur,” kata sponsorku pada Alcoholics Anonymous (AA), kelompok terapi untuk mengatasi ketagihan minuman keras, tempatku bergabung. Dia memberiku sebuah buku yang dihias bunga berwarna cerah. “Aku tahu kau suka menulis, jadi tugas ini mestinya tidak sulit bagimu.”

Aku mengambil buku itu dan membalik-balik ratusan halaman kosong di dalamnya. Kehampaannya mengerikan bagiku.

“Apa hubungannya rasa syukur dengan ketagihan minuman keras?”

Dia tertawa dengan suara keras dan menyita perhatian. Ini salah satu hal yang membuatku tertarik padanya ketika aku memintanya untuk menjadi sponsorku, tetapi pada hari itu bagiku dia menjengkelkan.

“Sungguh,” lanjutku, “Aku hanya ingin berhenti ketagihan minuman keras. Aku tidak perlu melakukan hal lain.”

“Ya.” Dia mengangkat kepalanya dan menungguku mencurahkan sisa alasanku.

Aku dapat merasakan penolakan mengembang di dalam diriku. “Begini, sekarang saja aku sudah cukup repot dengan keadaanku. Aku tidak punya waktu untuk apa pun lagi.”

“Ya.”

Aku ingin menghapus senyum yang bertengger di wajahnya, tetapi aku telah memilihnya untuk membantuku karena aku rasa dia pandai mempertahankan prinsipnya ketika aku memerlukannya. Kadang-kadang terjadi hal seperti ini.

“Baiklah. Terserah. Jadi apa yang sedang kita bahas, ya?”

“Baik.” Wajahnya terlihat bersinar. “Kau sudah bersedia melakukannya hingga batas apa pun.”

Betapa menyebalkannya. “Cukup sudah dengan segala slogan AA yang penuh basa-basi. Beritahu saja apa yang harus kulakukan.”

“Kau tidak harus melakukan apa pun. Tetapi kalau kau mau tetap terbebas dari minuman keras, aku ingin mengajakmu menuliskan sepuluh hal yang kau syukuri setiap malam. Lalu bacakan daftar itu kepadaku selama percakapan kita di telepon keesokan harinya.”

“Cuma sepuluh?”

“Ya. Cuma sepuluh.”

Begitulah keesokan paginya aku dengan patuh meneleponnya dan membacakan daftar yang kubuat. Mudah. Lalu kami mengobrol tentang beberapa hal yang berkaitan dengan program dua belas langkah. Dia bertanya apakah aku akan hadir di pertemuan hari itu, dan aku lanjut dengan melakukan urusanku sendiri.

Hari ke-2 aku menelepon dan membacakan daftarku.

“Ingatanku tidak terlalu tajam,” katanya.

“Tetapi rasanya kau membacakan hal-hal yang sama pada daftarmu kemarin.”

“Oh, begitu, ya? Jadi bagaimana? Aku masih merasa bersyukur atas hal-hal itu.”

Beberapa detik berlalu dan aku mende-

“Kalau kau mau tetap terbebas dari minuman keras, aku ingin mengajakmu menuliskan sepuluh hal yang kau syukuri setiap malam.”

ngar dia menghela napas panjang. “Mari kita coba lagi,” katanya. “Aku memintamu menuliskan sepuluh hal berbeda yang kau syukuri setiap hari selama sebulan penuh.”

“Sebulan penuh?”

Dia tertawa. “Ya, sebulan penuh. Lalu di akhir bulan, kau akan punya 300 hal berbeda pada catatan buku harianmu, dan kau akan dapat melihat betapa banyaknya hal yang harus kau syukuri. Kau cepat sekali melihat hal-hal yang tidak beres dalam hidupmu; aku ingin kau melihat apa-apa yang beres.”

Aku memikirkan jawabanku dengan sangat cermat. Ada benarnya dia. Dia menangkap segala keluh-kesahku dan dia memusatkan perhatian pada hal-hal yang negatif selama beberapa minggu terakhir.

“Akan kucoba.”

“Ya atau tidak; tidak ada coba-coba.”

“Spons, kau mulai kedengaran seperti Yoda.”

“Semoga Sang Kuasa menyertai dirimu,” katanya, dan dia menutup percakapan di telepon.

Suatu saat selama bulan berikutnya, terjadi suatu hal yang lucu. Aku memperhatikan hal itu, meskipun aku tidak berkata apa-apa dan tetap saja menelepon dia setiap pagi, membacakan daftar yang kubuat dan belajar lebih banyak tentang program Alcoholics Anonymous.

Setiap pagi dia diam saja dan tidak memberikan tanggapan mengenai hal-hal yang kumasukkan dalam daftarku. Kadang-kadang aku tidak yakin apakah dia bahkan mendengarkannya. Tetapi pada hari ke-30, aku mendapat jawabannya.

“Jadi bagaimana rasanya memiliki 332 hal pada Daftar Rasa Syukur-mu?”

“Oh, kau memperhatikan, ya?”

“Tentu saja aku memperhatikan! Aku kan sponsormu! Setiap pagi aku membuat tanda pada catatanku sambil kau membacakan daftarmu. Kira-kira dua minggu lalu, kau mulai membacakan antara dua belas hingga lima belas hal setiap hari.”

“Apakah hal itu pernah terjadi pada orang lain yang kau sponsori?” tanyaku.

“Hal itu hanya terjadi pada orang-orang yang tetap terbebas dari minuman keras,” jawabnya.

Percakapan itu terjadi hampir dua puluh tahun yang lalu. Aku tetap mengisi buku harian rasa syukurku, meskipun aku tidak lagi menelepon sponsorku, dan larangan “tidak boleh mengulang” sudah dicabut.

Aku hidup jauh dari minuman keras, dan itulah hal pertama yang kutulis setiap hari dalam daftar rasa syukurku.

Sylvia A.

Anugerah yang Menakjubkan

*Dia yang memiliki pertanyaan mengapa tentang hidup
dapat mengatasi hampir semua pertanyaan bagaimana.*

—FRIEDRICH NIETZSCHE

Hal itu terjadi pada suatu hari di pengujung musim panas yang indah ketika sang surya bersinar terang dan memancarkan warna yang mencolok. Tetapi aku tengah diliputi rasa takut ketika menghentikan mobilku di tempat parkir rumah sakit pada hari Selasa sesudah Hari Buruh. Aku berjalan menghampiri bagian onkologi untuk mendapat hasil biopsiku. Dengan terengah-engah aku memarkir mobil dan berjalan memasuki pintu rumah sakit.

Beberapa menit kemudian aku berbaring di meja periksa. Perutku terasa mulas sambil aku menunggu vonis dari dokter.

Dia memandangu dan berkata, “Hasil biopsi menunjukkan bahwa Anda menderita melanoma, sejenis kanker kulit yang paling berbahaya. Ada kemungkinan tujuh puluh lima persen kanker ini akan muncul kembali. Jika muncul lagi di sekitar bekas luka dapat dilepaskan. Tetapi kalau menyebar ke tempat lain... yah, kita tidak bisa melakukan apa pun.”

Aku berbaring di situ terbungkam.

Dokter onkologiku melanjutkan “Sekarang ada obat yang masih dalam tahap percobaan dan menunjukkan peningkatan angka penyintas bagi penderita seperti Anda sekitar lima belas persen.

Kalau berminat, Anda bisa mencobanya. Tetapi kalau tidak, paling Anda lihat saja bagaimana perkembangannya nanti.”

“Apakah ada dampak sampingnya?”

“Ya dan tidak. Ada orang yang tidak mengalami dampak samping sama sekali. Tetapi bagi orang lain, dampak sampingnya bisa cukup berat.”

“Kalau begitu, mungkin saya perlu mencobanya. Kalau tidak berjalan baik, bisa saya hentikan.”

“Terserah pilihan Anda.”

“Saya mau mencoba.”

“Baiklah. Ingat ya, Anda harus memeranginya dengan sepenuh hati. Kalau menyerah, Anda akan kalah sebelum mulai. Jangan mengambil keputusan tergesa-gesa.”

Kata-kata itu terngiang di benakku. Aku tidak akan menyerah apa pun yang terjadi.

Sambil berjalan ke luar rumah sakit dan terpapar sinar matahari yang terang benderang, aku seolah-olah mati rasa. Aku tidak ingin berbicara dengan seorang pun. Aku harus menyendiri untuk berpikir, jadi aku berputar-putar dengan mobilku. Di pengujung hari, aku menyampaikan hal itu kepada istriku dan kami duduk berdua dalam keadaan terpana dan terbungkam—tidak banyak yang dapat diucapkan. Lalu kami bicara kepada kedua anak perempuan kami yang berusia sebelas dan delapan tahun, tetapi

mereka sama sekali tidak memahami arti pentingnya diagnosis itu atau dampak jangka panjangnya.

Dua minggu sesudah minum obat anti-kanker itu, dampak sampingnya mulai terasa. Mula-mula aku merasa mual dan sakit perut. Lalu aku kehilangan selera makan dan berat

Mengalahkan melanoma merupakan anugerah yang tidak layak kuterima dan tidak pernah dapat kubeli.

badanku mulai merosot dari hampir satu kilogram hingga hampir 1,5 kilogram seminggu. Sakit kepala yang kuderita menguras tenagaku dan daya ingatanku mulai hilang-timbul. Kesehatanku yang memburuk menyebabkan aku lebih sering bolos kerja.

Pada suatu malam di awal bulan Desember, aku tidak dapat tidur karena kesakitan. Aku hanya membolak-balikkan badan di tempat tidur dan aku mendengar lonceng tua berbunyi setiap jam. Akhirnya sekitar pukul empat dini hari aku bangun dan berjalan mondar-mandir untuk mengatasinya.

Aku masuk ke kamar anak kami yang sulung, Michelle. Cahaya lampu dari koridor memantulkan semburat sinar keemasan di wajahnya sambil dia terbaring pulas. Rambut pirangnya yang panjang terurai di atas bantal, dan boneka-boneka kesayangannya teronggok di lantai di sebelah tempat tidurnya. Aku menghayati betapa aku menyayanginya dan kemungkinan bahwa tidak lama lagi aku mungkin tidak ada lagi. Aku tidak dapat menyaksikan dia tumbuh besar. Kesedihan menerpa diriku. Aku tahu aku harus berdoa tetapi aku tidak ingin tawar-menawar dengan Tuhan. Doaku sederhana saja: “Oh Tuhan, tolong beri aku kesempatan untuk menyaksikan anakku lulus sekolah dasar.”

Aku berdiri di situ beberapa menit sambil menyadari bahwa Natal kali itu kemungkinan yang terakhir kurayakan bersamanya. Kenyataan itu menohokku dan aku dapat merasakan air mata mulai membasahi pipiku. Sewaktu memandang tanganku, kulihat betapa tanganku gemetar saat itu.

Lalu aku memasuki kamar tidur anakku yang satu lagi, Kristen, dan mendaraskan doa yang sama. Dia begitu muda dan damai sambil terbaring di sana dengan selimut menutupinya hingga batas dagu dan boneka beruang kesayangannya menemani di sisinya. Sambil aku membayangkan akhir dari hidupku dan betapa aku

harus mengucapkan selamat berpisah kepadanya untuk selamanya, aku merasa seolah-olah dua batu raksasa menghancurkan hatiku. Kepalaku terasa ringan dan aku nyaris tidak punya kekuatan untuk berdiri.

Aku membalikkan badan ke arah pintu dan entah bagaimana menemukan kekuatan untuk berjalan kembali ke kamar tidur kami. Namun, sambil berbaring di tempat tidur, aku tidak bisa tidur. Aku terus-menerus membayangkan betapa dekatnya aku dengan akhir hidupku dan betapa menyakitkan rasanya meninggalkan keluargaku.

Seminggu kemudian, kesehatanku memburuk luar biasa dan akhirnya aku menghubungi dokterku.

“Saya merasa sangat menderita karena obat ini. Saya hampir tidak dapat turun dari tempat tidur di pagi hari, tetapi saya tidak mau berhenti minum obat ini.”

“Bagaimana dengan kualitas hidup Anda?” Pertanyaan dokter ini tidak pernah kuperkirakan sebelumnya.

“Saya tidak punya hidup yang berkualitas,” hanya itu yang dapat kukatakan.

“Ya sudah, hentikan saja sama sekali pengobatan ini.”

“Begitu saja?”

“Ya, begitu saja. Manfaat yang kemungkinan Anda peroleh tidak sepadan dengan pengorbanan Anda. Dampak sampingnya tidak akan membaik.”

“Hm, baiklah. Sepertinya begitu.”

“Hubungi saya kalau ada lagi yang ingin Anda tanyakan.”

“Baiklah. Terima kasih.” Aku duduk beberapa menit dengan telepon di tanganku sambil mendengarkan nada deringnya.

Lalu aku harus menghadapi tugasku untuk membuang obat yang mungkin saja membantuku bertahan hidup. Aku mengambil

botol berisi pil itu dan memandangnya selama dua atau tiga menit. Lalu aku membuka botol itu dan aku membuang semua pil di dalamnya ke keranjang sampah. Masa depanku sudah terenggut dari tanganku.

Tetapi dalam tiga bulan aku mengalami kesembuhan yang menakjubkan dari dampak pengobatan itu dan setahun setengah sesudahnya aku terbebas dari melanoma. Memang makan waktu, tetapi aku dapat menyaksikan kedua anak perempuanku lulus sekolah menengah dan perguruan tinggi. Lalu muncullah hal yang jadi impian semua ayah bagi anak-anak perempuan mereka: aku dapat mengantar keduanya ke altar ketika mereka menikah.

Setiap hari aku merenungkan tentang kesempatan kedua yang telah diberikan kepadaku untuk hidup. Aku berterima kasih karena telah menyintas kanker dan dapat menyaksikan kedua anak perempuanku tumbuh dewasa menjadi perempuan yang berhasil. Mengalahkan melanoma merupakan anugerah yang tidak layak kuterima dan tidak pernah dapat kubeli. Anugerah itu terasa semakin berharga bagiku setiap hari.

Rob Harshman

Berjalan Menuju Impian

*Tantangan membuat hidup semakin menarik.
Mengatasinya membuat hidup menjadi bermakna.*

—JOSHUA J. MARINE

Aku sudah menunggu bertahun-tahun untuk mendengar kata-kata ini: “Annie, Anda calon untuk operasi.” Akhirnya aku dapat membebaskan diri dari keadaan pincangku yang melekat di diriku sejak aku mulai dapat berjalan. Aku disiapkan untuk mena-
han segala tantangan demi dapat mewujudkan impianku untuk berjalan lebih sempurna. Orangtuaku ada di ruangan bersamaku pada waktu aku mendapat kabar itu. Mereka tahu bahwa aku akan dapat mengatasi operasi apa pun yang disarankan oleh dokter. Keputusan diambil dengan cepat untuk mewujudkan operasi impianku itu. Dokter akan memotong dan melepaskan beberapa serat otot untuk menjadikan ototku kurang tegang dan menjadi lebih halus. Aku kegirangan luar biasa!

Kelumpuhan otak senantiasa menjadi bagian dari diriku, baik secara fisik maupun sebagai bagian dari jiwaku. Aku menjadi pribadi yang seperti sekarang disebabkan oleh keadaanku. Sebagai akibat cedera yang kualami sesudah lahir prematur, bagian otakku yang bertugas mengirim pesan untuk mengendalikan otot tertentu di tubuhku mengalami kekacauan dalam sistem pengkabelannya. Dampaknya, sisi kiri tubuhku menjadi lebih lemah dibandingkan sisi kanan tubuhku. Selama sembilan belas tahun aku keluar masuk

kamar praktik dokter dan menjalani terapi fisik, jatuh dan cedera lutut entah tak terhitung berapa kali, dan dipasangkan alat penyangga yang tak terhitung seringnya.

Namun, jika dinilai dari keseluruhan rangkaian kelumpuhan otak, aku beruntung berada di rentang yang sangat ringan. Aku masih bisa berfungsi penuh, dengan pengecualian aku tidak akan pernah dapat menjadi atlet atau penari balet yang hebat. Bukan karena aku kurang kemauan, tetapi tubuhku tidak dirancang untuk melakukan gerakan supercepat atau lompatan indah. Keseimbangan dan kelenturan tubuhku sangat rendah, dan otot-otot di sisi kiri tubuhku sangat tegang.

Intinya, aku menemukan berbagai cara untuk menerima hal-hal ini dan bergerak maju. Tentu saja aku sering bertemu dengan orang-orang yang mencoba menjatuhkan aku dan mengatakan aku kurang. “Annie kurang cepat, jadi kita tidak akan memilih dia untuk masuk tim di kelas senam.” “Annie tidak bisa berdiri seimbang dengan kaki kirinya atau meluruskan jari kakinya, jadi dia tidak bisa dipertahankan di kelas tari.” Tanggapan seperti ini menyakitkan, tetapi aku berupaya sekuat tenaga untuk tidak patah semangat. Jauh lebih mudah menikmati hidup dengan memusatkan perhatian pada apa yang dapat kulakukan dan melakukannya sebaik mungkin.

Tibalah hari operasiku pada bulan Mei 2014. Aku luar biasa beruntung dapat bertahan tanpa tindakan operasi selama itu. Banyak orang yang menderita kelumpuhan otak harus menjalani paling tidak satu operasi perbaikan sesudah melewati usia akil balig di masa remaja; tetapi keadaanku begitu baik sehingga dokter tidak

Memusatkan perhatian pada sasaran akhir sungguh membantuku dalam menghadapi ketidaknyamanan sementara yang kualami.

pernah melihat adanya alasan untuk mengambil tindakan operasi. Jadi, aku bersyukur aku berhasil terhindar dari operasi selama itu, tetapi sekaligus bersyukur pula karena aku memperoleh operasi pilihan ini dan mewujudkan impianku untuk dapat berjalan dengan lebih sempurna.

Ketika diantar ke ruang bedah, aku merasa lebih bersemangat ketimbang cemas! Sambil merasakan diriku berbaring di meja operasi, aku merasa nyaman karena menyadari bahwa satu babak hidupku akan berakhir, dan ketika aku membuka mataku beberapa jam sesudah itu, babak lain akan mulai merebak.

Awal babak selanjutnya itu ternyata cukup berat. Hari pertama pemulihanku membuatku merasa berkunang-kunang dan sangat tidak nyaman. Tetapi aku ingat bagaimana aku meyakinkan diriku: “Lumayan kok, kau bisa melampauinya!” Memusatkan perhatian pada sasaran akhir sungguh membantuku dalam menghadapi ketidaknyamanan sementara yang kualami.

Ketika aku tersadar keesokan harinya, seorang pelatih terapi fisik berdiri dekat tempat tidurku. Sudah saatnya mencoba berjalan! Aku ragu-ragu dan perlahan-lahan berdiri. Kakiku mendadak terasa perih dan aneh. Tidak dapat kubayangkan bagaimana aku dapat berjalan sampai ke pintu, bahkan sampai ke ujung tempat tidur sekali pun. Dengan gemetar aku mengambil dua langkah kecil maju, dan tidak mampu mengulurkan kakiku sepenuhnya. Rasa sakit menyerang otot betis dan paha belakangku. Sambil memicingkan mata, aku mengempaskan tubuhku kembali. Aku tidak mengira jalur jalanku berakhir begitu cepat dan aku merasa ketakutan oleh perbedaan yang kurasakan pada otot-ototku dibandingkan sembilan belas tahun sebelumnya dalam hidupku. “Bolehkah saya tidur lagi?” tanyaku.

“Kita coba lagi besok,” begitu jawabnya. “Ambillah satu hari

untuk istirahat.” Dengan perasaan lega dapat berbaring kembali di tempat tidur, aku mendaraskan doa singkat tentang mampu berjalan dengan baik keesokan paginya, lalu aku diberi obat melalui slang infus dan aku tidur sepanjang sisa hari itu.

Pasti sesuatu terjadi secara gaib dalam semalam, karena keesokan paginya aku merasa seolah-olah mampu mengalahkan dunia. Ketika petugas terapi fisik memberikan tanda bagiku untuk mulai berjalan, aku mampu menyeberangi ruangan, keluar, dan menyeberang ke lantai utama! Ketika menoleh, aku mendengar para perawat di belakangku tertawa sambil berkata. “Wah, dia berhasil maju!” Kakiku mengatakan bahwa aku tengah berjalan, tetapi hatiku mengatakan bahwa aku tengah terbang. Rasanya seolah-olah aku benar-benar meninggalkan semua perjuanganku yang berharga. Aku sadar bahwa itulah saat awal aku mewujudkan impianku. Aku merasakan perasaan terindah sedunia.

Hari ini aku dapat berjalan lebih baik dibandingkan sebelumnya. Pincang atau tidak, aku selamanya menjadi pribadi terbaik sebagaimana selalu ditakdirkan bagiku. Dan sebagai usahaku ke depannya, aku tahu bahwa kekuatan dan kebahagiaan yang kuperoleh dari upaya untuk menjalani hidup sebaik mungkin akan membuat langkah majuku satu per satu pasti jauh lebih memuaskan.

Annie Nason

Apa Pun yang Terjadi

Kita memperoleh kekuatan dari apa yang telah kita kalahkan.

—RALPH WALDO EMERSON

Kami belum berenang jauh ketika ombak datang menggulung dan menarik kami ke air dalam. Lalu arus balik menyeret kami lebih jauh lagi. Suamiku 23 sentimeter lebih tinggi daripada aku, tetapi dia tidak dapat menyentuh dasar laut, dan tidak pula dapat melawan arus ombak.

Aku tidak pernah takut tenggelam sebelumnya, karena aku tahu aku mampu berenang gaya dada selama lima belas menit penuh. Tetapi sesudah berjuang selama tiga puluh menit, aku mengatakan kepada suamiku bahwa aku tidak akan mampu lagi bertahan mengapung. Dia mulai berteriak minta tolong, melambatkan tangannya, menyilangkan tangan dalam kepanikannya mencari bantuan. Waktu itu pukul enam sore dan tidak ada orang lagi yang terlihat di pantai.

Aku membayangkan tajuk berita di surat kabar setempat yang mengumumkan kematian kami: “Terjerat Arus Balik.” Aku bertanya-tanya apakah mereka mengatakan bahwa tubuh kami telah ditemukan. Aku tidak ingin anak-anak kami bertanya-tanya apakah kami disobek-sobek oleh ikan hiu. Aku bertanya-tanya apakah mereka tahu di mana kami menyimpan dokumen penting kami supaya mereka tidak mengalami kesulitan untuk mengurus harta kami. Lalu aku mendaraskan doa agar mereka

dapat menjalani hidup yang bahagia meskipun kehilangan orangtua mereka dengan cara yang mengesankan.

Air menerpa matakku lagi. “Pegangan padaku!” Aku berteriak ketika

aku merasa direnggut oleh laut. Suamiku menoleh ke arahku dan meraihku kembali. Dengan ujung jarinya, dia menggenggam tepi baju renangku. “Jangan lepaskan!” bisikku, mungkin tak terdengar olehnya ketika empasan ombak menelan kata-kata kami. Yang dapat kudengar hanya suara lolongan angin dan deburan ombak yang menghantam pantai. Tubuhku terayun-ayun seperti boneka perca. Tepi baju renangku terentang tegang sambil samudra dan suamiku terlibat tarik-menarik.

“Kakiku menyentuh daratan!” kata suamiku. Aku merasa ada secercah harapan. Suamiku berjuang terus, dan aku mengapung di dekatnya. Kami bergerak seperti itu sampai dia memegang tanganku; kami menunggu datangnya setiap gelombang yang mendorong kami sedikit demi sedikit dan kemudian suamiku mencoba mempertahankan kemajuannya. Akhirnya dia menarikku, dan kami hilang kesadaran ketika sampai di pantai, di bawah bukit pasir yang tinggi. Ketika dia melepaskan jari jemariku, aku khawatir akan tersapu balik ke laut. Jadi dengan sekuat tenaga aku merangkak naik ke lubang pada dinding penahan air. Aku terempas tak sadarkan diri di tepi yang curam. Gelombang tidak akan dapat merebutku kembali.

Lalu aku merasa ada sesuatu yang meletus dalam kepalaku. Rasanya seperti petasan yang meledak di sisi kanan tengkorak kepalaku. Aku menoleh ke arah suamiku yang masih belum berhasil naik ke dinding penahan air, dan aku melihat wajahnya tergeletak di atas pasir. Aku merasa butiran pasir masuk di hidungku dan aku merasakan tepi baju renangku pada kakiku, tetapi aku terlalu

Sambil menekuri “hidup sesudah mati,” aku menerima kemungkinan harus hidup di kursi roda.

lemah untuk membetulkan apa pun. Aku hanya dapat berbaring saja di sana.

Aku tidak tahu berapa lama aku dan suamiku tertidur. Serasa aku keluar masuk mimpi. Sekarang anak-anak kami harus memakamkan tubuh kami, dan mereka tidak akan terbangun di tengah malam karena kengerian atas ketidakpastian apakah orangtua mereka hilang tersapu ombak. Aku merasa bersyukur. Aku mendengar di kejauhan suara mobil patroli pantai, dan aku mengangkat daguku untuk melihat seorang penjaga pantai melintas di atas, dekat dengan gundukan pasir dan rumah-rumah, tak jauh dari kami. Dapatkah orang melihat kami di sini terbaring di bawah tebing pasir seperti sampah yang terempas ke pantai oleh ombak?

Di titik tertentu, aku bertanya kepada suamiku apakah dia bisa bangun. “Biarkan aku berbaring. Aku merasa jantungku berdebar keras,” gumamnya. Lalu kami kembali tak sadarkan diri.

Ketika malam bertambah larut, sewaktu matahari tenggelam, kami menaiki lereng dan mengambil sandal dan handuk yang kami tinggalkan di pantai lama sebelum itu. Sambil kami menaiki tangga yang mengarah ke papan lintas, kami bertemu sepasang laki-laki dan perempuan yang memegang gelas minuman ringan di tangan mereka dan bertanya apakah kami baik-baik saja. Aku menceritakan kepada mereka bahwa kami nyaris tenggelam, tetapi suamiku menyelamatkanku. Lalu laki-laki itu berkata bahwa seorang peselancar tenggelam pada hari yang sama, dan ada laki-laki lain yang tenggelam juga minggu sebelumnya. “Arus balik sering terjadi di pantai ini,” begitu katanya.

Di hari-hari berikutnya, sakit kepalaku tidak membaik, dan keseimbanganku bertambah parah. Aku mulai mengalami kesulitan mengetik di komputer. Aku merasa seperti tersangkut dalam kabut abadi.

Kami pergi ke rumah sakit dan hasil pemindaian pada kepala menunjukkan adanya penumpukan darah di salah satu lobus otak yang disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah. Pembuluh darah ini pecah karena desakan adrenalin yang melesat ketika aku merangkak menyelamatkan diri ke dinding penahan air.

Aku dijadwalkan untuk menjalani pemeriksaan MRI dua hari sesudah itu, tetapi sebelum pemeriksaan itu terjadi, aku terkena serangan kejang yang membuatku jatuh di lantai. Sisi kiri tubuhku mati rasa, dan tangan kiriku melengkung aneh di atas dadaku. Dalam perjalanan ke rumah sakit, aku menerima takdirku—bahwa aku akan lumpuh selama-lamanya. Sambil aku menekuri “hidup sesudah mati”, aku menerima kemungkinan harus hidup di atas kursi roda. Aku membayangkan kemungkinan menjadi petugas pemberi salam di pusat belanja Wal-Mart pada paruh berikutnya dalam hidupku yang fana ini. Aku membayangkan diriku di pintu masuk sebuah toko raksasa sambil melambaikan tangan kepada orang-orang dengan tangan kananku, dan dalam bayanganku aku tersenyum sambil mengucapkan selamat datang kepada para pengunjung toko.

Yang terjadi, kelumpuhan yang kualami bersifat sementara. Darah terserap dalam hitungan bulan, dan aku kembali menjadi diriku seperti semula.

Apa yang kupelajari dalam perjalanan ke ruang tindakan darurat adalah aku akan bertahan hidup apa pun rintangan yang kuhadapi. Aku telah berhasil bertahan hidup dan selamat dari kemungkinan tenggelam; aku bertahan hidup melampaui serangan stroke. Aku akan melakukan segala usaha semampuku untuk mengatasi keadaan apa pun yang menerpaku.

Sekarang ketika hal yang tidak diperkirakan terjadi dan tampak seperti perubahan besar pada perempuan lain, aku merenungkan

betapa beruntungnya aku—beruntung karena aku masih hidup. Mungkin kedengarannya dangkal atau konyol, tetapi begitu kita berhasil bertahan hidup dan mengatasi sesuatu yang dapat saja mengakhiri hidup kita, kita akan menemukan kekuatan dalam diri kita dan pemahaman bahwa kita akan tetap hidup.

Erika Hoffman

Kencan Pertamaku Bersama Nelson

Aku belajar tentang keberanian yang bukan merupakan tiadanya rasa takut, tetapi kemenangan dalam mengatasinya. Seorang pemberani bukanlah orang yang tidak merasa takut, tetapi yang berhasil menaklukkan ketakutan itu.

—NELSON MANDELA

Nelson memandangiku dengan wajahnya yang berbinar-binar seolah-olah mengatakan, “Tinggal kau dan aku di sini, Sayang!” Itulah malam pertama kami berdua, malam pertama dari sekian banyak malam kami terhubung satu sama lain selama sepuluh jam setiap kalinya. Aku memeriksa tubuhnya yang persegi dengan rasa berdebar tapi gugup bagaikan pasangan pengantin baru. Aku telah berlatih selama berminggu-minggu dan aku tahu jika malam itu berjalan lancar, maka itu akan menjadi awal dari hubungan yang kokoh.

Dengan penuh yakin diri, aku mendorong kereta berukuran sedang tempat bertenggernya Nelson mendekati ke tempat tidurku. Aku mengulurkan tangan mengitari tubuhnya dan dengan sigap menekan tombol “nyala/mati”. Aku bersantai ketika ia sudah menjala dan siap, dan aku mengamati sambil ia berbinar dan menggumamkan perkenalannya. Aku berlari-lari kecil ke kamar mandi, memasang masker penutup wajahku, dan dengan penuh semangat mencuci tanganku dengan sabun anti-bakteri. Dengan rapi aku mengumpulkan pasokanku di dekat Nelson dan

*Aku tahu aku harus
"menyibukkan diri untuk
hidup atau menyibukkan
diri untuk mati."*

menunggu sambil ia dengan berirama mengerang dan berdengung, dan wajahnya memberikan petunjuk tentang setiap langkah sampai tiba waktunya untuk mengaitkan slang kateter yang ditanam dalam perutku ke slang yang keluar dari tubuhnya. Aku telah melatih hal ini bersama perawatku entah berapa seringnya. Aku menurunkan celana piamaku untuk memperlihatkan perutku dan dengan hati-hati menghubungkan diriku dengan Nelson, lalu menunggu dengan mata terbuka lebar untuk pengisian cairan cuci darah pertamaku. Perutku yang terasa seolah-olah digelitik, membesar ketika cairan sebanyak 2.000 milimeter mengisinya. Aku menegangkan kakiku yang berada dalam posisi berdiri sambil menunggu datangnya rasa sakit, tetapi tidak kunjung muncul.

Nelson adalah alat pendaur dialisis peritoneal yang menjaga agar aku tetap hidup setiap hari dengan membersihkan racun dari tubuhku karena kedua ginjalku sudah berhenti bekerja. Aku didiagnosis menderita penyakit ginjal tahap akhir enam bulan sebelumnya, dan oleh sebab itu aku melakukan terapi cuci darah di pusat sarana cuci darah. "Cuci darah" sudah menjadi bagian kosa kataku karena ayahku juga melakukan terapi ini sebelum meninggal dunia, tetapi dalam hubungannya dengan diriku, prosedur ini menakutkan bagiku. Usiaku baru empat puluh tahun. Namun, kekuatan di dalam diriku dalam waktu singkat muncul sesudah diagnosis penyakitku ini dan aku tahu aku harus "menyibukkan diri untuk hidup atau menyibukkan diri untuk mati." Ketika aku mendengar tentang dialisis peritoneal (PD) yang dapat kujalani di rumah sambil tidur, aku tahu itulah pilihan yang cocok bagiku. Cara ini memberi kebebasan bagiku dalam mengatur jadwal kegiatanku, susunan makananku, dan hidupku secara keseluruhan.

Dengan cemas, aku duduk dengan hati-hati di tempat tidur dan menonton televisi sambil Nelson memulai pekerjaannya yang terdiri dari dua siklus pembersihan racun dari dalam tubuhku selama masing-masing lima jam. Meskipun televisi menyala, aku memandang nanar ke wajah Nelson yang tidak menunjukkan perasaan apa pun dan aku memperhatikan bunyi lambat-lambat yang acak, salah satunya terdengar seperti suara tiupan terompet peringatan kabut di kejauhan. Aku masih harus mencari tahu apa arti semua bebunyian itu, tetapi perawatku dan penderita PD lainnya yang sudah berpengalaman mengatakan kepadaku bahwa tidak lama lagi aku akan terbiasa dengan bunyi-bunyian yang diperdengarkan oleh Nelson. Sesudah seolah-olah waktu yang tiada akhir tetapi sesungguhnya hanya beberapa menit, aku berhenti memandangi angka hitung mundur pada Nelson yang diberi lampu neon, aku melemaskan otot-ototku dan mulai menikmati sinetron televisi kesayanganku.

Aku tersentak ketika mendengar bunyi lantang dan panjang “biiiiip” ketika Nelson mengumumkan, “Slang pasien tersumbat.” Aku merenggut panduan pemakai yang tepercaya dan dengan cemas membalik-balik halaman cara mengatasi masalah sambil menekan tombol “berhenti” untuk menghentikan tanda bahaya yang bunyinya semakin seru. Aku menemukan kode pada halaman tiga dan diberi petunjuk untuk memastikan bahwa slang terhubung dengan baik tanpa terbelit. Aku menekan tombol “OK” dan sesudah beberapa kali terdengar bunyi khas robot, Nelson kembali ke hitungan mundurnya. Aku berhasil melewati peringatan bahaya pertamaku, yang berarti masih tersisa 42 kode yang menantiku.

Aku mencoba berbagai sikap berbaring di tempat tidur, dengan aneh meliukkan perutku yang menyembul sampai aku merasa nyaman dan akhirnya memahami alasan mengapa perempuan

suka memakai bantal hamil. Aku berbaring dengan kaku, khawatir tertidur, tetapi lama kelamaan terbawa juga ke alam mimpi. Aku terbangun enam jam sesudahnya dan dengan mengantuk menggulingkan badanku ke arah Nelson yang mengumumkan bahwa siklusnya sudah selesai dan ia akan bertemu aku di malam hari. Berhasil! Aku sudah berhasil melewati sesi cuci darah pertamaku di rumah. Dengan mata berat, aku melepaskan diriku dari Nelson dan dengan kasih sayang menekan tombol untuk mematikannya. Aku menyebutkan nama “Nelson”. Aku menamainya “Nelson” karena seperti Nelson Mandela, ia akan bekerja tanpa lelah demi kebebasanku. Tidak ada lagi perjalanan ke pusat terapi untuk cuci darah tiga kali seminggu dan berlangsung selama empat jam setiap kalinya, melainkan jadwal yang lebih wajar dan hidup yang lebih wajar dalam jangkauanku. Aku merasa bersemangat menghadapi semua kebebasan yang dapat kunikmati kembali dengan memiliki Nelson sebagai mitraku.

Sesudah urutan singkat pemutusan hubungan, aku berjalan ke dapur untuk membuat kopi dan memperhatikan apa yang kurasakan. “Lumayan juga” begitu kukatakan kepada diriku sendiri. Tidak ada rasa pusing atau lesu yang sering kurasakan sesudah sesi cuci darah seperti biasanya. Ada sedikit rasa tidak nyaman di tempat slang kateter terpasang pada tubuhku, tetapi tidak ada artinya secara keseluruhan.

Itulah pengalamanku 622 pengobatan yang lalu dan Nelson tetap menjadi Kesatria Krem-ku. Hubungan kami berjalan mulus dan kami menjadi semakin akrab saja. Sebagaimana semua hubungan, ada juga kerikil di sana-sini—beberapa kali panggilan layanan pelanggan pada pukul 03.00 dini hari dan malam-malam dengan tanda bahaya berbunyi berulang kali, tetapi aku sudah mulai terbiasa dan mengerti pesan dan perubahan nada yang

disampaikan oleh Nelson dan aku jadi semakin nyaman tidur dengan ditemaninya. Dengan syarat, ia memaksaku berada di rumah pada jam-jam malamku supaya kami tidak melewatkan waktu kebersamaan kami. Namun, itu harga tak seberapa yang harus kubayar. Semua hubungan butuh saling mengalah, bukan? Nelson memungkinkanku menjalani hidup yang sehat dan produktif sambil menunggu transplantasi ginjalaku.

Hari ini aku memasuki apartemenku yang terang benderang sesudah olahraga jalan pagi, melepaskan sepatu jalanku yang berdebu, dan jalan ke arah kamar tidurku untuk mandi. Di situlah Nelson berada, menantiku dengan sabar di sebelah peraduanku yang luas, seperti biasanya. Aku tersenyum lebar, menepuk Nelson dengan hangat, dan berbisik kepadanya, “Kau melengkapiku diriku.” Lalu aku masuk kamar mandi—karena masih banyak hal yang harus kuselesaikan.

Sasha Couch

Hati yang Terbuka

Hanya dengan hatilah seseorang dapat melihat dengan benar hal penting yang tidak terlihat oleh mata.

—ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *THE LITTLE PRINCE*

Sekitar dua tahun lalu, aku tengah mengobrol dengan seorang dokter bedah plastik di San Fransisco ketika dia memperhatikan adanya garis halus yang menyembul dari balik bajuku. “Apakah itu?” tanyanya kepadaku.

“Oh, itu bekas luka,” jawabku sambil mengangkat blusku dan memperlihatkan kepadanya apa yang tampak menyerupai pusar kedua dan pusarku yang sebenarnya. “Bekas luka ini berlanjut terus ke bawah.”

“Sebenarnya,” begitu katanya kepadaku sambil memandang garis di tubuhku dengan lebih cermat, “aku dapat dengan mudah melakukan prosedur supaya bekas lukanya hilang sama sekali.”

“Tidak, ah,” kataku kepadanya, “Bekas lukaku ini hal yang paling kusukai pada diriku.”

Sewaktu masih bayi, aku mengalami pembedahan jantung terbuka yang sangat heboh dan berkemungkinan aku tidak dapat bertahan hidup. Berat badanku hanya sekitar tiga kilogram di usia enam bulan. Tidak ada satu pun dokter yang mengira aku akan selamat. Selama masa kecilku, cerita tentang si beruang lucu Winnie the Pooh dan cerita keluarga gajah, Babar, tercampur dengan cerita tentang bagaimana ibuku harus memberi makanan

kepadaku dengan pipet dan mencatat perkembangan badanku gram demi gram di buku catatan kecilnya. Aku tidak boleh merangkak karena dokter terpaksa menggergaji rusukku untuk mencapai jantungku dan mereka tidak ingin terjadi risiko aku jatuh sehingga

Itulah hakikat bertahan hidup—begitu kita berhasil melakukannya, tak satu pun hal yang benar-benar menakutkan bagi kita.

dadaku terkena benturan pada rusuk yang tengah mengalami pemulihan. Bagian yang paling kusukai dari cerita-cerita itu adalah mereka memasang tambalan kecil pada jantung mungilku untuk melindunginya sementara ototku tumbuh di sekitarnya.

Jika kita lahir dengan sesuatu yang dapat menewaskan kita, dan kita berhasil melewatinya, ada banyak tekanan untuk menjalani hidup yang bahagia. Kita mulai bertanya-tanya mengapa kita dibiarkan hidup di dunia ini—lalu apakah tugas dalam hidup kita? Aku tahu kita semua menghadapi pertanyaan-pertanyaan seperti ini setiap hari, tetapi bagi seseorang yang melewati tahap hidup yang sedemikian dramatisnya, menjadi semakin penting untuk menemukan arti hidup. Setiap pagi ketika berganti baju dan memandang diriku di cermin, aku melihat bekas luka besar pertarungan hidupku, dan dengan kata lain aku menghayati kembali pertarungan itu.

Pada setiap hari ulang tahunku, aku merenungkan apakah aku telah cukup melakukan tugasku untuk membenarkan kesempatan kedua yang diberikan kepadaku untuk hidup. Sementara itu ibuku yang masih takjub, selalu menuliskan di kartu ucapan ulang tahunku untuk mengingatkanku: “Anak yang bertarung sedemikian gigihnya untuk tetap hidup” atau “Anak yang membuktikan dokter salah sejak hari pertama.” Aku tahu dia juga menghayati kembali hal itu pada setiap hari ulang tahunku.

Dengan bertambahnya usia, seperti kebanyakan gadis di usia

dua puluhan, aku mengkaji ulang hidupku. Aku bertanya-tanya apakah aku sudah berada di jalur yang benar. Aku kira rasa syukurku karena bisa tetap hidup berubah menjadi tekanan pada diri sendiri untuk menemukan tujuan hidup.

Belum lama berselang, dalam upayaku untuk menemukan misi hidupku, aku sempat berpikir: mungkin misi hidupku adalah membantu menambal lubang di jantung dunia ini. Aku tahu kedengarannya agak berlebihan, tetapi bagiku ini berarti bersikap ramah kepada orang yang tidak kukenal, memaafkan kesalahan orang karena kita semua membuat kesalahan, dan yang terpenting, memberikan kesempatan kedua kepada orang yang oleh orang lain dikatakan tidak pernah akan mendapat kesempatan kedua dalam hidup mereka.

Itulah hakekat bertahan hidup—begitu kita berhasil melakukannya, tak satu pun hal yang benar-benar menakutkan bagi kita. Meskipun orang lain mungkin menafsirkan keramahan sebagai kelemahan, aku percaya para dokterku melakukan lebih dari sekadar memperbaiki jantungku—mereka membuka hatiku untuk menerima pemahaman bahwa di balik apa yang ditampilkan banyak orang, sebagaimana yang dikatakan oleh Anne Frank, “Apa pun yang terjadi, aku masih percaya bahwa manusia sesungguhnya baik hati.”

Kebanyakan orang tidak punya bekas luka di perut mereka untuk pengingat, tetapi banyak orang yang terpaksa, dalam arti kiasan, menambal hati mereka sendiri dan bertahan hidup mengatasi apa pun yang telah menyebabkan terjadinya lubang itu. Aku belajar memahami bahwa dengan membuka hati kita, lubang itu akan tertutup.

Davina Adjani

Anugerah Waktu

Jika tidak memintanya, kita tidak mendapatkannya!

—STEVIE WONDER

20 Januari 1965

*Dr. Michael DeBakey
Methodist Hospital
Houston, Texas*

Yang terhormat Dr. DeBakey,

Saya seorang janda berusia 52 tahun. Suami saya meninggal tiga tahun lalu sesudah menderita sakit selama hampir sepuluh tahun, yang membuat dia berada di rumah dan dirawat oleh banyak dokter. Saya membiayai keluarga saya selama 12 tahun terakhir dan dengan mengerjakan berbagai pekerjaan tambahan selama akhir pekan. Dengan bantuan beasiswa yang diberikan kepada kedua anak saya yang hebat yang berusia 18 dan 21 tahun, yang selalu bekerja selama mereka di sekolah lanjutan dan di perguruan tinggi selama libur panjang, mereka berhasil kuliah di University of Connecticut, satu calon dokter, dan yang satu lagi calon sarjana hukum—cita-cita tinggi yang mencuat dari masa remaja mereka yang sangat sulit.

Hidup bagi saya sangat berharga, paling tidak sampai kedua anak

saya menyelesaikan pendidikan mereka dan dapat hidup mandiri di dunia ini, terutama karena mereka telah menjalani sebagian besar hidup mereka dalam bayang-bayang suram sakitnya ayah mereka.

Mungkin ada banyak dokter bedah yang dapat melakukan pembedahan yang dikatakan harus saya jalani demi bertahan hidup (pengangkatan sumbatan pada pembuluh nadi besar), tetapi menurut saya tidak ada dokter lain yang dapat memberikan anugerah hidup kepada saya. Saya mohon agar Anda berkenan melakukan pembedahan ini meskipun menurut akal sehat saya, ada dokter lain yang mungkin semampu Anda, dan saya tidak berhak mengharapkan Anda untuk mengabulkan permintaan saya ini.

Perjalanan ke Houston dapat saya atur, dan mudah-mudahan jika biaya Anda masih masuk dalam jangkauan kesanggupan saya, doa saya ini dapat terjawab. Saya yakin Anda juga menerima permohonan yang sama dari orang-orang di seantero dunia, tetapi saya akan tetap berharap Anda dapat melihat kemungkinan untuk menolong saya.

*Hormat saya,
Ny. Edith Sherman*

Aku tahu Mom sakit, tetapi hanya adik perempuanku yang berusia sembilan tahun yang tahu seberapa parah sakitnya. Aku dan saudara laki-lakiku tidak tinggal di rumah karena kuliah, dan mereka berdua berpendapat lebih bijaksana untuk tidak memberitahukan hal itu kepada kami sampai sudah ada rencana yang pasti. Mom didiagnosis menderita penyumbatan yang berbahaya pada pembuluh nadi besar di jantungnya. Dokter penyakit dalamnya menjelaskan bahwa hanya ada seorang dokter yang berhasil melakukan prosedur untuk mengatasi keadaan ini dan pasiennya yang paling mutakhir adalah mantan raja Inggris,

Duke of Windsor. Tidak banyak harapan untuk seorang Edith Sherman. Tetapi betapa pun, dia adalah ibuku. Dia memohon untuk punya waktu hidup lebih lama lagi supaya dapat berada bersama kami dan untuk dirinya sendiri sesudah puluhan tahun menjalani hidup perkawinan yang sangat berat

Mom pergi ke perpustakaan dan melakukan penelitian tentang keadaan jantungnya. Pada saat itu belum ada sarana seperti Google. Penelitian yang dilakukan ibuku sangat berat, tetapi dia membaca tentang Dr. Michael DeBakey dari Houston yang mendadak menjadi tersohor dan pembedahan “*bypass*”-nya yang merupakan terobosan. Mantan raja Inggris, Duke of Windsor, menghubungi Dr. DeBakey yang pada saat itu tengah berada di Gedung Putih dalam sebuah pertemuan dengan Presiden Lyndon Johnson tentang pendirian Komite Presiden untuk Penyakit Jantung, yang diketuai oleh Dr. Michael DeBakey.

Jadi, oleh sebab itulah ibuku menulis surat tersebut.

Enam hari sesudahnya, ibuku menerima jawaban.

Yang terhormat Ny. Sherman,

Terima kasih atas surat Anda tertanggal 20 Januari 1965.

Saya akan sangat bahagia jika dapat merawat Anda, terutama sehubungan dengan apa yang telah Anda capai dalam keadaan yang pastinya sangat sulit untuk memungkinkan anak-anak Anda memperoleh pendidikan yang baik.

Sedikitnya yang dapat saya lakukan adalah menawarkan jasa profesional saya kepada Anda tanpa biaya. Saya yakin rekan-rekan saya di sini juga akan dengan senang hati menawarkan jasa profesional mereka kepada seseorang yang berkepribadian demikian mengagumkan seperti Anda.

*Disertai salam hangat,
Hormat saya,
M.E. DeBakey, M.D.*

Ibuku dan adik perempuanku pergi ke Houston. Sang penyelamat jiwa, Dr. DeBakey, teramat baik hati. Ada banyak hari tak menentu yang menyakitkan baginya selama di Unit Rawat Intensif, tetapi ibuku berjuang keras dan sembuh. Pengerasan pada pembuluh nadi berkemungkinan membutuhkan operasi *bypass* hingga empat kali oleh Dr. DeBakey yang baik hati itu selama rentang waktu tiga puluh tahun. Dr. DeBakey selalu memperlakukan ibuku seperti anggota keluarga dan membicarakan kepada semua orang bahwa ibuku adalah pasiennya yang paling tua dan masih bertahan hidup.

Ibuku hidup tiga puluh tahun lagi dan selama itu dia memberi kembali anugerah yang diperolehnya dengan sepenuh hati. Dia menjadi sangat giat di lingkungan kami dan dalam waktu singkat ibuku terpilih sebagai anggota badan legislatif Stamford, dalam Dewan Perwakilan. Kota Stamford saat itu tengah mengalami perubahan besar-besaran di pusat kota. Ibuku ditunjuk untuk duduk di Komisi Pembaruan Kota dan dalam waktu singkat dia menjadi Ketua Komisi. Selama sepuluh tahun menjabat Ketua, ibuku melakukan banyak perubahan besar, menggerakkan walikota, gubernur, anggota kongres, dan senator dalam upayanya yang tiada henti untuk membangun kembali kota berpenduduk 110.000 ini. Kata-kataku tidak dapat bersaing dengan pujian yang dimuat di halaman muka dan halaman tajuk rencana pada surat kabar setempat ketika ibuku meninggal dunia di usia 82 tahun.

Tajuk berita pada halaman muka: *Edith Sherman, kekuatan penggerak revitalisasi pusat kota, meninggal dunia di usia 82.*

Satu lagi tajuk berita pada halaman muka: *Edith Sherman sungguh menjadi penggerak untuk memperbaiki kota.*

Tajuk Rencana: *Stamford* kemarin mengucapkan perpisahan dengan wanita yang kepemimpinannya dan visinya telah meninggalkan stempel yang tak terhapuskan pada kota ini.

Ibuku tidak menyia-nyiakan waktu sehari pun selama tiga puluh tahun yang diberikan oleh Dr. DeBakey kepadanya.

Ibuku berada di setiap dewan amal yang berada dalam jarak setiap 16 kilometer. Dinding rumahnya dipenuhi piagam penghargaan “Penduduk Teladan Tahun Ini” dan penghargaan serupa lainnya.

Ibuku rajin mengungkapkan pemikirannya. Dia menjadi terkenal karena keterusterangan dan keberanian khas dirinya. Editor media massa setempat mengatakannya dengan jitu:

Edith Sherman dan Politik Kemungkinan.

Inilah hal yang perlu dikenang tentang Edith Sherman.

Dia suka politik tanpa menyangkal bahwa politik itu rumit dan mengundang perdebatan, tetapi justru karena kenyataan tentang hakikat politik itu.

Ibuku tidak menyia-nyiakan waktu sehari pun selama tiga puluh tahun yang diberikan oleh Dr. DeBakey kepadanya. Dia melakukan perjalanan keliling dunia dengan gaya yang unik. Sementara kebanyakan perempuan seusianya merasa puas dapat melakukan pelayaran wisata ke Selat Karibia, ibuku menggebu-gebu tentang Serengeti. Yang diinginkannya untuk hadiah ulang tahun ketujuh puluh adalah berkumpul sekeluarga lengkap di meja

makan di restoran Bally's di Atlantic City. Kami melakukan itu, dan seperti skenario gaya Frank Capra, seluruh keluarga menang sekapal penuh uang gara-gara lemparan dadu ibuku.

Ibuku dan seorang teman dekatnya, Lillian, memutuskan untuk pergi ke India. Ibuku duduk bersebelahan dengan seorang perempuan yang sangat menyenangkan, yang kebetulan seorang menteri India di bidang sesuatu. Lebih menakjubkan lagi, perempuan itu teman sekamar Perdana Menteri Indira Gandhi ketika mereka kuliah. Ketika pesawat mendarat di India, ibuku dan sang menteri ini—yang saat ini seorang pakar dalam segala sesuatu yang menyangkut pembaruan kota—menjadi sepasang sahabat. Teman baru ibuku ini mengatur acara makan siang bersama Perdana Menteri India. Foto ibuku, temannya, dan Indira Gandhi dipajang dengan menonjol pada dinding tempatnya menempatkan penghargaan atas “karya luar biasa”nya. Ibuku berkunjung kembali ke India beberapa tahun kemudian dan sempat bertemu lagi dengan Perdana Menteri Gandhi. Tak berapa lama sesudah itu, pemimpin besar itu tewas dibunuh.

Ibuku berusaha sedapat mungkin memanfaatkan tiga puluh tahun tambahan hidupnya hingga meninggal di usia 82 tahun. Dr. DeBakey yang meninggal dunia di usia 99 tahun, berdampak besar tak terkatakan pada keluargaku. Dan tanpa disadarinya, berdampak besar pada kota kecil kami pula.

Beberapa tahun sesudah ibuku meninggal, mereka memberi nama jalan yang menuju ke pusat pertokoan “Edith Sherman Drive”. Pada dasarnya ibuku telah membangun pusat pertokoan itu dan walikota ingin mengumumkan sumbangsih yang diberikan oleh ibuku terhadap revitalisasi pusat kota. Tim peliput berita setempat ada di sana. “Nah, Mickey,” dengan bangga si walikota berkata, “Apakah menurutmu ibumu suka hal ini?”

Aku berhenti sejenak, ingin mengatakan sesuatu yang pantas.

“Sebetulnya, Pak Walikota, ini bagus sekali. Tetapi Anda kan kenal betul ibu saya. Saya rasa dia akan lebih suka jalan tol antar negara bagian atau salah satu jembatan besar, begitu.”

Mickey Sherman

Kesenangan Sederhana

Hal terbaik dalam hidup sebenarnya yang paling dekat dengan kita. Napas di lubang hidung kita, cahaya di mata kita, bunga-bunga di kaki kita, tugas di tangan kita, jalan yang berada tepat di depan kita. Lalu janganlah menggapai bintang, melainkan lakukanlah pekerjaan sederhana dan biasa yang hadir dalam hidup kita, dengan keyakinan bahwa tugas sehari-hari dan makanan yang kita peroleh setiap hari adalah hal termanis yang ada dalam hidup.

—ROBERT LOUIS STEVENSON



Pintu Keluar Sesudah ini: Kebahagiaan

Pandanglah segala sesuatu seolah-olah kita melihatnya untuk pertama kalinya atau terakhir kalinya dalam hidup kita. Lalu waktu kita selama di dunia ini terasa penuh dengan kemuliaan.

—BETTY SMITH, *A TREE GROWS IN BROOKLYN*

Obsesi anak laki-lakiku terhadap jalanan membuatku sinting. “Aku sudah tertarik pada jalan raya Interstate 83 sejak Hari Ibu tahun 2014!” begitu katanya kepadaku. Masa sih? Kan baru setahun lebih sedikit? Tapi rasanya jauh lebih lama dari itu.

James usianya tiga belas tahun, dan selama setahun ini kelainan otisnya menyebabkan dia melakukan gerakan berulang yang dipicu oleh bentuk, angka, waktu, musik, dan peta. Minatnya ini timbul sekonyong-konyong, dan bertahan dari seminggu hingga beberapa tahun, dan bisa menjadi cukup kuat. Kadang-kadang keterpakuannya cukup mengasyikkan, kadang-kadang sangat membingungkan, dan kadang-kadang sekadar menjengkelkan. Lambat-laun, apa pun penyebabnya, aku sampai pada tahap ketika AKU CUMA MAU BICARA SOAL YANG LAIN!

Tetapi kejenuhanku langsung sirna selama perjalanan mobil belum lama berselang—yaitu perjalanan untuk memuaskan hasrat terpendam James untuk menikmati pemandangan deretan gedung kegemarannya di kota kami dari ruas pilihannya pada jalan raya kesenangannya. Sambil kami melaju menyusuri

jalan, James tidak dapat menahan ledakan tawa riangnya. Di dalam hati aku menggelengkan kepala karena bingung tidak mengerti, dan yah, agak terganggu oleh kehebohan ungkapan kesenangannya.

“Pastinya aku anak yang paling beruntung sedunia karena aku suka begitu banyak hal!”

“Pastinya aku anak paling beruntung sedunia, karena aku suka begitu banyak hal!” serunya.

Sudut pandangku berubah ketika aku mencapai kecepatan 96 kilo per jam.

Bagaimana aku bisa sampai ke tempat dia berada?

Anak laki-lakiku yang membutuhkan bantuan untuk memahami begitu banyak hal, mengerti dengan sangat baik apa artinya menghayati hidup saat ini dan menghargai musik yang merdu, hari-hari cerah yang indah, perjalanan dengan naik sepeda (dan tentu saja jalan-jalan menyusuri jalan raya), keluarga, dan DIRINYA SENDIRI. Aku melewatkan begitu banyak waktu mencoba untuk mengajari anakku tentang begitu banyak hal, tetapi aku perlu belajar darinya tentang cara untuk memandang hal yang positif dan bukan yang negatif. Dan bukan saja melihat, melainkan menikmati dan mensyukuri hal-hal tersebut.

Banyak orang yang berkata bahwa anak autis hanya melihat hal yang kasat mata. Hal ini mitos yang dihapus oleh anakku hampir setiap hari. Tahun lalu, pada kartu ucapan Hari Ibu yang diberikan kepadaku, dia menulis begini, “Aku sangat suka semangatmu, Mom.” Aku juga sangat suka semangatmu, James. Kadang-kadang hal ini hilang di tengah hingar-bingarnya para terapis, pengajar, protokol, dan kecaman yang memadati hari-hari kita. Tetapi biar pun James dalam banyak hal menunjukkan proses kemajuan, semangatnya sungguh merupakan suatu mahakarya.

Pada suatu Sabtu sore belum lama ini, kami melakukan tugas harian bersama-sama. Pada suatu tahap selama hari yang berlangsung seperti biasa ini, James menoleh kepadaku dan mengatakan sesuatu yang luar biasa.

“Mom?”

“Ya?” Aku menjawab secepatnya lalu sambil menyiapkan diri untuk menghadapi tanggapan lain tentang jalan raya Interstate 83 atau jalan setempat lainnya.

“Aku sedang memikirkan tentang perasaanku mengenai hidupku.”

Aku terkejut sambil berusaha tetap terlihat biasa-biasa saja, dan aku bertanya “Oh, begitu? Bagaimana perasaanmu, sobat?”

“Puas.”

Pada saat itu, tepat di tempat itu, di tempat parkir yang begitu biasa saja, begitu pula perasaanku.

Terima kasih, sobat, karena telah menunjukkan kepadaku cara bersikap santai dan menikmati perjalanan hidup.

Nancy Burrows

Toko Sembako

*Hidup yang dijalani dengan rasa syukur
mengandung kegembiraan dalam diam.*

—RALPH H. BLUM

Belanja mingguan di toko sembako merupakan pekerjaan yang paling tidak kusukai. Aku selalu menemukan banyak hal yang kukeluhkan pada setiap perjalananku untuk belanja. Apa saja yang lupa kumasukkan dalam daftar belanja? Mengapa mereka harus memindah-mindahkan barang sih? Siapa sebenarnya yang menganggap sistem bayar swalayan itu cerdas? Lalu, mengapa juga kantong plastik yang katanya bertahan selama 500 tahun di tempat pembuangan sampah tidak kuat untuk membawa barang sampai ke mobilku tanpa rusak?

Pada hari belanja sembako yang paling tidak menyenangkan sepanjang tahun, yaitu sehari sebelum hari Thanksgiving, aku berdiri dengan kereta belanja yang terisi penuh sambil menunggu giliran untuk membayar. Aku menghitung ada sebelas kereta belanja di depanku sambil aku berdiri di antrean yang berada di depan lorong makanan beku. Setiap antrean penuh dengan pembelanja yang mengomel dan tergesa-gesa. Begitu pula aku. Besanku akan datang untuk merayakan Thanksgiving dan segala sesuatu harus sempurna. Setiap detik aku tertahan di toko itu membuat jadwalku kacau-balau. Aku harus membuat kue pai, aku

Pergi berbelanja sembako tidak lagi menjadi sekadar tugas mingguan.

harus menyiapkan saus, dan juga salad *cranberry-Jell-O* istimewa buatanku yang mau tidak mau harus disiapkan semalam sebelum hari-H.

Sambil aku berdiri di sana dan mengasihani diri sendiri, beberapa perempuan di depanku mulai mengobrol.

“Duh, aku kok merasa agak bersalah berada di sini dengan belanjaan yang begitu berlimpah,” kata salah satu di antara mereka. Aku tidak tahu siapa yang dibicarakannya, tetapi dia lanjut berkata, “Kau tidak akan percaya betapa miskinnya mereka. Mereka bekerja keras sepanjang minggu, dan makanan yang mampu mereka beli dengan upah mereka hanya cukup mereka bawa dengan kedua tangan mereka.”

Para perempuan itu berganti pokok pembicaraan tetapi aku mulai berpikir. Aku tidak pernah menghabiskan upah seminggu untuk belanja sembako. Aku hanya menggunakan sepersekian dari pendapatan mingguan kami bahkan ketika aku merencanakan makan besar seperti Thanksgiving. Aku sering membeli kudapan dan memanjakan diri dengan kemewahan kapan saja aku mau. Aku juga tidak mungkin membawa sendiri semua sembako yang kubeli setiap minggu. Toko menyediakan kereta belanja yang tinggal kita dorong saja karena kita belanja begitu banyak barang. Lalu bahkan ada karyawan khusus yang memasukkan belanjaan kita ke kantong dan membantu membawakannya ke mobil kita kalau kita belanja lebih banyak dari yang dapat kita bawa sendiri.

Mengapa aku tidak memperhatikannya selama ini? Rak-rak di toko penuh dengan makanan dari segenap pelosok dunia. Apa saja yang kita inginkan bisa dikirim ke rumah dengan mobil atau bahkan lewat pesawat. Suasana toko nyaman, aman, dan diberi

penerangan yang memadai. Makanan dipantau kesegarannya dan diperiksa dengan cermat. Kalau tidak sempat memasak, aku bisa dengan mudah membeli seluruh hidangan Thanksgiving dalam keadaan siap santap, dan tersedia bank, apotek, dan toko bunga di toko itu pula, hanya untuk membuat hidup semakin nyaman saja.

Ke mana pun aku menoleh, sungguh menakjubkan. Begitu sampai di depan kasir, aku nyaris ingin meluapkan perasaanku. Betapa indahnyalah hidupku! Petugas di bagian kasir terlihat gugup, jadi aku mengatakan kepadanya bahwa dia melakukan pekerjaannya dengan baik, lalu dia terlihat tidak terlalu tegang lagi. Aku berterima kasih kepadanya dan kepada petugas yang memasukkan barang ke kantong sambil mengatakan kepada mereka betapa menyenangkan bantuan yang mereka berikan kepadaku. Aku mengucapkan selamat menikmati perayaan Thanksgiving. Orang-orang memandangiku, lalu aku mendengar ada orang lain yang melakukan hal yang sama. Sebelum keluar dari toko, aku mengatakan kepada manajer toko betapa efisien kinerja karyawannya dan betapa aku menghargai pelayanan di tokonya. Dia tersenyum dan berdiri agak lebih tegak sambil berterima kasih kepadaku karena mengatakan itu semua. Mungkin saja dia mendapat banyak keluhan pada hari itu.

Ketika aku sampai di tempat parkir, air mata syukur membasahi wajahku di tengah dinginnya bulan November sambil aku memuat barang di mobil. Aku mengendarai mobilku menuju rumahku yang nyaman dan hangat, dan aku memasak hidangan santap malam yang lezat pada malam itu. Pujian mengalir berlimpah dari keluargaku keesokan harinya, dan aku menanggapi dengan berterima kasih kembali.

Pergi berbelanja sembako tidak lagi menjadi sekadar tugas mingguan. Sejak hari itu, aku memandangnya sebagai anugerah

yang tidak dimiliki banyak orang di seluruh dunia. Setiap kali memasuki toko, aku teringat kembali pada segala sesuatu yang harus kusyukuri dalam hidupku. Rasa syukur ternyata menular. Aku mendapatkannya dari sepasang perempuan yang berdiri di antrean di depanku di toko sembako.

Susan Boltz

Hidup Sederhana

Begitu kita menyederhanakan hidup, hukum alam akan menjadi lebih sederhana; kesendirian tidak lagi menjadi kesendirian, dan kemiskinan tidak akan menjadi kemiskinan, begitu pula dengan kelemahan tidak akan menjadi kelemahan.

—HENRY DAVID THOREAU

Saat itu pukul 02.00 dini hari, dan aku mendadak harus ke kamar kecil. Dengan perlahan aku mengggamit suamiku yang tengah tidur nyenyak. Terdengar suara mendengus, jadi aku berbisik, “Aku harus ke kamar mandi.” Senyap sesaat, lalu ucapan sederhana, “Baiklah. Aku ganti baju dulu, ya?”

Dia segera memakai celana jins-nya dan pindah ke kursi pengemudi. Sambil aku memakai jaket dan sepatu, mesin mobil kami menderu dan siap jalan. Kami mulai bergerak dan aku melihat lampu toko dari balik tirai yang membatasi bagian belakang mobil dan bagian pengemudi. Ketika mobil berhenti, aku keluar dari pintu samping, dan masuk ke toko.

Suamiku tidak pernah mengomel jika aku perlu ke kamar kecil di tengah malam, betapa pun letihnya dia atau betapa pun dinginnya cuaca di luar. Dia dengan sabar pindah ke kursi pengemudi di mobil dan mengantarku tepat di depan pintu toko.

Kami tidak memilih hidup sederhana; hidup sederhana memilih kami.

Pada awal tahun 2013, aku bekerja di Washington D.C. sebagai tenaga analis pemerintah federal dan suamiku bekerja

pada perusahaan pengendali wabah. Kami memiliki sebuah apartemen yang bagus dan banyak barang. Lalu pada suatu hari di bulan Maret, sementara aku tengah memulihkan diri dari operasi pada pergelangan kakiku, aku menerima surat dari lembaga tempatku bekerja yang memberitahukan bahwa mereka tidak akan memperpanjang masa kerjaku di sana. Dua minggu sesudah itu suamiku kehilangan pekerjaan.

Tabungan kami tidak bertahan lama dan sekitar pertengahan bulan Mei kami tidak punya tempat tinggal. Kami sudah memperkirakan hal itu akan terjadi, jadi kami melengkapi mobil minibus kami dengan tambahan tempat penyimpanan dan tempat tidur. Kami memutuskan bahwa mencari apartemen merupakan tindakan yang tidak bijaksana karena kami berdua belum beruntung mendapatkan pekerjaan lagi. “Ini cuma untuk sementara waktu saja,” begitu kami selalu katakan kepada satu sama lain—tetapi sementara waktu ternyata berlangsung lebih lama dari yang kami berdua perkirakan sebelumnya.

Beberapa hari sebelum kami harus keluar dari apartemen kami, kami memasang iklan pada situs web iklan Craigslist dan membuka rumah kami untuk dikunjungi orang-orang yang tidak kami kenal supaya mereka dapat mencari-cari di antara barang milik kami apa yang ingin mereka beli. Rasanya aneh memperbolehkan orang yang tidak kita kenal memasuki tempat tinggal kita dan membongkar barang milik kita dan memasang label harga pada kenangan kita. Aku masih belum bisa banyak bergerak, jadi kebanyakan aku hanya duduk saja di sofa—sampai akhirnya kami menjual juga sofa itu. Kami tidur di tempat tidur kami malam itu dan keesokan harinya kami merangkak masuk ke mobil kami dengan membawa beberapa barang yang kami simpan, lalu kami pindah.

Tidak banyak yang dapat dilakukan dengan cara lain, kecuali melakukannya secepatnya!

Aku sadar bahwa kadang-kadang kita punya barang, kadang-kadang barang menguasai kita. Ada rasa terbebaskan dengan tidak memiliki barang di sekitar kita. Untuk pertama kalinya selama hidupku aku dapat benar-benar berpikir. Aku melangkah keluar dari zona nyamanku dalam hal pekerjaan, melaju, makan siang, dan berbelanja, dan aku sungguh-sungguh mulai merasa hidup.

Ada hari-hari tertentu ketika kami tidak tahu berasal dari manakah makanan kami sesudah ini, tetapi entah bagaimana kami selalu saja berhasil. Kami berdua belajar mengandalkan Tuhan untuk rezeki kami dan untuk keberadaan kami. Kami berdua merasa lebih bebas meskipun banyak hal tampaknya tidak menentu.

Bulan Juli semakin mendekat, dan panasnya menjadi semakin tidak tertahankan selama siang hari. Kami memutuskan untuk bergerak menuju South Carolina tempat tinggal ibu suamiku. Ketika suamiku menceritakan kepada ibunya bahwa kami tinggal dalam mobil, dia menangis.

Selama dua tahun berikutnya, kami hidup keluar-masuk mobil. Suamiku mendapatkan pekerjaan dan aku mulai bekerja paruh waktu dengan menulis, tetapi kami tidak berhasil mencapai titik yang memungkinkan kami untuk membeli apartemen. Sesudah pembahasan pada larut malam di tengah kenyamanan dan nikmatnya suasana dalam mobil kami, kami memutuskan bahwa sebenarnya kami tidak benar-benar ingin punya rumah atau apartemen.

Pada bulan April 2015 kami membeli truk wisata dan tidak pernah menyesalinya. Kami merasa paling bahagia seumur hidup kami. Kami membayar sambungan internet tetapi kami tidak punya televisi kabel atau televisi apa pun sama sekali. Kami membaca, melakukan berbagai kegiatan dengan laptop kami, dan

Aku sadar bahwa kadang-kadang kita memiliki barang, tetapi kadang-kadang barang-barang menguasai kita.

kami berbincang-bincang. Hidup perkawinan kami tumbuh semakin kokoh.

Banyak orang yang tidak mengerti, tetapi aku sudah sampai pada kesadaran bahwa ini hanya soal sudut pandang. Ketika seseorang bertanya kepadaku bagaimana aku bisa bertahan hidup tanpa televisi

kabel, aku mengatakan bahwa dengan demikian aku punya lebih banyak waktu untuk membaca dan menulis. Ketika mereka tidak mengerti bagaimana aku dapat hidup tanpa loteng, lemari pakaian yang besar, dan ruang keluarga seluas puluhan meter persegi, aku mengatakan kepada mereka bahwa aku tidak perlu ruangan sedemikian luasnya karena aku tidak punya banyak barang.

Jangan keliru. Pada mulanya, mengurangi semuanya itu terasa menyakitkan. Aku melakukan hal ini tiga kali selama dua tahun. Aku membuang banyak barang, tetapi cuma itu saja—barang. Hidupku jadi begitu lebih sederhana saat ini. Aku bangun di pagi hari dan minum kopi bersama suamiku. Kami tidak perlu tergesa-gesa berada di bus penglaju pada pukul 05.00 pagi. Waktu suamiku berangkat kerja, aku mulai menulis. Anjing kecilku duduk menemaniku dan kami beristirahat di tengah-tengah hari supaya ia dapat berada di luar. Kami berjalan-jalan dan aku menikmati dunia tempatku menjadi bagiannya ketimbang hanya berusaha bertahan hidup di tengah dunia itu.

Aku memasak santap malam, pergi berbelanja dengan mertuaku (yang masih berjuang untuk memahami ruang penyimpananku yang mungil dan kurangnya hasratku untuk membeli barang), dan aku menikmati kebersamaanku dengan suamiku.

Sudah lama aku mengidam-idamkan untuk menyederhanakan hidupku. Begitu lama aku ingin sekadar menyingkirkan tumpukan

barang dan hidup lebih bebas, menikmati gaya hidup yang lebih santai, tetapi aku tidak pernah cukup berani untuk melangkah keluar dari zona nyamanku dan mewujudkannya. Ketika hidup sederhana memilih kami, pada awalnya kami merasa takut. Sekarang kami menghayatinya dan tidak ingin menggantinya dengan cara hidup yang lain.

Mungkin saja orang-orang melihat dua orang aneh yang tinggal di truk wisata dan dapat dikatakan tidak memiliki apa-apa. Tetapi aku melihat sepasang suami-istri yang memilih menyederhanakan hidup dan melepaskan diri dari penjara barang-barang. Kami tidak ingin memilih cara hidup yang lain.

Stephanie A. Mayberry

Desa Anak Laki-laki Nigeria

*Kerelaan untuk berbagi tidak membuat seseorang menjadi murah hati,
melainkan membuat seseorang menjadi bebas.*

—ROBERT BRAULT

Teriknya matahari Afrika menerpa mobil kami sambil kami terguncang-guncang melewati jalan di pinggiran kota Kagoro, Nigeria, yang sangat bergelombang karena bekas roda mobil. Langit terlihat biru pudar dan aku merasa keringat menetes di punggungku selama perjalanan.

Jalanan dibatasi oleh bidang-bidang kecil tanah, dan setiap rumah terbuat dari lumpur dan balok beton. Ayam berlarian menyeberang jalan dan kambing berkeliaran di sekitar tanah peternakan. Anak-anak kecil bermain tambang di pinggir jalan sementara beberapa perempuan menumbuk talas untuk makan malam.

Kami sedang menuju sebuah panti asuhan untuk menyerahkan pakaian, topi, dan barang keperluan pribadi. Akhirnya mobil kami melambat dan kami berbelok ke jalan masuk yang sempit dan diapit semak-semak tinggi. Jalan masuk itu membawa kami ke kumpulan lusinan bangunan yang terbuat dari balok semen dengan atap seng gelombang yang berpendar keperakan kena terangnya sinar matahari.

Beberapa kelompok anak laki-laki berkumpul ketika mobil kami lewat dan berhenti di bawah sebuah pohon mangga yang

besar untuk berteduh. Mereka memandang kami dengan rasa ingin tahu karena pengunjung seperti kami—orang Kanada—tidak pernah datang ke desa anak laki-laki ini.

Direktur panti asuhan itu menghampiri dan menyambut kami dan berjabat tangan dengan hangat. Dia menyarankan agar kami duduk di tempat yang teduh dan agak lebih sejuk. Lalu dia menyuruh semua anak laki-laki di sana datang dan bergabung dengan kami. Kelihatan agak enggan, mereka keluar dari asrama mereka dan menghampiri kami, tidak tahu apa yang akan terjadi.

Pak Direktur mulai membuka pembicaraan. “Kami ingin mengucapkan selamat datang kepada Anda semua ke desa anak-anak laki-laki kami. Kami merasa sangat senang atas kedatangan Anda. Setiap anak laki-laki ini berada di sini karena tidak memiliki tempat lain untuk tinggal. Mereka semua punya kisah sendiri dan kami akan berbagi beberapa cerita mereka kepada Anda.”

Dia memanggil salah seorang anak laki-laki maju ke depan. Sambil meletakkan tangannya pada pundak anak itu, dia berkata, “Joseph berusia tujuh tahun dan dia menghadapi banyak kesulitan ketika hidup bersama orangtuanya.” Dia kemudian meminta Joseph untuk memutar badannya. Ketika dia mengangkat bagian belakang kemeja anak itu, kami terkesiap. Terlihat luka sobek yang dalam di sekujur punggung anak itu. “Orangtuanya beranggapan anak ini kerasukan setan, jadi dengan pisau mereka mengiris punggungnya untuk mengeluarkan setan dari tubuhnya. Jelas hal ini sangat berbahaya. Kedatangannya di sini menyelamatkan nyawanya.” Lalu, Joseph bergabung kembali dengan anak-anak lainnya.

Pak Direktur memberi tanda kepada Jakob untuk maju ke depan. Dengan tangan yang diletakkan pada pundak

Banyak di antara mereka bahkan belum pernah punya sikat gigi.

Jakob, Pak Direktur berbicara. “Sesudah ayahnya meninggal, dia mulai bermasalah. Jakob mencuri berbagai benda dari pasar untuk membantu keluarganya. Dia tertangkap tiga kali. Sesudah tertangkap untuk ketiga kalinya, salah seorang laki-laki dari pasar datang kepada ibunya. Dia mengatakan kepada ibunya kalau sampai Jakob tertangkap lagi, dia akan membunuh anak itu. Orang itu bersungguh-sungguh. Jadi, ibunya mencari-cari jalan keluar dan akhirnya membawa dia ke tempat ini. Dia aman di sini dan dia merasa tempat ini rumahnya.” Jakob tersenyum sambil memandang Pak Direktur dan kemudian dia mengalihkan pandangannya kepada kami.

Satu per satu anak laki-laki di sana berbagi kisah mereka. Sulit bagi kami untuk menyerap segala yang telah mereka alami sebelum sampai di desa yang aman ini.

Sesudah anak-anak laki-laki itu selesai berbicara, kami kembali ke dua mobil kami dan mengeluarkan dua kardus besar masing-masing sekitar 1,8 meter panjangnya. Anak-anak laki-laki itu masih belum mengerti apa yang akan kami lakukan. Kami menyusun kardus itu supaya kami dapat memastikan bahwa setiap anak menerima barang yang sama. Kami mulai dengan memberikan mereka masing-masing sebuah kaus, topi untuk bermain bola, dan handuk. Sesudah itu kami menyerahkan sikat gigi, gunting kuku, sikat rambut, dan barang-barang keperluan pribadi lainnya. Sebagian besar anak laki-laki di sana hanya punya baju yang melekat pada tubuh mereka, jadi kami memberikan sesuatu yang istimewa. Banyak di antara mereka yang bahkan belum pernah punya sikat gigi. Anak-anak laki-laki itu terlihat sangat bersemangat dan langsung memakai kaus baru dan topi mereka.

Kami juga membawa beberapa bola untuk sepakbola. Anak-anak laki-laki itu bergaya untuk difoto dengan bola sebelum mereka mulai ke lapangan untuk bermain bola bersama.

Sepasang remaja mengantar kami berkeliling kompleks. Kami melihat pompa air baru yang cukup dalam untuk memberi mereka air bersih untuk pertama kalinya. Kami berjalan melewati asrama tempat setiap anak laki-laki punya tempat tidur sendiri dengan kelambu di atasnya untuk melindungi mereka dari gigitan nyamuk malaria.

Mereka punya kebun kecil tempat mereka menanam sayuran dan talas. Desa itu juga punya beberapa kambing yang memberi mereka pasokan susu, dan kadang-kadang juga daging untuk dimasak. Sesekali ada tetangga mereka yang memberikan sumbangan ala kadarnya dalam bentuk makanan untuk anak-anak ini.

Ketika matahari mulai bergulir ke langit sore dan mengubah warnanya menjadi kejinggaan, kami sadar sudah waktunya untuk pergi. Kami harus kembali ke tempat kami tinggal sebelum gelap, karena jalan yang kami lalui bisa berbahaya di malam hari oleh ancaman penjahat.

Semua anak laki-laki itu berkumpul untuk mengucapkan selamat jalan. Banyak yang berjabat tangan dengan kami dan berterima kasih kepada kami.

Lalu Jakob maju untuk berbicara. “Terima kasih atas kedatangan Anda ke sini, ke desa kami. Terima kasih atas semua hadiah yang Anda berikan kepada kami. Kamilah yang berterima kasih atas apa yang Anda bawa untuk kami.”

Tetapi, Jakob tidak menyadari kebenaran sesungguhnya. Kamilah yang berterima kasih atas kesempatan untuk menyerahkan pemberian itu kepada mereka. Mereka menghargai semua yang kami berikan kepada mereka. Kamilah yang melihat kegembiraan di mata mereka ketika kami menyerahkan kaus, topi, dan handuk kepada mereka. Dan suara riang anak-anak itu sambil mereka

bermain bola dengan bola yang kami bawakan merupakan hadiah teristimewa yang dapat kami terima.

Rob Harshman

Kartu Uno, Berondong Jagung, dan Gelak Tawa

*Anak-anak tidak akan ingat barang yang kita berikan,
tetapi ingat perasaan sayang kita kepada mereka.*

—RICHARD L. EVANS

Anak laki-laki kami yang berusia delapan tahun belum bisa memegang dengan baik setumpuk kartu yang ingin dimainkannya. “Aku lapar,” kata Zack sambil membuka kartu “Skip”.

“Permainan yang asyik,” kataku dari balik kepala Zack sambil memandang anak perempuanku, Mia, yang sudah berusia praremaja. Mia tersenyum meringis kepadaku.

Hidup kami cukup sulit sejak ayah mereka, Barry, dipecat dari pekerjaannya. Dia baru akan menerima tunjangan pengangguran dua hari kemudian, jadi memeriksa isi kulkas tidak akan membantu mengatasi keadaan.

Barry naik dari garasi sesudah memeriksa oli mobil.

“Perlu seperempat,” katanya.

“Tidak bisa tunggu sampai hari Rabu, ya?” tanyaku.

Dia menggeleng. “Sepertinya sudah harus diisi.”

Ibu pemilik rumah sudah mendatangi kami tadi pagi. Dia sudah pasti tidak mau menunggu dua hari lagi. Aku masih merasa mulas karena meskipun aku sudah minta anak-anak untuk masuk kamar mereka, tetap saja mereka dapat mendengar sumpah serapah dan

ancaman perempuan itu, yang mencerminkan ketidakmampuan dia untuk memahami bahwa kami tengah berupaya sebisa kami. Kami sudah menjual semua yang dapat kami jual; toko daring eBay serasa jadi sumber penghasilanku terus-menerus sambil aku menyingkirkan apa pun yang dapat kami singkirkan dari rumah kami.

Pada saat itu kami hanya punya isi lemari sekadar supaya kelihatannya kami punya persediaan makanan. Tetapi sebenarnya kebanyakan kotak berisi teh, botol lama berisi rempah dan bumbu dapur, sekotak susu bubuk yang sudah kadaluwarsa yang sengaja kubiarkan di sana seandainya terpaksa dipakai dalam keadaan darurat.

Kulkas kami bahkan lebih merupakan tipuan khayalan disebabkan oleh berbagai bahan penambah rasa yang ada di dalamnya, seperti beberapa botol kecap dan saus teriyaki, lalu bubuk cabai kesukaan anak laki-lakiku, saus moster, dan yang sejenisnya.

“Aku lapar,” ulang Zack lagi. Dia bukan satu-satunya yang lapar.

Aku membongkar isi rak di lemari penyimpanan bahan makanan, menggeser semua barang di sana sambil berjinjit dan mengintip wadah penyimpanan. Tiba-tiba aku mendapat kemasan yang sudah lusuh berisi sesuatu yang teronggok di bagian belakang lemari: berondong jagung.

“Berondong jagung,” ujarku sambil mengangkat bungkusannya ke atas seolah-olah hadiah lomba. Betul juga, lumayan berharganya bahan makanan itu. Hatiku langsung surut begitu aku sadar bahwa aku harus memastikan kami masih punya minyak. Dari hasil pencarianku, kami ternyata masih punya sedikit minyak sayur, cukup untuk mengolah sekantong penuh berondong jagung putih yang mengembang. Kami tidak bisa menambahkan mentega,

karena kami baru saja kehabisan bahan makanan ini. Aku tidak peduli. Santap malam kali ini tidak mewah, tetapi lumayan berarti.

Dalam waktu singkat serumah jadi semerbak menyerupai suasana gedung bioskop. Aku dan Mia menata berbagai saus, garam, dan aneka bumbu di piring-piring kecil. Aku tahu betapa senangnya Mia menyantap berondong jagung, jadi aku berharap mudah-mudahan dia menikmatinya.

“Malam ini kita bersantap prasmanan berondong jagung!” kataku dengan riang, sambil berharap sepanci kudapan ini dapat mengenyangkan semua orang. Kami akan mencemaskan soal esok hari begitu saatnya tiba. Mungkin kami berhasil menemukan cakram digital tersembunyi yang dapat kami jual di toko musik. Untuk malam itu, keadaan kami baik-baik saja. Aku spontan menengadahkan wajahku ke atas dan mengucapkan terima kasih.

Kelakar khas kami tak lama kemudian mulai tercetus di tengah bermangkuk-mangkuk berondong jagung yang mengembang. Kami berkelakar tentang segala kemungkinan pencampuran: saus teriyaki superpedas, kecap yang kelewat asin, berondong jagung gaya jus acar. Aku, Barry, dan Mia meledak tertawa, tetapi Zack tidak terlalu mengerti aturan permainan pemberian nama yang tengah kami mainkan.

“Katakan saja sesuatu untuk membuatku tertawa,” kata Zack yang membuat kami tertawa lagi. Setiap kali suasana jadi terlalu tegang, kami mengucapkan terus kalimat yang sama.

Di akhir malam itu, kami berhasil menciptakan begitu banyak jenis berondong jagung, sehingga tampaknya kami bisa mulai membuka perusahaan sendiri yang menjual kudapan khas.

Ketika tiba giliran kami untuk bermain kartu Uno, kami mencuci tangan dan mulai membuka kartu sambil bersyukur bahwa kami ada di dalam rumah, bersama-sama, dan terlindung

dari angin musim gugur yang menerpa dedaunan di pekarangan.

Kami menyeduh teh *blueberry* meskipun kami tidak punya gula. Hal ini bukan berarti kami kekurangan. Menurutku, sesudah perlahan-lahan merasa tenang

melihat bagaimana makanan berhasil mempersatukan kami, hal ini sesungguhnya berarti kebahagiaan. Tambahan pula, semua orang kelihatannya walaupun belum kenyang tetapi senang.

Keesokan harinya seorang teman mengantarkan seloyang lasagna yang katanya “kebetulan ada”. Aku mengucapkan beribu terima kasih kepadanya.

“Jadi nanti malam kita tidak bisa makan berondong jagung prasmanan lagi, ya?” tanya Zack. Kami semua tertawa sambil sekilas aku menjelaskan kepada tetangga kami itu tentang santap malam dadakan yang kami buat semalam. Aku berusaha tidak memperhatikan semburat rasa kasihan pada sinar matanya. Dia sendiri pernah menghadapi hidup yang sulit.

Bahkan sesudah Barry dapat pekerjaan, menyantap berondong jagung prasmanan tetap menjadi tradisi di keluarga kami, semacam upacara dan cara kami mengenang saat-saat sulit yang pernah kami alami.

Sekarang, setiap kali kami berkumpul sekeluarga, ada saja salah seorang dari antara kami yang mengawasi asupan kalori atau menjauhkan hidangan penutup. Kami punya makanan lebih dari cukup. Dan, kami tetap merasa berkecukupan seperti di saat itu dengan kartu Uno, berondong jagung, gelak tawa, dan kebersamaan kami.

Bahkan sesudah Barry dapat pekerjaan, santap berondong jagung prasmanan tetap jadi tradisi di keluarga kami.

Nikmatnya Tumpukan Cucian Piring

Aku percaya bahwa berterima kasih merupakan bentuk pemikiran paling mulia, dan bahwa bersyukur merupakan kebahagiaan yang berlipatganda secara ajaib.

—G.K. CHESTERTON

Hampir semua sendok-garpu di rumah bertumpuk bagai gundukan jerami dan menumbuhkan parutan keju yang berbentuk aneh, sendok es krim, dan pisau roti. Piring-piring bertumpuk di atas loyang, dan mangkuk-mangkuk di atas piring. Cangkir kecil untuk anak-anak bersandar pada cangkir teh orang dewasa.

Begitu banyaknya jumlah cucian piring.

Semuanya milikku, semuanya.

Harus aku akui: sebelumnya aku sulit melihat nikmatnya pekerjaan rumah tangga yang seolah-olah menelan diri kita di dalamnya. Tetapi, aku ingat suatu hari ketika semuanya berubah.

Pada hari itu aku memeriksakan diri ke dokter untuk mencari tahu apakah anakku yang ketiga laki-laki atau perempuan. “Jane atau Elijah?” aku bertanya-tanya. “Yang manakah?”

Tetapi, petugas di bagian pemeriksaan dengan suara ultra mempunyai berita berbeda untukku: “Saya harus beritahukan sesuatu kepada Anda,” katanya sambil menggeser layar supaya aku dapat melihatnya.

Ada dua. Dua tubuh mungil mengapung di sana sambil berhadapan satu sama lain, bentuknya sudah jadi, bagus dan sempurna.

Sempurna. Sungguh: mereka berdua sempurna.

Tetapi mereka tidak aman. Petugas itu tidak dapat melihat adanya pembatas antara si kembar. Baik dokter spesialis yang pertama maupun yang kedua sama-sama tidak berhasil menemukannya.

“*Monoamniotic*, ari-ari tunggal,” begitu kata mereka kepada kami. “Risiko tinggi. Anda harus dirawat di rumah sakit.”

Hanya itu cara satu-satunya untuk memberikan kesempatan hidup kepada kedua bayi kembar kami. Karena tidak adanya batas di antara mereka berdua di dalam rahim, terdapat bahaya mereka terjatoh oleh tali pusar mereka sendiri. Jika hal itu terjadi, semakin banyak mereka bergerak, tali pusar mereka dapat menegang dan memutuskan aliran oksigen ke tubuh mereka dan menewaskan mereka.

Kedua gadis kecilku sudah seperti penari di dalam rahim. Dapat merasakan gerakan mereka berputar-putar di dalam diriku.

Tidak ada cara untuk mengatasi keadaan ini: satu-satunya jalan hanya mengawasi hal yang tidak diinginkan. Jika aku berada di rumah sakit, bayi-bayiku dapat dipasangkan ke alat pantau yang merekam detak jantung mereka. Aku ditempatkan bersebelahan dengan kamar bedah, dan jika detak jantung bayi kembarku mengalami perubahan, dokter dapat langsung melakukan pembedahan Caesar secara mendadak dan mungkin mengeluarkan mereka tepat pada waktunya. Mungkin, jika sebaliknya, mereka tetap aman di dalam rahim sampai dua bulan sebelum jadwal persalinan, pembedahan Caesar bisa dilakukan awal, karena pada tahap itu akan lebih baik mengatasi kelainan yang mereka alami di unit bayi baru lahir ketimbang di dalam tubuhku.

Itu kesempatan yang terbaik, jadi tentu saja kami memutuskan untuk memilihnya.

Aku masuk ke rumah sakit. Aku terisak sesudah mencium kedua balitaku karena akan berpisah cukup lama dengan mereka, sebab itulah satu-satunya cara bagiku untuk menyelamatkan kedua adik mereka.

Pada saat itu, ketika aku terbaring di tempat tidur rumah sakit minggu demi minggu sambil terus-menerus mengawasi alat pantau yang merekam detak jantung bayi kembarku yang menentramkan hatiku, aku mulai bersyukur atas cucian piring yang harus kukerjakan.

Yah, di saat-saat itu tidak ada lagi hal yang lebih ingin kulakukan. Aku tahu kedengarannya aneh, tetapi aku rasa siapa pun yang pernah sakit parah atau cedera dapat memahami apa yang kumaksudkan: Ketika kita terpisah dari kehidupan kita seperti biasanya, tidak ada hal lain yang kita rindukan kecuali keadaan hidup seperti biasanya.

Aku tidak dapat melakukan apa-apa. Aku tidak dapat mengurus kedua anak balitaku, aku bahkan tidak dapat bertemu mereka. Aku tidak dapat membantu siapa pun—kecuali dengan berbaring dan sedapat mungkin tidak banyak bergerak supaya dokter dapat memantau bayi kembarku. Hal itu terjadi minggu demi minggu.

Mungkin kedengarannya aneh, tetapi di saat-saat itu tak ada hal lain yang lebih ingin kulakukan kecuali mencuci piring.

Dengan mencuci piring berarti aku ada di rumah. Artinya aku berada bersama keluargaku lagi. Jadi, aku ingin mencuci piring makan suamiku, mencuci sendok-garpu plastik yang dipakai oleh Bric, aku ingin mencuci

Mungkin kedengarannya aneh, tetapi di saat-saat itu tak ada hal lain yang lebih ingin kulakukan kecuali mencuci piring.

cangkir minum Sam... dan aku ingin mencuci botol mungil yang dipakai oleh bayi kembarku.

Aku ingin berada bersama keluargaku—kami berenam bersama—dan aku ingin diperbolehkan mengurus mereka lagi.

Tetapi pada saat itu aku bahkan tidak tahu apakah mimpi itu dapat menjadi kenyataan. Aku tidak tahu apakah kami akan jadi berenam seluruhnya. Bagaimana kalau ketika aku keluar dari rumah sakit dan... aku gemetar bahkan membayangkannya saja... bagaimana kalau aku keluar dari rumah sakit... dan hanya aku sendirian saja? Bagaimana seandainya kami telah melakukan segala upaya untuk menyelamatkan bayi kembarku dan ternyata tidak berhasil?

Di sana aku belajar berdoa, di bangsal bersalin itu, selama minggu-minggu yang panjang itu.

Jadi hari ini aku bersyukur atas cucian piringku. Karena tumpukan piring kotor di hadapanku hari ini? Piring dan cangkir, sendok-garpu dan mangkuk, pisau selai kacang yang lengket dan mangkuk bubur yang berlendir? Semuanya ada di sana, dan jumlahnya begitu banyak karena semuanya dipakai oleh keempat anakku. Atas kerahiman Tuhan, piring-piring itu dipakai olehku dan suamiku, dan oleh Sam dan Brie, tentu saja... juga oleh Jane dan Kate: kedua anak kembar identik kami yang lahir prematur... tetapi selamat. Sekarang mereka sudah di kelas dua sekolah dasar, sepasang anak dengan mata berbinar-binar yang bersaing dengan kedua kakak mereka dengan keributan dan keriangannya serta kekacauan yang mereka timbulkan.

Jessica Snell

Santap Malam Bersama Anak-anak

*Keberhasilan perkawinan menuntut kita untuk jatuh cinta berulang kali,
tetapi selalu pada orang yang sama*

—MIGNON MCLAUGHLIN

Aku, suamiku, dan kedua anak laki-lakiku berada di pusat kota untuk belanja rutin kami di hari Selasa malam, ketika kami memutuskan membeli pizza. Kami sampai di tempat parkir bersamaan waktunya dengan sepasang pengantin baru. Dengan tulisan yang dibuat dengan semir sepatu putih yang mereka pajang dengan bangga di jendela belakang mobil mereka, tertera kata-kata, “Jangan pedulikan kami, kami tengah berbulan madu!” Tentu saja tulisan itu langsung menyita perhatianku. Aku melihat mempelai pria keluar dari mobil, mengitari mobil dari depan dan membukakan pintu bagi istrinya. Dia memegang tangan istrinya sambil masuk ke kedai pizza.

Suamiku keluar dari mobil, membuka pintu belakang di sisinya, dan memegang tangan anak laki-laki kami yang berusia lima tahun. Aku keluar dari mobil, membuka pintu belakang di sisiku, dan memegang tangan anak kami yang berusia tiga tahun. Kami semua masuk ke kedai pizza.

Begitu sampai di dalam, kami duduk berseberangan dengan pasangan pengantin baru itu, tetapi kami dapat langsung

saling memandang. Ketika sudah duduk bersebelahan, mereka berpelukan, tersenyum, dan berbincang, sambil sesekali mencium pipi satu sama lain. Aku jadi ingat kembali bulan madu kami. Aku bertanya-tanya, “Akankah kami punya lagi saat seperti itu?”

Lamunanku terputus. “Mom! Mau pesan piza apa?” tanya anakku yang sulung. Kami berempat membahas pilihan piza kami... suatu keputusan penting, bukan? Kami memutuskan memesan satu piza *supreme* ukuran sedang dan tebal, dan satu lagi yang ukuran sedang dengan isi aneka daging yang dicampur.

Aku mengenang kembali... Sepuluh tahun lalu pernikahan kami dilaksanakan pada Jumat malam. Selama lima tahun sesudahnya, kami hanya memusatkan perhatian pada satu sama lain sebagai sepasang sahabat dan kekasih. Aku tersenyum. Lalu aku ingat betapa hampunya perasaan hati kami karena belum hadirnya anak dalam kehidupan kami. Aku ingat malam-malam ketika aku menangis sampai tertidur sambil suamiku memelukku, karena kami mengalami masalah kesehatan, dan kami tidak menyangka aku akan dapat mengandung. Sekali lagi lamunanku terputus.

“Mommy, mau antar kami untuk lukis wajah?” tanya anak bungsuku. Lukis wajah biasanya dilakukan pada Selasa malam di kedai piza ini. Aku mengajak kedua anakku ke sana, dan kami menghadapi satu keputusan lagi yang harus diambil: gambar yang mana? Suamiku datang untuk membantu salah seorang anak kami memilih gambar, dan aku membantu yang lain. Akhirnya seorang memilih Bendera Amerika, dan yang lain memilih burung elang. Sambil wajah mereka dilukis, mereka tersentak dan tertawa-tawa. Aku dan suamiku ikut tertawa bersama mereka. Setelah mereka selesai, kami kembali ke meja tepat ketika piza pesanan kami tiba. Sesudah suamiku berdoa atas makanan kami, kami makan, mengobrol, dan tertawa sambil menikmati kebersamaan kami.

Aku tidak lagi memperhatikan pasangan pengantin baru itu sampai mereka berjalan menuju ke pintu keluar. Sambil mereka sepintas melihat ke arahku, aku melemparkan senyum sambil berkata dalam hati, “Semoga kalian juga suatu hari akan merasakan kebahagiaan dan kasih sayang yang dihadirkan anak-anak ke dalam hidup kalian.”

“Semoga kalian juga suatu hari akan merasakan kebahagiaan dan kasih sayang yang dihadirkan anak-anak ke dalam hidup kalian.”

Sambil aku dan kedua anak lelakiku menghabiskan piza kami, suamiku ke kasir untuk membayar dan mengambil kotak untuk sisa piza yang akan kami santap untuk makan siang keesokan hari. Aku mengemas sisa piza sambil suamiku memakaikan jaket pada kedua anak kami. Dengan membawa piza di satu tangan, aku memegang tangan anak sulungku dengan tangan yang lain. Suamiku memegang tangan anak bungsu kami dengan satu tangannya dan membukakan pintu dengan tangan yang lain. Begitu kami berada di luar, suamiku memelukku dan mencium pipiku. Aku tersenyum dan berkata dalam hati, “Ternyata dia juga memperhatikan pasangan pengantin baru itu.”

Ronda Nobles Nuñez

Laki-laki yang Tak Punya Apa-apa

*Kita baru dapat dikatakan hidup pada saat hati kita menyadari
harta yang kita miliki.*

—THORNTON WILDER

Sewaktu masih kecil, aku sangat senang mengunjungi Nenek dan Kakek. Bagiku rumah mungil mereka di desa sangat indah. Kakek punya beberapa ayam betina yang bertelur biru. Aku tidak tahu apakah dia pernah makan telur biru itu, tetapi dia bangga karena ayamnya yang rupanya aneh. Nenek dan Kakek punya seekor anjing tua yang baik hati dan membiarkan aku memakaikan baju bonekaku padanya dan mendorongnya di kereta bonekaku. Anjing itu seolah meniru kesabaran dan kelembutan hati Kakek dan Nenek, dan sabar meladeniku sambil memandanguku dengan sepasang mata cokelatnyanya yang tampak bingung.

Kami punya kebiasaan yang lama kelamaan kusukai. Kakek selalu menyimpan permen pedas di saku jaketnya dan ketika aku masih kecil bagiku permen itu paling enak sedunia. Di saat-saat tidak biasa, selalu tidak terduga-duga, Kakek merogoh tangan ke dalam saku bajunya dan mengeluarkan permen itu dan memberikannya kepadaku.

Kakek juga punya bus sekolah yang diparkir di pekarangan belakang dan dia selalu mengutak-atiknyanya. Dia berencana

memperbaikinya dan menggunakannya untuk mengantar Nenek berwisata berkeliling suatu hari. Dia mengizinkan aku duduk di belakang setir dan berpura-pura mengemudikannya sambil dia mengutak-atik mesinnya.

Kakek adalah orang yang paling tenang dan puas terhadap hidupnya yang pernah kukenal. Sejak aku kecil aku terbiasa mendengarnya berbicara tentang betapa beruntung dirinya. Kakek memuja Nenek dan bagi Kakek istrinya ada di urutan teratas dari begitu banyak hal yang disyukuri dalam hidupnya. Nenek seorang perempuan bertubuh mungil dan Kakek tidak pernah berpapasan dengan Nenek tanpa menyentuh bagian atas kepala Nenek dengan tangannya yang besar atau dengan lembut menyentuh pundak Nenek.

Pada suatu malam, ketika kami tengah duduk-duduk di teras sesudah makan malam, Kakek masuk dan mengeluarkan sebuah foto yang disodorkannya kepadaku. Foto itu memperlihatkan seorang perempuan bertubuh mungil dengan rambut gelap yang bergaya keren dengan sepatu merah berhak tinggi. “Ini nenekmu waktu masih muda. Cantik, ya?” Lalu Kakek menoleh ke arah Nenek dengan pandangan mesra. “Dia masih cantik.”

Dengan perasaan tak mengerti, aku memperhatikan Nenek yang memakai gaun tak berbentuk dan celemeknya, rambut keritingnya acak-acakan, wajah mungilnya penuh kerut kemerut halus. Aku terlalu muda untuk mengetahui bahwa Kakek melihat Nenek dengan hatinya dan bukan dengan matanya.

Semakin dewasa, aku semakin jarang mengunjungi Kakek dan Nenek. Di mataku yang kritis, rumah mereka yang mungil dan sesak terkesan lusuh

Aku terlalu muda untuk mengetahui bahwa Kakek melihat Nenek dengan hatinya dan bukan dengan matanya.

dan perabotnya tidak menarik. Dalam hati aku mencemooh ketika aku mendengar Kakek berbicara tentang betapa beruntungnya dia sementara aku tahu dia bahkan sulit memenuhi kebutuhan hidup mereka sehari-hari. Kakek terampil melakukan pekerjaan yang dilakukan dengan tangan, dan memperoleh nafkah ala kadarnya dengan bekerja sebagai tukang. Tetapi bus sekolah tua saat itu sudah karatan dan bannya kempes. Bus itu tidak akan pernah layak pakai untuk perjalanan keliling bersama Nenek.

Aku mulai memandang kehidupan kakekku sebagai kegagalan. Aku masih sayang Kakek dan Nenek dan aku akan selalu menyimpan kenangan manis tentang hari-hari di masa kecilku yang kulewatkan bersama mereka serta ayam mereka yang lucu dan anjing tua mereka yang baik hati. Tetapi, aku sudah kehilangan kekagumanku kepada Kakek yang dulu kurasakan di masa kecilku. Bagiku Kakek miskin, dan tidak cukup pintar untuk menyadari hal itu.

Kakek meninggal dunia setelah kena serangan jantung ketika aku duduk di tahun kedua perguruan tinggi. Ketika masuk ke dalam kapel pada acara ibadah pemakamannya, aku terkejut melihat orang-orang yang memenuhi gereja kecil itu. Tidak ada tempat bahkan untuk berdiri, dan orang-orang sampai memenuhi tempat hingga ke teras gereja. Aku harus berdesakan di antara mereka dan melewati beberapa dokter, pengacara, pengusaha bank, dan rohaniwan yang berada di tengah-tengah buruh pabrik, petani, dan karyawan. Seolah-olah semua orang di kota kecil itu yang berasal dari berbagai bidang kehidupan ada di sana.

Bill Fletcher berdiri di sisi peti jenazah. Dia pemilik tanah yang kaya raya, yang sering meminta jasa Kakek untuk melakukan berbagai pekerjaan. Dengan berlinangan air mata, dia menengok kepadaku. "Kakekmu orang yang paling jujur, baik hati, dan

lemah lembut yang pernah kukenal. Tidak peduli bagaimana pun kacaunya hidupku, aku selalu merasa lebih tenang sesudah mengobrol sebentar dengannya. Dia selalu membantuku memandang segala sesuatu dari sudut pandang yang tepat. Dia selalu menganggap hidupnya indah. Dia memperoleh lebih banyak kesenangan dari gaya hidupnya yang sederhana dibandingkan yang dapat kunikmati dari hidupku, meskipun mungkin aku punya lebih banyak uang di dompet dibandingkan uang yang disimpannya di bank.”

Pak Fletcher menggelengkan kepalanya dan menghapus air mata di pipinya. “Dia tidak pernah kehilangan keajaiban seorang anak kecil. Dia dulu sering membicarakan ayamnya yang bertelur biru seolah-olah dia memiliki harta yang langka. Dan dia mencintai Annie. Tak ada perempuan lain yang mendapat limpahan cinta kasih sebegitu besar seperti nenekmu.”

Dia melingkarkan lengannya pada pinggangku. “Kau beruntung dibesarkan di dekat laki-laki yang begitu hebat. Dia tidak pernah punya banyak uang, tetapi betapa berharganya harta yang dimilikinya! Seandainya saja aku bisa separuh beruntungnya seperti dia.” Dia memandang sekeliling pada orang-orang yang memadati kapel itu. “Semua orang yang mengenalnya menyayanginya. Tidak banyak kan orang yang bisa disebut begitu?”

Kakek, yang di matakku tidak punya apa-apa, dipandang dengan perasaan iri hati oleh seseorang yang mempunyai segalanya yang dapat ditawarkan oleh dunia. Tetapi pada hari itu aku belajar bahwa dunia sangat terbatas dalam hal apa yang dapat ditawarkannya. Yang ditawarkan oleh dunia bisa saja hilang, seperti uang, ketenaran, dan benda duniawi. Aku sadar bahwa keberuntungan yang sering dibicarakan oleh Kakek bersifat tak berwujud dan dapat dengan mudah menggelincir dari genggaman tangan kita. Kakek

berbicara tentang cinta, persahabatan, nama baik yang bersinar, rasa hormat, dan seorang perempuan baik yang ada di sisinya selama 72 tahun.

Aku mendatangi Nenek dan memeluknya erat-erat. “Aku perempuan yang beruntung,” katanya. “Aku mendapat cinta seorang laki-laki baik selama 72 tahun. Aku beruntung.”

Aku mencium pipinya yang basah karena air mata. “Betul, Nek,” kataku dengan yakin. Sekarang dengan jujur dapat kukatakan bahwa akhirnya aku tahu apa arti sesungguhnya dari kata beruntung.

Elizabeth Atwater

Mencari Pelangi

Pelangi memaafkan langit yang marah.

—SYLVIA VOIROL

“Suara apa itu, Mommy?” Ashley, anak perempuanku yang manis dan berusia tiga tahun tengah duduk di kursi mobilnya di kursi penumpang di belakang, sementara kami terguncang-guncang sepanjang jalan menuju kota dari rumah kami di daerah pedesaan Idaho. Ketika mengintip di cermin, kulihat wajahnya yang terlihat cemas sambil dia menatapku juga. Harus kuakui sebenarnya aku juga bertanya-tanya soal yang sama. Apakah bunyi ketukan itu berarti tanda mobil tua kami akan mati?

“Ah, itu cuma suara mobil terguncang, Sayang. Tidak apa-apa. Hei, lihat bayi domba itu di sana!” kataku sambil menunjuk ke jendela untuk mengalihkan perhatiannya. Dia tidak perlu mencemaskan hal ini. Diam-diam aku berharap dapat menemukan sesuatu untuk mengalihkan perhatianku juga, karena semakin banyak hal yang mulai membuatku cemas. Apa yang harus aku dan suamiku lakukan seandainya mobil ini mati? Brandon berhenti kerja beberapa bulan sebelumnya untuk memulai usahanya sendiri membuat lemari. Usaha ini sudah lama kami cita-citakan dan telah kami siapkan selama bertahun-tahun, dan meskipun menurut kami waktunya tepat, segala sesuatunya sangat sulit bagi keluarga mungil kami. Aku sudah menunda-nunda perjalanan belanja ini selama mungkin, dengan kesadaran bahwa kami tidak punya cukup uang

untuk belanja selain kebutuhan yang betul-betul penting. Satu-satunya alasan yang membuatku akhirnya harus pergi berbelanja adalah karena kami kehabisan tisu kamar mandi.

“Tolonglah aku untuk sampai ke toko dan kembali ke rumah lagi,” begitu aku berdoa dalam hati. Aku tengah hamil tua anak ketiga kami, dan perutku yang begitu membesar selalu menjadi penghalang bagiku untuk mengerjakan segala sesuatu. Pada saat itu, aku merasa ingin menyerah. Aku letih, aku merasa tubuhku membesar, dan aku nyaris menangis. Tepat ketika aku merasa seakan-akan tidak sanggup lagi mengerjakan apa pun, hujan mulai turun.

“Mommy, lihat! Itu tokonya!” Tawa Ashley yang begitu bersemangat mengembalikan lagi tugas yang harus kutangani dan aku berbelok ke tempat parkir.

Dengan senang aku melihat ada tempat untuk memarkir mobilku di dekat bagian depan toko. Kami tidak harus jalan jauh dan kehujanan. Tepat di saat itu, ada mobil yang muncul entah dari mana dan berhenti di depanku untuk mengambil tempat yang kuincar itu. Tekanan dan kecemasan yang kurasakan beberapa saat sebelumnya langsung berubah jadi kemarahan. Ada apa sih orang itu? Memangnya dia tidak bisa lihat aku mau mengambil tempat itu untuk memarkir mobilku? Aku berusaha meredakan kemarahanku dengan melihat berkeliling dan mencoba menemukan tempat lain yang berada tidak jauh dari toko. Sikapku memburuk begitu aku berhenti di satu-satunya tempat parkir terbuka dan aku melihat di tanah sebelah mobil kami ada genangan oli. Air hujan dalam waktu singkat memperbesar ukuran genangan itu. Aku tahu ini bisa jadi masalah. Ashley kecilku sangat senang berkecipuk di genangan apa pun.

“Entah bagaimana kita akan berhasil mengatasinya. Kita sudah melalui yang lebih berat dari ini.”

Sambil membantu menurunkan dia dari kursinya, aku berkata, “Ashley, kau harus pegang tangan Mommy. Mommy tidak bisa menggendongmu karena terhalang oleh perut Mommy yang besar. Jadi pegang tangan Mommy erat-erat, ya?” Dia mengangguk dan kuncir pendeknya yang kecokelatan berguncang. Dia sangat patuh sebelum melihat genangan itu. Dia melepaskan tanganku dan lari menuju genangan itu sebelum aku berhasil mencegahnya.

Tepat di saat itu, aku membayangkan sepatu berminyak, celana, dan kaus kaki mungil yang berminyak, dan aku tidak dapat bergerak lebih cepat daripada yang dapat kulakukan saat itu, dan cap tangan berminyak di kemeja merah jambunya yang cantik begitu aku sampai ke tempat dia berada. Tidak cukupkah masalah yang kuhadapi hari itu? Mula-mula si mobil, lalu si hujan, lalu tempat parkir, dan sekarang aku membayangkan pakaian yang rusak dan aku tidak mampu lagi menggantikannya.

Kemudian Ashley berhenti tiba-tiba di depan genangan dan dengan suara yang tenang dia berkata, “Lihat, Mommy! Pelangi!” Jemarinya yang mungil dan montok menunjuk ke oli yang bercampur dengan air hujan dan menciptakan lingkaran aneka warna. Ashley terpesona pada apa yang diketahuinya sebagai hal terindah yang pernah dilihatnya.

Di situlah segalanya berubah bagiku. Sesaat sebelumnya, aku tidak mampu memusatkan perhatianku lebih jauh dari genangan oli di tanah dan banyak hal lain yang menyulitkan hidupku. Aku cemas tentang begitu banyak hal sehingga aku tidak dapat melihat satu pun hal baik di sekitarku.

Aku berdiri di halaman parkir dengan tetesan gerimis di kepalaku sambil aku mengawasi anak perempuanku mengajarku bahwa kita tidak perlu mencari jauh-jauh untuk menemukan keindahan. Hidup ini penuh dengan keindahan, bahkan dalam

keadaan yang paling aneh sekali pun. Padahal beberapa saat sebelumnya, aku hanya melihat masalah genangan oli yang dapat terjadi setiap saat, sementara anakku melihat pelangi yang indah.

Aku berdiri di sana beberapa saat dan memikirkan tentang perubahan luar biasa yang terjadi pada caraku berpikir. Bayi dalam rahimku menendang-nendang dan aku mengelus perut buncitku dengan perasaan tak sabar bertemu dengan bayi mungil ini. Aku bahkan tidak cemas lagi tentang mobil kami. “Entah bagaimana, kita akan berhasil mengatasinya. Kita sudah melampaui yang lebih berat dari ini,” begitu pikirku sambil Ashley menunjuk ke lingkaran warna yang sangat mencolok.

Aku menggenggam tangannya dan semenit kemudian kami bersama-sama melompati genangan pelangi mungil itu dan masuk ke toko. Ashley memeras tanganku dan dengan tawa kecilnya dia berkata, “Mommy, kita sangat beruntung dapat melihat pelangi itu, ya?”

“Ya, Sayang, kita sungguh sangat beruntung.”

Tina Grover

Pelajaran dari Thanksgiving Pertamaku

Hari Perayaan Thanksgiving bagai permata yang ditatahkan pada hati orang yang jujur; namun berhati-hatilah menjalani hari itu dan jangan melewatkan rasa syukurnya.

—E.P. POWELL

Aku ingat masa ketika aku dibesarkan di Malaysia sambil mengkhayalkan gigitan pertamaku pada paha kalkun besar dan membayangkan bagaimana rasanya. Semua acara televisi Amerika yang kutonton tentang Thanksgiving selalu menampilkan unggas lezat ini sebagai hidangan utama.

Kesempatan untuk menyantap kalkun akhirnya terjadi di usiaku yang kesembilan belas. Aku berada di Amerika Serikat untuk kuliah di Louisiana State University, dan keluarga di Baton Rouge tempatku tinggal mengundangku bergabung dengan mereka untuk menikmati acara santap malam Thanksgiving. Meskipun aku tidak mendapat kesempatan untuk menggenggam paha kalkun yang besar dan menyantapnya seperti yang kuimpikan, aku berhasil menikmati lezatnya semua daging berwarna gelap itu semampuku melahapnya sepanjang hari. Sesudah surut semua kehebohanku menyantap kalkun untuk pertama kalinya, aku menyadari pentingnya arti berkumpul bersama untuk merayakan hari istimewa khas Amerika ini.

Thanksgiving langsung mempunyai arti pribadi bagiku.

Mengapa aku merasa berterima kasih? Bagaimana aku dianugerahi berkat dalam hidup? Siapakah di dalam hidupku yang paling kusyukuri selama setahun itu? Semua pertanyaan ini menjadi baris pembuka yang menarik untuk suatu acara mendongeng. Aku menjawab setiap pertanyaan ini seolah-olah aku tengah mengerjakan ujian. Akan tetapi, tidak seperti ujian yang penuh dengan kecemasan, aku menikmati pengalaman yang menggembirakan dan penuh cinta ini.

Aku teringat tahun sebelumnya. Aku mencoba membayangkan bagaimana perasaan orangtuaku di Malaysia ketika mereka mengambil keputusan sulit mengirim anak laki-laki mereka satu-satunya ke belahan dunia lain demi meraih masa depan yang hanya dapat mereka bayangkan. Meskipun mereka mendengar beberapa kisah mengerikan dan yang menggembirakan dari para orangtua anak-anak yang bersekolah di luar negeri, akhirnya orangtuaku memilih mengandalkan keyakinan dan harapan ketimbang kecemasan.

Ibuku, Nyah, dan ayahku, Baba, dibesarkan selama masa Perang Dunia kedua. Keduanya masih remaja ketika Jepang menduduki tanah air kami pada tanggal 8 Desember 1941. Hidup di tengah ketakutan sudah menjadi bagian dari hidup kedua orangtuaku selama masa penjajahan Jepang. Aku ingat bagaimana ibu dan ayahku bercerita tentang pengalaman mereka selama perang kepadaku dan saudara perempuanku. Perlakuan kejam yang ditujukan kepada warga Malaysia dimaksudkan untuk membuat mereka takut dan patuh.

Hal yang membuat orangtuaku bertahan untuk memusatkan hidup mereka pada masa depan adalah keyakinan dan harapan. Ibu dan ayahku mengajarku dan saudara perempuanku bahwa memiliki keyakinan berarti percaya bahwa keadaan lebih baik

sebentar lagi akan terjadi. Cinta mereka membawa rasa percaya, dan rasa percaya menjadi landasan dari keberadaanku di Amerika Serikat.

Masih jelas terukir dalam ingatanaku bagaimana ibu dan ayahku berdiri di tepi ruang keberangkatan, dengan wajah cemas mengawasiku lenyap di antara orang banyak ketika aku berjalan menuju gerbang penerbangan. Ayahku tersenyum padaku ketika aku menoleh ke mereka untuk melambaikan tanganku sebagai tanda perpisahan sebelum berangkat. Berbulan-bulan sebelum itu, kami duduk untuk membahas peristiwa yang mengubah hidup keluarga Tan. Ayahku menderita sakit selama dua tahun karena radang paru-paru yang terjadi berulang kali. Kendati kesehatannya memburuk, ayahku sepakat dengan keputusan ibuku untuk mengirimku ke Amerika. Kedua orangtuaku bersyukur karena doa mereka untuk memberikan kehidupan lebih baik bagi anak-anak mereka terjawab. Tidak ada pengorbanan perasaan atau beban keuangan yang menghalangi mereka untuk mengirimku ke luar negeri.

Tepukan lembut di bahunya mengembalikan perhatiannya ke masa kini. Dengan senyum mengembang, Bu Eleanora menawariku secangkir minuman apel yang harum buatannya sendiri. Bersama suaminya, Nick Carter, mereka mengundanguku ke rumah mereka. Bu Eleanora lahir dan besar di New Orleans, dan lulus dari Newcomb College. Perempuan cantik khas daerah Selatan ini selalu memperhatikan kebutuhanku ketika aku mengunjungi keluarganya.

Aku bertemu dengan Pak Carter,

"Aku bersyukur atas orangtuaku dan kepercayaan serta keyakinan mereka yang cukup besar terhadap kemampuanku sehingga mereka mengirimku ke Amerika Serikat."

seorang pensiunan guru besar di LSU, tiga hari sesudah aku tiba di Baton Rouge. Dia menjemputku di asrama dan mengantarku ke rumahnya untuk makan siang. Bu Eleanora dengan pesona dan keramahannya yang khas orang dari Selatan, segera membuatku merasa betah. Keluarga Carter bersemangat membantuku menyesuaikan diri dengan lingkungan baruku. Karena saat itu sedang musim dingin, mereka mengantarku berbelanja baju hangat. Makan malam setiap hari Minggu bersama keluarga Carter merupakan saat luar biasa yang menggantikan saat makan bersama keluargaku di Malaysia, yang sering kurindukan. Melewatkan waktu bersama Bu Eleanora menyenangkan dan sekaligus mendidikku. Dia mengajarku bahasa gaul khas Amerika untuk membantuku berbaur dengan teman-teman sebayaku. Dia juga menghiburku ketika aku menceritakan kepadanya tentang ayahku yang sakit.

Sementara aku menyeruput minuman apel yang nikmat dan hangat untuk pertama kalinya, aku teringat pada saat aku menemani Bu Eleanora di dapurnya beberapa hari sebelumnya. Aku menawarkan diri membantunya menyiapkan hidangan makan malam istimewa untuk perayaan Thanksgiving. Aku ingin belajar dari Bu Eleanora cara memasak kalkun dengan isian tiram dan roti Prancis istimewa khas buatannya.

Sambil mengawasi Bu Eleanora masak, aku terkenang pada ibuku di dapurnya di Malaysia. Selama hari-hari menjelang perayaan Tahun Baru Imlek, ibuku melewatkan sebagian besar waktunya di dapur. Kedua perempuan ini teramat tekun, tetapi sekaligus menunjukkan sifatnya damai dan penuh kasih sayang sambil mereka mengerjakan tugas menyiapkan dan memasak hidangan bagi keluarga dan tamu-tamu mereka. Dalam banyak hal, dapur menjadi panggung pribadi mereka tempat mereka merencanakan dan menghimpun kelezatan masakan istimewa

mereka. Aku merasa beruntung dapat melihat kedua perempuan ini beraksi dan menunjukkan kebolehan mereka ketika dibutuhkan.

Khayalanku tiba-tiba tersentak ketika Pak Wiley Poole memanggil namaku. “Johnny, giliranmu untuk berbagi cerita. Apa yang kau syukuri tahun ini, anak muda?” Pak dan Bu Poole adalah sahabat lama keluarga Carter. Sekejap ruang keluarga itu senyap. Keluarga Steven, juga sahabat lama keluarga itu, anak laki-laki keluarga Carter, anak perempuan kembar mereka, seorang anak perempuan dan menantu mereka, dan beberapa cucu, semua mengalihkan perhatian mereka kepadaku.

Yang pada awalnya membuatku gugup berada di pusat perhatian orang banyak akhirnya mereda setelah aku mulai berbicara. “Aku berterima kasih atas orangtuaku yang percaya dan yakin terhadap kesanggupanku sehingga mereka mengirimku ke Amerika Serikat. Aku berterima kasih atas Bapak dan Ibu Carter yang sudah menjadi keluarga angkatku. Dan akhirnya, aku berterima kasih karena kalian semua memberiku *first dibs*, aku mendapat giliran pertama untuk mencicipi daging berwarna gelap ini.” Semuanya langsung tertawa gara-gara istilah “*first dibs*” yang kusebut. Hari itulah pertama kalinya aku mendengar istilah itu digunakan, yaitu dari Bu Eleanora sesudah suaminya mengucapkan doa syukur atas berkumpulnya kami semua di hari itu. Bu Eleanora menegaskan kepada semua yang hadir bahwa aku menjadi tamu pertama kali yang diberi kehormatan mengisi piringku dengan hidangan apa saja yang kuinginkan dari seisi meja makan malam itu. Sikapnya yang begitu manis tidak saja membangkitkan selera makanku, tetapi juga kerinduanku akan rumah.

Hari yang istimewa itu sarat dengan santapan yang mengenyangkan dan kemurahan hati teman-teman baru, dan memberiku pengertian tentang inti sesungguhnya dari perayaan Thanksgiving.

Sekali setahun perayaan khas Amerika ini mengingatkanku untuk merenungkan tentang berkat yang kuperoleh dan layak kusyukuri, termasuk orang, keadaan, dan kejadian yang telah memperkaya hidupku. Ada saat-saat aku dapat berkumpul bersama dengan keluargaku; ada pula saatnya ketika aku mengalami semangat hari raya berkat kemurahan hati teman; dan masih ada pula saatnya ketika aku mengingat-ingat berkat yang telah kuperoleh dalam kesendirianku. Apa pun keadaannya, aku selalu memusatkan perhatianku untuk menghargainya, dan cara ini membawa kegembiraan dan cinta di dalam hatiku.

Johnny Tan

Berkas Keperakan

Jika kita memusatkan perhatian untuk menemukan segala yang baik dalam setiap keadaan, kita akan melihat bahwa hidup kita tiba-tiba penuh dengan rasa syukur, perasaan yang menyetakan jiwa.

—RABBI HAROLD KUSHNER



Besarnya Perbedaan yang Disebabkan oleh Satu Angka

Rasa syukur adalah seni melukis kemalangan menjadi gambar yang indah.

—KAK SRI

Aku tengah mengunjungi ibuku di rumah sakit ketika dia dalam pemulihan dari radang paru-paru serta komplikasi lainnya dari operasi jantung *triple bypass*. Dia mengeluh kepadaku, kakak laki-lakiku, ayahku, dan pacarku soal makanan. Aku dan pacarku baru saja tiba di Houston dari kunjungan Natal ke rumah orangtuanya di Ohio, kota tempatku akan kuliah hukum di musim gugur tahun itu.

Kalau dia mengeluh, menurutku itu berarti dia merasa lebih enak. Kakakku memberi tanda kepadaku untuk keluar ruangan dan bergabung dengannya di koridor depan kamar. Dia mengajakku ke dekat tangga, jauh dari jangkauan pendengaran ayah dan ibuku. Aku menyiapkan diri untuk berita yang terburuk.

“Kau tidak bisa kuliah hukum,” katanya. “Dad kena kanker.”

Ayahku yang tidak pernah sakit, yang tidak pernah tidak masuk kerja selama tiga puluh tahun sebagai kepala sekolah karena sakit, sekarang terkena kanker.

“Kau tidak boleh bilang ke Mom,” katanya.

Jadi, kami kembali ke kamar ibuku sambil berusaha terlihat seolah-olah tidak ada apa-apa. “Ada apa?” kata ibuku sambil

langsung membaca sesuatu di wajahku. Aku mengganti pokok pembicaraan.

Ayahku adalah sumber ketenangan di tengah kecemasan ibuku. Belum lama sebelum itu ayahku muncul di berita sedang menenangkan sebuah kantin penuh siswa sesudah terjadinya penembakan di sekolah. Dia rajin ke gereja dan mengajar sekolah Minggu. Dia membantu siswa yang kurang beruntung dan yang berisiko. Dialah tiang penyangga bagi kekuatanku, orang yang kuhubungi ketika aku pertama kali pindah ke Houston dan merasa tersesat dan putus asa berada di Kota Besar itu. Dia tidak mungkin kena kanker. Bukan ayahku.

Dia sedang merencanakan untuk pensiun dengan mobil RV barunya. Dia siap menikmati tahun-tahun emasnya sambil berwisata keliling bersama ibuku segera sesudah ibuku sembuh. Tetapi sekarang dia kena kanker.

Begitu ibuku mendengar tentang diagnosis penyakit ayahku, dia memaksakan diri untuk sembuh jauh lebih cepat dari keadaannya yang tanpa tujuan tertentu. Ibuku melahap makanan yang lebih sehat, berolahraga, dan menguatkan hati supaya dapat mengurus ayahku. Baik ibuku maupun ayahku tidak pernah mendengar dariku soal aku tinggal di Houston atau batal kuliah hukum.

Aku tetap tinggal di kota itu hingga operasi yang dijalani ayahku untuk mengangkat tumor dari usus besarnya. Prognosis dokter mengenai ayahku cukup bagus. Jadi, aku berangkat ke Ohio dan mengambil kuliah hukum.

Kuliah hukum di usiaku yang 38 tahun tidaklah mudah bahkan bagiku yang dulu biasa mengumpulkan angka tinggi selama kuliah S-1. Kuliahku terasa berat bahkan di tengah keadaan yang paling mendukung sekalipun. Ditambah kepindahanku ke kota yang

Satu angka lagi, aku sudah akan menjadi pengacara di Ohio dan bukan di Texas.

baru, punya pacar dengan dua anak yang mengunjungi kami pada akhir pekan, dua anjing dan dua kucing di rumah mungil, menjadikan hidupku semakin berat. Tahun pertama merupakan pemberi peringatan bagiku. Angka-angka pelajaranku merosot. Aku kehilangan beasiswa. Tetapi, aku mulai terbiasa dengan keadaanku. Aku mengambil pekerjaan magang, lalu aku bekerja penuh. Aku ikut kelas malam hari. Angka-angkaku mulai naik.

Aku memantau kemajuan kesehatan ayahku melalui pembicaraan telepon dan kunjungan liburan. Pengobatan yang dijalani ayahku sedang dihentikan untuk sementara.

Aku tinggal menyelesaikan satu semester lagi kuliah hukumku. Tiba-tiba rumah mungilku dengan dua anjing, dua kucing, dan dua anak di akhir pekan menjadi semakin sesak. Ibu kedua anak itu menghilang entah ke mana dan mengakibatkan pengasuhan darurat bagi anak-anak. Mereka pindah bersama kami. Hal ini berarti penyesuaian diri bagi mereka dan bagiku. Aku bukan lagi “Pacarnya Ayah yang Asyik” yang sering mengajak mereka berbelanja atau makan es krim. Aku jadi perempuan yang menyuruh mereka dengan segala hormat untuk bermain lebih tenang karena aku harus belajar.

Sementara itu, kanker yang diderita ayahku muncul kembali. Tahap IV: ayahku diperkirakan bertahan hidup hanya enam atau delapan bulan. Kami kembali di Houston untuk merayakan Natal dan memberitahukan orangtuaku tentang pertunangan kami. Selama sepuluh hari bersama orangtuaku, tak seorang pun memberitahukan apa-apa kepadaku. Aku baru tahu dalam perjalanan ke bandara untuk kembali ke Ohio dan ke kuliah hukumku.

“Kenapa aku tidak diberitahu sebelumnya?” tanyaku.

“Aku tidak mau mengacaukan angka-angka kuliahmu karena

Jadi, aku pindah kembali ke rumah orangtuaku di Houston yang sudah kutinggalkan lebih dari dua puluh tahun. Ini penyesuaian lagi bagiku. Aku menyusun jadwal kegiatanku. Belajar sebelum bekerja. Aku merekam persiapan ujian supaya dapat kudengarkan di mobil dalam perjalananku selama satu jam setiap kali aku melaju antar kedua kota. Makan malam bersama ayah dan ibuku. Belajar di malam hari dan tidur sekitar pukul 22.00.

Aku melewatkan waktu bebasku bersama ayahku. Dia tidak mau bicara soal kepergiannya, namun hal ini tinggal menunggu waktu. Setiap kali aku menanyakan kesehatannya, jawabannya sama: “Hei, Nona, aku kan masih hidup!”

Kali ini ujiannya tidak begitu berat. Aku sudah siap. Tidak mudah juga, tetapi aku yakin aku lulus. Pada bulan Agustus aku kembali ke Ohio untuk membantu tunanganku berkemas-kemas. Dia setuju pindah bersama anak-anak ke Texas supaya aku bisa berada dekat dengan ayahku.

Kami mendapat rumah sewa di lingkungan tempat tinggal orangtuaku—hanya di seberang jalan. Pada bulan September keadaan ayahku menjadi semakin lemah. Pada bulan November dia hampir tidak pernah keluar rumah meskipun berhasil ikut memberikan suara dalam pemilihan umum. Tetapi aku melihat rasa bangga di matanya ketika aku kembali dari upacara penyerahan ijazah pengacara dan membawa salinan program ujian sertifikasi pengacara dan menunjukkannya padanya. Pada hari Thanksgiving, dia tidak dapat menyeberang jalan untuk bergabung dengan kami menikmati santap malam.

Dua hari sebelum Natal, ayahku meninggalkan dunia fana ini untuk pindah ke dunia baka, sesudah hampir delapan belas bulan diagnosis penyakitnya.

Waktu itu tahun 2005. Hanya satu angka menghalangiku

lulus ujian pengacara di Ohio. Hanya satu angka hampir saja menghancurkan impianku untuk menjadi pengacara.

Betapa besar perbedaan yang dapat disebabkan oleh satu angka. Satu angka lagi dan aku sudah jadi pengacara di Ohio dan bukan di Texas. Namun, satu angka itu telah memberikan waktu delapan bulan lebih bagiku untuk mendampingi ayahku.

Amy Corron Power

Rahmat Terselubung

*Yang tampak bagi kita sebagai cobaan yang getir
seringkali merupakan rahmat terselubung.*

—OSCAR WILDE

Akhirnya hari Jumat tiba juga dan berarti liburan seminggu bersama kakakku yang selalu mengajak kami untuk mudik tahunan kami. Kami dengan tak sabar menunggu waktunya tiba untuk kami lewatkan bersamanya. Tapi, pada hari Jumat larut malam ketika dia tiba di rumah sepulang kerja, dia memberitahu bahwa atasannya telah memberinya kejutan di luar dugaan. “Aku kehilangan pekerjaan. Mereka menutup sekolah dan memintaku membereskan bahan mengajarku di akhir pekan ini. Mereka telah menjual bangunan sekolah tempatku mengajar.”

Kami semua ternganga tak percaya. Dia telah bekerja di sekolah itu selama lebih dari lima belas tahun.

Aku langsung merasa cemas. Kakakku berusia enam puluh tahun. Dia memperoleh gelar sarjana dan mengikuti kelas pendidikan selama bertahun-tahun, ditambah lagi pengalaman mengajar selama 38 tahun. Siapa yang mau menerima orang sesenior dia dan berkualifikasi begitu tinggi? Tahun ajaran baru sudah dimulai, jadi mana ada pihak yang mau menerimanya bekerja?

Aku selalu menganggap kakakku sebagai gambaran orang paling bahagia yang pernah kukenal, tetapi aku merasa kebahagiaannya

berasal dari kepuasan yang diperolehnya dari kegiatannya berkarya dengan anak-anak. Seandainya dia tidak dapat menemukan pekerjaan mengajar, apakah kegembiraannya yang senantiasa menggebu-gebu itu akan sirna?

Aku marah dan sedih sekaligus cemas. Bukan saja kakakku sosok yang paling bahagia di dunia, dia juga pribadi yang teramat manis. Dia punya bakat istimewa dalam hal berkarya bersama anak-anak dan selalu mencapai hasil yang luar biasa dalam pekerjaannya. Sesudah pelayanan penuh pengabdian selama bertahun-tahun, betapa teganya atasan kakakku tidak memberikan peringatan kepada kakakku atau guru lain sebelum memberhentikan mereka.

Keseruan keluargaku seperti biasanya menjelang liburan kami segera surut. Bagaimana kami bisa menikmati liburan kami sekarang dengan kecemasan tentang kakakku? Lagi pula bagaimana bisa dia menikmati liburannya?

Kami berkumpul di sekitar meja makan. Semuanya muram sambil makan. Matakku mulai berkaca-kaca ketika aku meraih dan memeluk kakakku. “Aku ikut sedih,” kataku. “Betapa mengerikannya bagimu. Mencari pekerjaan di usiamu sekarang kan sangat sulit. Atasanmu itu betul-betul busuk.”

Sambil kakakku mengungkapkan bahwa dia belum tahu apa yang akan dilakukannya, dengan tenang dia memandangi kami satu per satu. “Aku tidak mau cemas soal itu,” katanya. “Aku berniat menikmati liburanku, dan aku akan menangani soal mencari pekerjaan baru sesudah liburan usai dan kau berangkat.”

Sepanjang sisa waktu santap malam itu kami melampiaskan kemarahan kami atas apa yang telah terjadi, sambil kakakku

Ketika kakakku menjelaskan tentang sikapnya yang positif kepada kami, kata-katanya mengingatkan aku bahwa rasa syukur merupakan pilihan.

mendengarkan dengan diam tanpa menambah apa pun pada percakapan yang berlangsung. Lalu terjadilah sesuatu yang menakjubkan.

Ketika kakakku menjelaskan tentang sikapnya yang positif kepada kami, kata-katanya mengingatkan aku bahwa rasa syukur merupakan pilihan. Daripada sibuk mengasihani diri sendiri, dia melihat adanya kemungkinan kebaikan di baliknya. “Ini bukan pertama kalinya aku kehilangan pekerjaan,” katanya memulai. “Bagaimanapun, seumur hidupku aku tidak pernah menganggur. Aku selalu saja dipelihara dan dijaga dengan baik. Aku tidak punya keraguan bahwa aku akan mendapat pekerjaan, dan lagi pula, ada baiknya terjadi perubahan karena membawa kesempatan bagiku untuk tumbuh.”

Dengan hati penuh rasa berterima kasih, dia mengakui tentang berkat yang telah diperolehnya seumur hidupnya sejauh itu, dan tetap bertahan kokoh dengan keyakinannya bahwa berkat yang diperolehnya masih akan berlanjut. Aku tahu berdasarkan pengalaman hidupku, bahwa dia mengatakan hal yang sesungguhnya dan dia akan baik-baik saja, meskipun jalan yang akan ditempuhnya mungkin arahnya akan berbeda dari sebelumnya.

Terbukti dia benar. Beberapa minggu sesudah kami kembali dari liburan, dia menelepon dan mengatakan bahwa dia mendapat pekerjaan mengajar yang luar biasa. Sebenarnya, dia tidak pernah merasa lebih bahagia dan puas atau lebih dihargai. Yang terjadi perubahan yang dialaminya sangat positif, suatu langkah luar biasa baginya yang mungkin tidak akan diambilnya jika dia tidak kehilangan pekerjaan sebelumnya.

Bagai amannya balutan selimut kehangatan dan ketentraman, rasa syukur kakakku telah membungkusnya dalam kenyamanan.

Rasa syukur melepaskan ketakutan darinya dan memudahkan dia memusatkan perhatian untuk memulai tahap baru dalam hidupnya. Rasa syukur membantunya menjalani perubahan dengan tangan terbuka.

Jill Burns

Dari Tengah Puing

Menyayangi orang lain, mengambil risiko emosi, dan memberi dampak pada orang lain akan membawa kebahagiaan.

~RABBI HAROLD KUSHNER

Malam itu sungguh dingin. Aku bekerja sepanjang hari dan menjemput anak laki-lakiku yang berusia sebelas bulan dari rumah temannya dalam perjalananku pulang. Aku hanya berpikir sekilas tentang polisi yang duduk di mobil patroli yang diparkir di seberang jalan. Aku menarik sarung tangan tebalku dengan gigi dan mengambil kunci rumah. Waktu itu hampir pukul sembilan dan aku letih dan lapar.

Empat bulan telah berlalu sejak suamiku, Paul, naik pesawat American Airlines dalam Penerbangan 11 di pagi hari tanggal 11 September. Bagi orang lain yang memandang, aku terkesan baik-baik saja. Padahal kalau ada orang yang mengamati lebih cermat, aku nyaris tak bisa bertahan tegak.

Kota kecil tempatku tinggal telah memberikan perlindungan bagi keluarga kecilku yang terpecah belah. Teman-teman menawarkan bantuan mereka untuk menjaga anakku selama beberapa jam di akhir pekan, dengan harapan hal itu dapat mengurangi tekanan yang kualami karena peran baruku sebagai ibu dan janda. Tong sampahku secara ajaib diangkut dari sudut jalan dan kembali ke garasiku pada setiap hari pengambilan sampah. Hidangan untuk makan malam muncul dengan teratur di

depan pintu rumahku, kadang-kadang dengan kartu yang bertuliskan nama pengirimnya, dan kadang-kadang tanpa pengenalan apa pun mengenai malaikat yang memberikannya. Sekali waktu, seorang kenalan yang tahu bahwa aku menganut agama Yahudi, menempuh perjalanan melintas empat kota untuk sampai di sebuah restoran halal Yahudi untuk mengantarkan hidangan ayam bagi kami. Kami tidak patuh mengikuti aturan halal Yahudi dan aku seorang vegetarian, jadi upaya yang begitu gigih luar biasa itu berkesan bagiku.

Kota kecilku telah melindungi keluarga kecilku yang terpecah belah.

Aku memasukkan semangkuk sayuran beku ke dalam *microwave*. Lalu bel di pintu depan berdering. Ada seorang polisi. Dia bertanya apakah boleh masuk. Tanpa tahu kapan aku pulang ke rumah dari tempatku bekerja, dia berkata bahwa dia sudah menungguku pulang sejak pukul lima.

Sebelum tanggal 9 September, seorang polisi di depan pintu mungkin menakutkan bagiku. Tetapi selama bulan-bulan belakangan aku sudah terbiasa melihat bayangan orang banyak berhenti di muka rumahku tanpa pemberitahuan sebelumnya. Aku terlalu beku untuk peduli dan memperhatikan bahwa yang hadir di depanku mengenakan seragam.

Polisi ini masih muda, mungkin usianya sekitar dua puluhan akhir. Dia duduk di kursi makan. Aku membuatnya teh; dia bicara basa-basi: Apakah aku selalu bekerja hingga begitu larut? Sudah berapa lama kami tinggal di kota kecil itu?

“Maaf,” kataku akhirnya, “Anda ke sini untuk apa ya?”

Dia terlihat tidak siap menghadapi pertanyaanku. Tubuhnya kaku sambil dia menggeser duduknya. “Saya ke sini untuk memberitahukan Anda bahwa Kantor Polisi New York menemukan benda milik suami Anda.”

Pada waktu itu tidak ditemukan satu pun sisa tubuh atau benda milik Paul. Aku telah memberikan contoh DNA kepada petugas penyidik tetapi aku tidak berharap banyak. Para teroris telah menggunakan tubuh suamiku sebagai bagian dari bom mereka untuk merobohkan Menara Kembar. Yang paling dapat kuharapkan bagi suamiku adalah dia tewas dan lenyap seketika.

“Mereka menemukan cincin kawinnya,” kata polisi itu. “Disimpan untuk Anda di New York.”

Aku langsung merasa harus merasakan sesuatu yang dahsyat. Lega. Gembira, Marah. Aku harus berteriak. Atau paling tidak menangis. Tetapi selama berbulan-bulan sejak 9 September, perasaanku sudah diperas habis, dan sisanya mati rasa dan rapuh bagai dahan yang kering kerontang di jalan-jalan selama musim salju. Terlalu sakit bagiku untuk merasakan apa pun. Aku terlalu letih. Aku merasa mual. Keringat yang mengucur tiba-tiba membuat seluruh tubuhku menggigil. Tarik napas dalam-dalam—masuk lewat hidung dan keluar lewat mulut.

“Tolong awasi anakku sebentar, ya?” Polisi itu mengiyakan.

Aku masuk ke dapur dan mengangkat telepon. Aku tidak ingat siapa yang kuhubungi terlebih dahulu. Apakah ibuku? Kakakku? Selama beberapa menit yang berlalu antara mendengar berita dan membagikannya dengan orang lain, aku mengisi titik-titik di antaranya—aku merangkai cerita lengkap dari sebuah kalimat berisi lima kata: “Mereka menemukan cincin kawinnya.”

Gambar-gambar berubah semakin jelas seperti proses Polaroid. Hal pertama yang kulihat adalah jas hujan khas berwarna kuning. Seorang petugas pemadam kebakaran atau pekerja kota baru saja selesai giliran tugasnya sambil membersihkan puing-puing gedung World Trade Center. Terkubur di bawah sampah logam yang melengkung dan hangus, dia melihat benda yang bercahaya. Dia

letih dan punggungnya sakit, tetapi dia membungkukkan badannya dan memungut benda itu. Mungkin waktu melihat sosok benda itu, dia terenyak. Atau bisa saja cincin itu yang kesepuluh yang dia temukan pada hari itu dan dia sudah terbiasa dan tidak terkesan lagi oleh cincin yang satu ini.

Seusai giliran kerjanya, dia mengosongkan isi sakunya di meja atasannya. Atasannya membawa cincin itu kepada seseorang yang memeriksa tanggal yang diukir di sisi dalamnya, dan menyerahkannya kepada orang lain untuk pemeriksaan DNA. Untuk mencegah supaya tidak terjadi kekeliruan, informasi itu diperiksa silang dengan unit FBI yang menemuikui pada minggu sesudah 9 September dan mencatat informasi tentang Paul, termasuk tanggal perkawinan kami. Dan pada malam itu, dengan apa yang saat itu tampak bagai kebaikan luar biasa, seorang petugas kepolisian menungguku di luar rumah selama empat jam dalam cuaca dingin di bawah suhu enam derajat Celcius demi menyampaikan berita ini secara pribadi, dan sekarang duduk di karpetku sambil bermain dengan anakku sementara aku memintal kisah ini kepada keluargaku dan keluarga Paul.

Saat ini aku tidak tahu sama sekali siapa polisi itu tetapi aku memikirkan tentang dia. Dan aku memikirkan tentang orang yang menemukan cincin Paul dan orang dengan kaca pembesar yang membaca tanggal perkawinan kami di balik cincin itu dan singkatan nama yang diukir di sisi dalam cincin. Aku memikirkan tentang kedua saudara iparku yang telah memperbaiki cincin itu dan membersihkannya sebelum menempuh perjalanan berjam-jam untuk mengantarkannya kepadaku.

Namun, aku memikirkan juga tentang hidangan makan malam dan tong sampahku dan semua orang yang mampir di rumahku sekadar untuk memastikan bahwa aku “baik-baik saja”. Selama

bertahun-tahun kemudian, anugerah dalam bentuk upaya mereka menjangkau dan mendukungku telah membentuk kenanganku tentang saat-saat itu. Memang masih tersisa luka perih. Tetapi ada pula kebaikan yang membekas di hatiku dan memberiku arti mendalam dari rasa syukur yang memanduku setiap hari dalam hidupku.

Audrey Ades

Pahlawan Gagah Perkasa

*Sambil kita berupaya menjadi cahaya bagi orang lain,
dengan sendirinya kita menerangi jalan kita sendiri.*

—MARY ANNE RADMACHER

Dokter muda belia itu berdiri bersamaku dan suamiku di lorong bagian trauma pada rumah sakit kota yang besar itu. Dengan gugup dia menyatakan kepada kami bahwa anak laki-laki kami, Andy, yang berusia empat belas tahun, mengalami kematian otak dan tidak akan pulih dari cedera kepala yang dideritanya ketika dia ditabrak oleh seorang pengemudi truk yang mabuk. Hidupku berakhir pula, paling tidak hidupku yang kuketahui saat itu. Aku diam... menunggu.. sambil hatiku hancur dan pikiranku membeku. Lalu aku bertanya, “Apa yang kita lakukan sekarang?”

“Pernahkah Anda mempertimbangkan untuk menyumbangkan organ?” katanya menawarkan.

Rasanya seakan-akan dia melemparkan pelampung kepadaku di tengah amukan samudra. Itulah kesempatan bagiku untuk menjaga agar anak yang kulahirkan tetap hidup dengan cara yang tidak pernah kubayangkan ketika dia masih hidup. Jantungnya masih akan berdetak, matanya akan dapat melihat, organ tubuhnya yang lain hidup dan berdenyut dalam tubuh orang lain. Aku sadar itu bukan Andy lagi, dan tangannya tidak akan memegang tanganku lagi, dan tubuhnya yang telah kupelihara dan kusayangi akan dimasukkan ke dalam liang kubur dan harus kubiarkan di sana,

dan bahwa aku tidak akan bertemu dia lagi. Tetapi sebagian dari dirinya masih dapat hidup, dan aku bersyukur atas hal itu.

Surat yang kami terima dari lembaga penghimpun sumbangan organ mengatakan bahwa jantung Andy diterima oleh seorang pria yang menderita sakit selama bertahun-tahun, hati Andy diterima oleh seorang duda yang memiliki anak gadis remaja yang berada dalam keadaan koma, ginjal Andy diterima oleh dua orang yang memiliki kondisi yang cocok, kornea mata Andy diterima oleh seorang anak laki-laki remaja berusia lima belas tahun, dan oleh seorang nenek yang sebelum itu belum pernah melihat cucu-cucunya. Mereka semua dalam keadaan baik, dan meskipun aku menangis membasahi bantalku setiap malam, aku mengunjungi makam anakku setiap hari, aku mencermati semua benda milik anak laki-lakiku dan aku menjawab semua kartu ucapan dukacita, aku merasa bersyukur bahwa anak laki-lakiku telah memberikan kesempatan kedua bagi mereka semua. "Andy, kau pahlawanku yang gagah perkasa," bisikku.

Sesudah beberapa tahun, aku mulai bertanya-tanya tentang para penerima organ tubuh anakku. Andy sosok yang luar biasa dalam menjalani hidupnya, bahagia dan penyayang, dan heboh dengan semangatnya terhadap segala sesuatu yang tersedia di dunia ini. Pada hari dia ditabrak, di ujung jalan dari jalan masuk mobil ke rumah satu-satunya yang dia kenal, dia sedang melakukan apa yang paling disenanginya, yaitu mengendarai mobil roda tiga ke lahan rerumputan kami untuk mengurus Max, kuda kesayangannya. Apakah orang-orang penerima organ tubuh Andy yang menjadi rumah tempat Andy hidup sekarang ini juga sosok yang bahagia? Apakah mereka bersyukur atas hidup mereka? Aku memutuskan untuk mencari tahu soal ini.

Sesudah menghubungi lembaga penghimpun sumbangan organ,

aku menulis surat kepada masing-masing penerima organ tubuh Andy, tanpa menyebut nama, sesuai tatacara yang ditetapkan oleh lembaga tersebut. Aku menyampaikan harapanku semoga mereka semua dalam keadaan sehat, dan menceritakan kepada mereka tentang anakku yang luar biasa yang menjadi donor bagi mereka, kemudian aku mengundang mereka untuk menghubungi aku seandainya mereka bersedia. Lalu aku menunggu.

*Berkat karunia Tuhan,
penyumbangan organ
itu dimungkinkan dan
dianggap layak.*

Akhirnya aku menerima surat dari seorang perempuan di Nebraska, jauh di seberang negeri, dekat tempatku lahir dan dibesarkan dulu. Dia merupakan penerima salah satu ginjal Andy, yang sangat cocok, suatu anugerah yang benar-benar telah mengembalikan hidup, kesehatan, dan kewarasan baginya. Kathy ragu-ragu dan pemalu, terhalang oleh berbagai perasaan yang sering dialami oleh penerima transplantasi organ, bahwa dia hidup semata-mata karena ada orang lain yang meninggal, seseorang yang muda dan tanpa dosa. Dia mengatakan kepadaku bahwa dia tidak tahu banyak tentang Andy dan mengira penyumbang organnya seorang perempuan, tetapi dia mendoakan pendonornya setiap hari.

Kami saling bertulis surat, kami bersurel, dan bercakap-cakap di telepon, dan akhirnya kami mengatur janji untuk bertemu muka. Tidak banyak yang dapat dikatakan, begitu banyak luapan perasaan yang harus kami cermati dan pilah, begitu banyak hal yang baik, begitu banyak air mata yang tumpah, dan kekhawatiran yang timbul pada diri kami masing-masing. Aku menjelaskan kepadanya bahwa aku tidak menganggap penyumbangan organ tubuh seperti yang dikatakannya, dan aku tahu Andy tidak

meninggal supaya dia dapat hidup. “Andy meninggal karena ditabrak mobil oleh seseorang yang mabuk,” begitu kataku. “Tak seorang pun menginginkan Andy meninggal, bukan para dokter, dan tentu saja kami tidak, bahkan bukan pula si pengemudi yang mabuk itu, tetapi tetap saja Andy meninggal, dan kemudian kami dihadapkan pada pilihan untuk memungkinkan orang lain hidup, suatu pilihan yang kami syukuri.”

Aku yakin Kathy sudah dapat melepaskan diri dari beberapa perasaan bersalah yang biasa timbul pada para penerima sumbangan organ tubuh yang disebabkan oleh perasaan memperoleh hidup kembali dengan adanya sumbangan organ tubuh orang lain. Selama bertahun-tahun kami berbagi sesuatu yang tidak pernah kubayangkan: keasyikan! Kathy punya selera humor serupa dengan Andy dulu. Dia mengira ginjal barunya memberi beban sendiri, dan salah satu hal pertama yang dia ceritakan kepadaku adalah menjalani transplantasi ginjal, dia selalu menganggap permen selai kacang Reese’s Peanut Butter Cups menjijikkan. Baginya campuran rasa selai kacang dengan coklat tidak menggugah selera, bahkan sejak dia kecil. Tetapi sesudah transplantasi, permen ini jadi kesukaannya. Apakah itu permen kesukaan Andy? “Semua permen,” jawabku, “tetapi yang paling disukainya permen Reese’s Peanut Butter Cups.”

“Aku dulu cerewet soal kesehatan,” katanya mengenai perjuangannya menghadapi cuci darah dan gagal ginjalnya. “Aku tidak pernah makan makanan cepat saji dan selalu berhati-hati soal makanan. Sesudah transplantasi, aku selalu makan di restoran cepat saji.” Aku senang mendengarnya, sambil membayangkan betapa lucunya pilihan makanan anak laki-lakiku yang ketagihan Big Mac pindah melalui ginjalnya. Hal itu sangat menyenangkan untuk direnungkan, suatu anugerah.

Selama bertahun-tahun sesudah itu, Kathy benar-benar telah menjadi bagian dari keluargaku, rajin mengirimkan rangkaian bunga Natal setiap tahun dan menghormati kenangan tentang Andy dengan begitu banyak cara setiap hari. Kami saling memperkenalkan kepada keluarga kami masing-masing, dan kami sepakat bahwa keberadaan sarana Facebook merupakan rahmat istimewa.

Aku sempat berjumpa dengan ibunya yang mengatakan sesuatu yang akan kusimpan di dalam hatiku selama-lamanya. “Puji Tuhan, masih ada orang seperti Anda di dunia ini.”

Puji Tuhan, Andy pernah hadir di dunia ini, dan akan kusimpan di dalam hatiku selamanya. Terima kasih Tuhan atas Kathy dan kesediaannya untuk mengalahkan kekhawatiran dan kecemasan dirinya dan mau menghubungi.

Sekarang aku tahu bahwa bahkan di tengah kesedihan dan duka yang mendalam, terdapat berkat yang pada mulanya kecil dan tak terlihat, tumbuh semakin besar seiring dengan berlalunya waktu. Meskipun setiap hari aku rindu pada anak laki-lakiku yang manis dan luar biasa itu, aku bersyukur atas berkat yang kuperoleh, yang kecil dan yang besar, yang selalu tumbuh. Terutama aku bersyukur atas dokter yang gugup itu yang memberanikan diri untuk menyarankan penyumbangan organ.

Terlebih lagi, aku bersyukur bahwa ketika Kathy memeriksakan diri untuk terakhir kalinya, dua puluh tahun sesudah transplantasinya, dokternya menyatakan bahwa ginjalnya “berfungsi baik bagaikan pahlawan gagah perkasa.”

Luanne Tovey Zuccari

Panggilan Penyadar

Dunia ini diciptakan bagi kita juga. Nikmatilah, dan alamilah. Jangan menahan diri. Dunia ini anugerah Tuhan bagi kita. Janganlah menjadi penyendiri di tengah pesta dansa kehidupan.

—SUMBER TIDAK DIKETAHUI

Penata gayaku berdiri di belakangku dan memegang pundakku sambil aku mengawasi pantulan dirinya di cermin salon ketika dia berkata. “Aku ikut prihatin hal ini terjadi pada dirimu, teman.” Aku baru saja membagikan cerita kepadanya tentang perkembangan terakhir dalam hidupku—lima hari sebelumnya, aku dipecat dari pekerjaanku.

“Jangan merasa seperti itu, Julie,” kataku. “Kadang-kadang hal tidak menyenangkan terjadi karena alasan yang baik. Aku senang mereka melepaskanku.”

Dia memandang balik kepadaku. Rasanya aneh bertatap mata di cermin dengan seseorang yang berdiri di belakangku. “Aku belum pernah melihat orang yang begitu bahagia karena dipecat. Mestinya kau marah karena perlakuan mereka kepadamu.”

“Bayangkanlah seolah-olah hal itu terjadi *untuk*-ku, dan bukan *terhadap*-ku.”

Dia tersenyum dan menggeleng sambil meraih selembarnya aluminium. “Tetapi menurutku kau hebat dalam pekerjaanmu.”

Aku tersenyum balik. “Aku memang dulunya hebat dalam pekerjaanku. Tetapi aku gagal dalam menjalani hidupku.” Dia

selesai membungkus rambutku dengan lembar aluminium, lalu menyetel waktu. Sambil pewarnaan rambutku berjalan, aku bicara lebih banyak tentang pekerjaanku.

“Aku memang hebat dalam pekerjaanku. Tetapi aku gagal dalam menjalani hidupku.”

“Tujuh tahun lalu, menduduki jabatan sebagai manajer lapangan pada perusahaan kelas dunia sangat cocok bagiku. Aku menikmati pekerjaanku, perjalanan yang harus kulakukan, dan orang-orang di kantorku. Tetapi selama empat tahun aku bekerja di sana, beberapa ratus manajer diberhentikan setelah perusahaan mengumumkan diterapkannya restrukturisasi. Segalanya berubah—termasuk susunan pimpinan tinggi, uraian pekerjaan, dan semangat kerja karyawannya.

“Restrukturisasi yang terjadi ternyata berkepanjangan, dan berlangsung selama tiga tahun. Perusahaan terus-menerus berada dalam keadaan sulit. Kebijakan berubah lebih sering dari pergantian musim dan para manajer di seluruh negeri bekerja tanpa lelah untuk menyelamatkan perusahaan dan pekerjaan mereka. Selama proses itu, aku tidak mengabaikan kenyataan bahwa aku tidak menikmati hidupku.

“Selama tiga tahun itu, aku tidak pernah jauh dari kerja keras mati-matian. Bekerja dari kantorku di rumah tadinya kuanggap menguntungkan diriku, tetapi dengan tekanan dan kekhawatiran akan kehilangan pekerjaan, akhirnya aku tidak pernah beristirahat dari pekerjaanku.”

Julie menyela. “Waduh! Kenapa kau tidak langsung keluar saja?”

“Karena aku meyakinkan diriku bahwa aku tidak dapat melepaskan pekerjaanku karena alasan keuangan. Secara akal sehat, sebenarnya aku tidak sanggup mempertahankan pekerjaanku di sana. Bukan saja karierku berada dalam bahaya, seluruh duniaku berputar lepas

kendali. Aku menjalani setiap hari secara berlebihan: terlalu banyak kerja, tekanan, minum, makan dan berbelanja.

“Aku menghabiskan sebagian besar waktuku dengan duduk di depan komputer dan menggantikan nilai diriku dengan bekerja. Sudah berbulan-bulan aku tidak berolahraga, menikmati percakapan yang berarti dengan suamiku, membaca buku, berjalan-jalan atau menikmati hidangan yang sehat. Mengakhiri kegiatan setiap hari dengan menenggak segelas anggur menjadi kebiasaanku. Satu gelas lama-kelamaan jadi dua, dan aku khawatir kebiasaanku itu berkemungkinan besar menjadi kecanduan. Aku merindukan tidur yang berkualitas di malam hari. Malam-malamku diisi dengan bangun tiba-tiba dalam keadaan panik selama empat puluh lima menit, lalu berbaring dalam gelap sambil memikirkan pekerjaan.

“Sebulan lalu, satu gelombang karyawan lagi diberhentikan. Karyawan yang masih bekerja mendapat tekanan lebih berat lagi. Kami berjuang keras untuk mencapai target perusahaan. Tapi tampaknya apa pun hasil pekerjaan kami, kami tidak berhasil mengubah keadaan. Berbagai upaya untuk menyelamatkan perusahaan hanya berakibat perampangan lebih lanjut.

“Satu bulan sesudahnya, tepatnya hari Kamis yang lalu, aku terima surel dari atasanku yang memintaku menelepon dia pada pukul 11.45. Setelah telepon terhubung, dia yang pertama kali mulai berbicara—suaranya datar. ‘Hai Ann. Terima kasih sudah menyesuaikan jadwal untuk menelepon saya. Harap ketahui bahwa seorang anggota tim Bagian SDM juga terhubung dengan pembicaraan kita di telepon.’

“Itulah saat yang kutakutkan. Aku duduk membeku sambil dia meneruskan membaca naskahnya.

“Alasan dari pembicaraan kita di telepon hari ini adalah untuk memberitahukan kepada Anda bahwa terhitung langsung sejak saat

ini, Anda sudah bukan lagi bagian dari perusahaan kami. Sayangnya target yang tadinya disiapkan untuk Anda tidak tercapai.’ (Aku tidak kenal satu pun manajer dalam radius sembilan negara bagian yang berhasil mencapai target mereka.)

“Aku memutuskan pembicaraan di telepon dan memandang nanar ke teleponku. Selama tiga tahun aku telah menjadi bagian dari upaya penyelamatan perusahaan. Namun pada akhirnya, perusahaan tidak memasukkan diriku ke dalamnya. Tidak peduli betapa pun kerasnya aku bekerja, berapa pun banyaknya jam yang telah kuabdikan atau banyaknya pengorbanan yang telah kuberikan, sebuah percakapan melalui telepon selama dua menit mengakhiri karierku.

“Aku telah mengobrak-abrik hidupku demi perusahaan ini dan tidak punya apa-apa untuk membuktikannya. Lalu kenyataan mulai memunculkan diri. Aku punya banyak hal yang dapat membuktikannya. Berat badanku bertambah sebelas kilo dibandingkan hari aku mulai diterima bekerja di sana. Kebiasaan belanjaku memadati rumahku dengan barang yang cukup banyak untuk mengisi truk pindahan rumah. Tong sampahku berisi botol anggur kosong yang tumpah ruah. Dan wajah yang memandangkanku di cermin setiap pagi terlihat muram. Aku tidak ingin menjadi sosok yang ada di cermin itu.

“Setelah aku menengok lagi pilihan yang kuambil sejauh ini, aku tidak menyesalinya sama sekali. Pilihanku itu menjadi pelajaran yang mengantarku lebih dekat dengan hidup yang ingin kujalani. Aku berterima kasih atas pekerjaan yang telah kuperoleh, dan akan selamanya bersyukur atas panggilan telepon pengingat yang mengakhirinya.”

Pengingat waktu berdering dan Julie meraih untuk mematinakannya. “Kau luar biasa,” katanya sambil menggiringku ke tempat cuci rambut.

“Bukan luar biasa. Sekadar tercerahkan. Status pekerjaanku bukanlah satu-satunya hal yang perlu berubah.”

Sudah setahun sejak hari aku duduk di salon langgananku. Setahun sejak aku dipecat dari pekerjaan yang tadinya kubayangkan akan kutinggalkan karena pensiun. Aku dipecat. Suamiku benci mendengar kata itu, tetapi aku menyebutnya dengan bangga; hal itu telah menyelamatkanku. Aku telah cukup lama menjauh dari kebahagiaan, dan perlu panggilan pengingat untuk menghubungkan diriku kembali dengan kehidupan yang telah berada di sini menantiku selama itu.

Ann Morrow

Tiga Serangkai yang Menyembuhkan

Rasa syukur merupakan salah satu jalan pintas termanis untuk menemukan kedamaian pikiran dan kebahagiaan di dalam diri. Apa pun yang terjadi di luar diri kita selalu ada sesuatu yang dapat kita syukuri.

—BARRY NEIL KAUFMAN

Tahun pertama anak perempuanku tinggal berjauhan dariku karena kuliah ternyata tidak berlangsung sesuai dengan bayanganku semula. Masa sekolah lanjutan merupakan tantangan emosi yang berat baginya, sehingga dengan penuh bersemangat dia menyambut kesempatan untuk membuka awal kehidupan yang baru. Pada hari dia pindah, dengan bahagia aku membantunya membereskan kamarnya. Aku memeluknya sebelum aku pamit dan berjalan menuju pintu kamar asramanya.

Lalu aku membalikkan badan untuk melihatnya terakhir kali di tempat tinggalnya yang baru. Aku teringat kembali kamar asramaku pada tahun pertama aku kuliah dan dengan rasa haru mencatat betapa miripnya situasi kami berdua—mebel khas asrama yang berpadu dengan sentuhan masa kecil seorang gadis—boneka kain dan selimut perca yang lusuh. Bahkan poster di dinding tidak berubah banyak. Teman sekamarnya juga menggantung poster Jimi Hendrix seperti begitu banyak dilakukan anak pada tahun 1970 ketika aku pindah dari rumah untuk kuliah.

Sambil berdiri di sana, aku ingat betapa aku sangat menyukai

masaku di kampus dulu. Aku merasa sangat senang atas awal kehidupan kampus yang tengah dijalani anakku, sekaligus agak khawatir karena menyadari segala sesuatu yang mungkin bermasalah ketika seorang mahasiswi tahun pertama mencicipi kebebasan untuk pertama kalinya. Aku berhasil menahan diri untuk tidak menitikkan air mata dan aku menarik napas panjang untuk menenangkan diri.

Selama beberapa minggu awal itu, setiap kali kami bicara di telepon dia terdengar sangat bahagia. Dari suaranya terasa imbangnya keseruan, rasa ingin tahu, dan sikap optimis tetapi berhati-hati. Mata kuliah yang diambilnya menginspirasinya. Dia banyak berteman dan belajar untuk mendapatkan keseimbangan antara kegiatan belajar dan bersenang-senang.

Seiring berjalannya waktu, tampaknya sikap optimis anakku berbuah menjadi pesimis. Anak perempuanku baik-baik saja dalam hal perkuliahan, tetapi secara pribadi dia mengalami kesulitan. Dia mulai mengalami perubahan fisik yang sangat menonjol. Berbarengan dengan masalah itu, muncul pula masalah dalam hal emosi yang membuatku miris mendengarnya. Setiap percakapan seolah-olah lebih parah daripada sebelumnya. Masa kecilnya yang indah berubah ke sisi yang kelam. Aku cemas kekelaman ini akan menjadi lebih kuat dibandingkan kecerahan di dalam hidupnya.

Aku mencari jalan untuk membantunya mengatasi masalah fisik yang dihadapinya. Aku mulai melakukan pencarian di internet mengenai apa yang digambarkannya untuk menemukan dokter yang dapat membantunya. Tetapi sementara itu aku ingin mendapatkan cara yang lebih cepat untuk membantunya menjalani setiap hari tanpa bermuram durja. Setiap kali kami bicara di

Di akhir hari, kami menyempatkan untuk menemukan tiga hal yang patut diperhatikan karena mengandung kebaikan.

telepon, aku berusaha mengalihkan percakapan ke hal-hal positif yang dapat dipikirkannya. Aku bicara tentang hal baik dalam hidupnya. Tetapi, aku sadar bahwa hal itu bukan cara terbaik untuk membantunya mengarahkan pikirannya menuju terang. Hal itu harus dia lakukan sendiri.

Aku menyarankan agar dia melakukan kebiasaan baru setiap malam. Hal terakhir yang kami lakukan sebelum tidur adalah saling mengirimkan surel berisi tiga hal yang kami syukuri. Tak ada satu hal pun yang terlalu kecil atau tidak berarti atau terlalu besar atau terlalu remeh. Tujuannya sederhana—di akhir setiap hari, kami menyempatkan diri untuk menemukan tiga hal yang patut kami perhatikan karena mengandung kebaikan. Kami sepakat untuk tidak saling menghakimi. Hal-hal itu bisa apa saja, berkisar dari “Bubur yang kusantap untuk sarapan tadi luar biasa lezatnya,” sampai “Tadi sahabatku meneleponku sekadar untuk menyapaku,” sampai “Aku dapat A— untuk tugas bahasa Inggris yang kukerjakan dengan mengerahkan segala daya upaya,” atau “Proyek di pekerjaanku akhirnya selesai.” Suatu hari bunyinya bisa, “Aku tadi melihat matahari tenggelam dengan sangat indah,” dan pada hari yang sama bisa pula berisi, “Tadi aku berpapasan dengan tunawisma yang tidur di jalan dan merenungkan betapa beruntungnya kita punya tempat yang aman untuk tidur.” Suatu hari di bulan Februari, catatan itu bunyinya “Tadi aku melihat bunga *Crocus* pertamaku,” atau “Betapa bahagianya punya saudara perempuan.”

Yang penting, hal itu kami lakukan setiap hari. Dalam melakukan kebiasaan ini, satu hal yang menjadi jelas adalah bahwa setiap hari, dari hari yang paling kelam hingga yang paling cemerlang, terdapat ribuan hal yang dapat kita syukuri... seandainya kita cukup cermat untuk melihatnya. Ada hari ketika daftar ketiga

hal itu tercurah dengan lancar, sementara pada hari lain makan waktu untuk menemukannya. Namun, kami masing-masing berhasil mendapatkan tiga hal tersebut, setiap hari.

Aku mengawali kebiasaan ini untuk membantu anak perempuanku, tetapi seperti yang sering terjadi pada peran sebagai orangtua, aku pun mendapat pelajaran berharga dari kegiatan itu. Tanpa disadari, aku tak sabar menunggu untuk membuat daftar harianku. Selama sehari aku membuat catatan dalam hati tentang hal-hal remeh, semacam tindakan acak rasa syukur, supaya dapat aku ingat kemudian. Cukup mengejutkan betapa banyak hal yang dapat kutemukan pada hari-hari tertentu. Meskipun kami sepakat untuk menemukan tiga hal, kadang-kadang aku menambahkan hal lain, hanya karena hari itu terasa sangat istimewa.

Pada akhirnya, kami menemukan jawaban dari rahasia di balik masalah fisik yang dihadapi anak perempuanku dan kemudian dia menjadi bahagia dan sehat. Kami berdua berhenti melakukan kebiasaan membuat daftar setiap malam karena kami sama-sama telah menemukan kembali jalan bagi kami untuk kembali ke tempat yang lebih bercahaya dibandingkan gelap.

Tetapi aku tidak berhenti menuliskan daftar syukurku. Bagiku kegiatan itu begitu menyemangati sekaligus menentramkan sebagai cara untuk menutup kegiatan setiap hari yang kulakukan dalam kesendirianku, serupa dengan meditasi sebelum tidur. Setiap malam ketika aku menyandarkan kepalaku di bantal dan menutup mataku, aku menuliskan dalam hati daftar tiga hal yang kusyukuri. Ucapan syukur ini merupakan penutup yang memberi rasa damai di pengujung kegiatanku setiap hari.

Deborah Drezon Carroll

Syukur dalam Krisis

*Bagaimanapun peran sebagai ibu hadir dalam hidup kita,
tetap terasa bagai mukjizat.*

—VALERIE HARPER

Aku baru saja selesai mencatat daftar belanja mingguanku dan siap meninggalkan apartemen mungil kami ketika udara dingin menyusup masuk lewat bawah pintu dan membuatku segera mengambil baju hangatku. Saat itulah telepon berdering. Aku terpana ketika aku mendengar seorang perempuan dari badan kesejahteraan anak di wilayahku berkata, “Ada bayi laki-laki yang perlu penempatan segera. Apakah Anda berminat?”

Jantungku berdebar kencang. Kehamilan di luar rahim dan berbagai operasi telah menutup pintu kemungkinan bagiku untuk memiliki anak kandungku sendiri. Aku dan suamiku, Jack, tengah menjalani proses perolehan izin untuk program pengasuhan dan pengangkatan anak di Wilayah Santa Barbara, tetapi kami belum mendapat persetujuan. Aku merasa begitu senang mendapat tawaran langsung dari badan kesejahteraan anak mengenai bayi yang baru lahir, sehingga aku menjawab, “Ya!”

Jack segera pulang dari tempat kerjanya.

Dengan semangat menggebu-gebu kami bergegas menyiapkan segala sesuatunya untuk menerima anugerah berharga itu. Pada saat itu kami berada di pengujung proses pemberian izin untuk pengasuhan dan pengangkatan anak, jadi rumah kami sudah

dilengkapi dengan keperluan dasar untuk membesarkan seorang anak. Bahkan dengan persiapan selama sembilan bulan, memiliki

Aku tidak mungkin merasa tak berdaya karena takut dan cemas, dan sekaligus merasa bersyukur.

bayi mendatangkan rasa kagum sekaligus menakutkan, dan pada waktu itu kami hanya punya waktu beberapa jam saja.

Michael baru berusia satu hari ketika petugas dinas sosial meletakkan dia dalam gendonganku. Dia dilahirkan oleh

seorang remaja belasan tahun yang masuk ke unit gawat darurat pada rumah sakit dengan keluhan sakit perut. Dia menyangkal bahwa dirinya hamil, lalu melahirkan bayi laki-laki yang tumpang seberat 3,2 kilo yang tidak disadari berada dalam rahimnya selama itu. Sesudah dia menolak memberikan nama kepada anak itu, atau memberitahukan siapa pun mengenai jati diri ayah bayi itu, dia pergi begitu saja.

Beberapa hari sesudah itu melesat dengan cepat sambil aku menyesuaikan diri dengan perubahan irama dalam hidupku. Aku menghabiskan waktu berjam-jam sambil menggendong Michael dan mengagumi bagaimana dia bersuara lirih jika senang. Jari-jemarinya yang panjang merentang dan menekuk sewaktu aku menyenandungkan lagu, dan menurut Jack, Michael mungkin akan menjadi pemusik berbakat suatu hari. Aku mencium dengan lembut lehernya yang halus, dan membenamkan indra penciumanku dalam harum tubuhnya. Dia begitu sempurna.

“Begitu si ibu menandatangani berkas-berkas ini, kita bisa maju ke proses selanjutnya,” begitu keterangan yang diberikan oleh petugas dinas sosial beberapa hari sesudah itu. “Untuk keadaan seperti ini biasanya kita bisa langsung memproses pengangkatan anak.”

Dengan rasa optimis tetapi berhati-hati, Jack mengingatkan aku

bahwa Michael belum jadi milik kami, dan agar aku berhati-hati dalam menaruh hati pada bayi ini. Memang benar, tetapi semakin banyak teman dan anggota keluarga kami yang mendengar tentang apa yang terjadi dan melihat Michael, mereka meyakinkan aku bahwa inilah jawaban Tuhan atas hasratku yang lama kupendam untuk memiliki anak. Aku tergoda untuk tidak meragukan apa pun. Begitulah, dari hari ke hari, aku merasa tenang.

Seminggu sesudahnya, bel pengingat berbunyi pada pukul 03.30 pagi, dan Jack merangkak turun dari tempat tidur untuk berangkat melakukan perjalanan lima belas jam untuk mengirim barang ke Central Valley. Aku memberikan susu kepada Michael, meletakkannya kembali di buaian, lalu berusaha tidur kembali untuk beberapa saat. Beberapa jam kemudian, aku bangun karena dikejutkan oleh telepon masuk.

Petugas dinas sosial menyampaikan berita buruk. “Hai, Jenny. Remaja yang melahirkan bayi itu akhirnya memberitahukan orangtuanya tentang bayi itu,” katanya tergesa-gesa. “Rupanya orangtua remaja itu punya teman yang berminat untuk mengangkat bayi itu sebagai anak mereka.” Dengan cepat dia melanjutkan tanpa perasaan, “Tolong siapkan dia. Saya akan tiba di sana untuk menjemputnya.” Dia berhenti sejenak sebelum melanjutkan, “Nenek bayi itu akan menemaniku nanti.”

Duniaku berhenti berputar!

Aku menggumamkan sesuatu yang tidak jelas soal menyiapkan bayi itu. Aku menutup telepon dengan gerakan perlahan, lalu rebah di lantai sambil menangis tersedu-sedu. Yang muncul di benakku hanyalah, “Aku kehilangan anak lagi.”

Aku berjalan gontai ke kamar mandi dan aku menangis tersedu-sedan tidak keruan. Aku merasa akan mengalami serangan panik atau sesak napas, jadi aku memutuskan untuk mulai berterima kasih

kepada Tuhan atas apa pun yang terlintas di benakku... pancuran, kamar mandi, air panas. Ketika napasku mulai teratur kembali, aku melanjutkan—dan sambil aku memusatkan perhatianku pada perasaan bersyukur atas bayi itu, atas kesempatan yang kuperoleh untuk berada bersamanya, atas ibunya, atas keluarganya—napasku kembali seperti semula dan pikiranku akhirnya menjadi terang. Selama aku tetap memusatkan perhatianku pada rasa syukur, kepanikan yang kualami berhenti, dan digantikan oleh ketenangan yang ajaib. Aku bahkan meyakinkan diriku bahwa aku mendapat kesempatan istimewa untuk memperkenalkan makhluk kecil itu kepada neneknya untuk pertama kalinya.

Aku keluar dari kamar mandi, mengganti baju si bayi, dan mengemas tas kecil berisi benda-benda yang kubawakan bersama dia ketika aku mendengar bunyi ketukan perlahan pada pintu.

“Semua sudah siap?” Petugas dinas sosial itu melihat sekilas sekeliling apartemen. Dia terkesan prihatin terhadap rapuhnya keadaan di saat itu dan bagaimana aku akan bereaksi.

Nenek bayi itu membelalakkan matanya karena gembira ketika aku meletakkan Michael dalam gendongannya. Sambil tersenyum aku menceritakan kepada mereka tentang jadwal makan dan tidurnya, dan aku menyerahkan kepada mereka benda-benda miliknya. Waktu mereka meninggalkan rumahku, petugas dinas sosial terlihat sangat lega.

Sudah larut malam ketika Jack akhirnya sampai di rumah. Matanya yang terlihat letih memeriksa sekeliling apartemen sampai akhirnya dia melihat sosok diriku yang meringkuk tidak keruan di sofa.

“Dia sudah pergi,” tangisku sambil mengulurkan tanganku.

Jack berlutut, memelukku dan berkata, “Aku tahu.” Dia mengatakan kepadaku bahwa firasatnya sepanjang hari mengatakan bahwa bayi itu tidak akan ada di rumah pada waktu dia pulang.

Aku merawat, mendoakan, dan mencintai bayi laki-laki itu meskipun hanya selama sepuluh hari—tetapi kehilangan dirinya membuka luka lama kedukaanku karena beberapa kali keguguran yang kualami sebelum itu dan mencampakkanku ke dalam poros kehancuran yang bisa berbahaya. Tindakan berterima kasih merupakan cara bertahan hidup yang melesatkan aku kembali ke kendali emosiku dan membuatku sanggup menyelesaikan tugas sulit untuk menyerahkan Michael dengan anggun.

Ketika Tuhan bersabda, “Berterimakasihlah atas segalanya,” Dia bersungguh-sungguh. Aku tidak mungkin merasa tak berdaya karena rasa takut dan cemas, dan sekaligus bersyukur. Tindakan sederhana berterima kasih telah menghidupkan tombol di benakku yang memberiku kemampuan dan kekuatan yang kuperlukan untuk melakukan hal yang tidak mungkin dengan anggun.

Sesudah Michael pergi, aku dapat sepenuhnya berduka atas semua bayi yang pernah hadir sepanjang hidupku hingga saat itu. Tetap merasa berterima kasih membuatku mampu mencintai dan menyayangi beberapa anak asuh lagi sementara mereka menunggu untuk penempatan tetap pada anggota keluarga mereka.

Lalu pada Hari Buruh tahun 1990, telepon berdering... “Ada bayi perempuan yang baru lahir dan perlu penempatan segera.”

Kami menamakannya Zoe. Dua tahun sesudahnya kami merampungkan proses pengangkatan anak—tetapi dia milik kami sejak semula. Dia sungguh-sungguh sempurna.

Jenny Estes

Mengambil dan Memberi

*Semua kemalangan merupakan batu loncatan
untuk sampai pada keberuntungan.*

—HENRY DAVID THOREAU

Anak kami Aaron yang berusia tiga tahun sudah tidur lelap di tempat tidurnya. Meskipun sudah larut malam di hari kerja, aku dan ayah Aaron, Todd, baru saja akan tidur malam itu. Aku mulai mengantuk tepat sebelum terlelap ketika aku mendengar seseorang menggedor-gedor pintu depan. Dalam keadaan separuh terjaga, aku mengira ada orang yang mendobrak masuk ke apartemen kami. Todd juga tidak habis pikir mengapa ada orang yang menggedor pintu pukul satu dini hari dan dia pun lari ke ruang depan dengan sangat marah.

Aku diam di kamar, tetapi aku melihat semburat cahaya kejinggaan yang aneh di sepanjang koridor. Aku mengintip ke koridor tepat untuk melihat Todd membuka pintu depan. Apartemen tetangga kami berada tepat berseberangan dengan apartemen kami. Pintu depan mereka juga terbuka dan aku melihat ruang keluarga mereka habis dilahap api.

Aku berlari ke ruang keluarga dan melihat cahaya berwarna kejinggaan ini berasal dari teras. Api telah menyebar melalui atap bangunan apartemen dan nyala api mulai memercik di serambi kami. Para tetangga menyerbu dengan membawa pemadam api, lalu kami lari ke serambi untuk melakukan upaya sia-sia

menyelamatkan apartemen kami. Ketika membuka pintu sorongnya, kami melihat atap di atas serambi sudah tertelan api.

Aku berlari ke kamar tempat Aaron yang masih tidur lelap, menarik baju hangatnya dari lemari, mengangkatnya dari tempat tidur, dan lari ke luar. Aku berdiri di luar apartemen tak percaya,

dengan bertelanjang kaki dan hanya mengenakan baju kaus. Waktu itu bulan Oktober dan cuaca dingin. Todd punya firasat (dan kebodohan) untuk lari kembali ke apartemen dan mengambil kunci mobil dan dompetnya, dompetku, sebuah gaun, celana jins, dan beberapa sepatu tenis untukku. Ketika dia lari lagi keluar dari apartemen dia mulai terbatuk-batuk dan seberkas asap mengikuti dia dari belakang. Masih dalam keadaan terpana, aku menyerahkan anak kami kepada Todd untuk digendongnya sementara aku berganti baju dengan tenang di depan para tetangga kami.

Dua menit kemudian seluruh atap bangunan itu tertelan api. Kelima keluarga yang tinggal di sana semua berdiri di luar sambil berusaha menelan pahitnya kenyataan. Kecuali menyelamatkan tetangga atau harta milik, tidak ada hal lain yang dapat kami lakukan kecuali memandangi rumah kami berkobar dilahap api. Cuaca malam itu dingin, tetapi api begitu besar sehingga terlalu panas bagi kami untuk berdiri di dekat bangunan. Tetapi anakku mulai menggigil. Ada tetangga lain yang juga punya anak laki-laki berusia beberapa bulan lebih kecil dari anakku. Aku memberi tanda kepadanya dan kami memasukkan kedua anak itu ke dalam truk Todd, menyalakan penghangat dan memasang musik untuk mengalahkan suara ribut di luar. Aku menemukan

Supaya bisa menikmati berkat yang berasal dari hasratku yang paling tulus, aku harus dilucuti dari benda-benda yang tadinya membuatku merasa terlalu nyaman.

beberapa mainan berserakan di lantai truk dan aku mengajak kedua anak untuk menyibukkan diri mereka dengan bermain sebelum perlahan-lahan aku menutup pintu dan menoleh kembali ke tempat yang tadinya kusebut rumahku.

Apartemen ini tempat pertama yang betul-betul kusebut “rumah” sejak aku meninggalkan rumah orangtuaku. Sebelum itu aku tinggal di apartemen yang kotor dengan tetangga yang kasar dan tagihan yang nyaris tidak mampu kulunasi. Tetapi apartemen ini berbeda, penuh dengan cahaya matahari dan keriangannya, dan tetangga yang ramah. Aku sangat menikmati pulang ke rumah setiap hari. Aku berhasil menata keuanganku dan mampu menjalani hidup yang layak. Anak laki-lakiku punya kamar yang penuh dengan mainan. Aku punya ruang keluarga dan ruang makan dengan mebel yang indah, dapurku penuh dengan bahan makanan, dan ada serambi yang kubuat cukup nyaman untuk duduk-duduk.

Tetapi sekarang rumahku terbakar, dengan asap hitam yang tebal meliuk-liuk membumbung tinggi di atas kobaran api yang menyala. Aku tahu para tetanggaku merasakan hal yang sama karena kebanyakan di antara kami, bahkan para pria pun, menitikkan air mata pada suatu titik sepanjang malam itu. Bukan saja kehilangan harta milik yang membuat kami menangis, melainkan kehilangan jati diri, kehilangan rumah. Segala yang kami miliki, semua yang telah kami upayakan dengan bekerja begitu kerasnya, semua yang kami tahu menjadi milik kami binasa di depan mata kami. Tenggorokan kami tercekam, mata kami berair, dan hati kami perih.

Akhirnya mobil pemadam kebakaran tiba. Bunyi sirene dan kehebohan pada awalnya membuatku merasa pusing, tetapi kemudian kekacauan yang timbul terasa menenangkan karena dapat mengalihkan perhatian kami dari kobaran api. Aku mencoba bercakap-cakap dengan para tetangga, tetapi terlalu

sulit melakukan semuanya sekaligus. Aku berdiri seorang diri di dekat truk tempat anak laki-laki kami dan anak tetangga kami berada, jauh dari petugas pemadam kebakaran dan tetangga lainnya. Todd menyusul dan menenangkanku. Sambil berdiri di sana, aku membayangkannya seolah-olah aku memotretnya. Todd memelukku dan aku berpaut padanya, karena merasa sangat kedinginan dan juga karena sangat sedih. Aku menangis terus.

Kami meninggalkan tempat tak lama sesudah petugas pemadam kebakaran tiba, dan kami tidur di apartemen Todd. Aku tidak bisa tidur malam itu dan aku bangun untuk jalan-jalan sambil menenangkan diri. Sesudah kabut kesedihan hilang, aku diliputi oleh rasa bersyukur. Aku berterima kasih atas keluargaku, aku berterima kasih atas para tetanggaku, aku berterima kasih atas semua orang yang telah selamat dari bangunan itu tanpa cedera, aku berterima kasih atas keyakinanku. Aku harus berbicara kepada Tuhan malam itu dan aku mengatakan, “Aku tidak tahu apa yang harus kulakukan sesudah ini, tetapi aku percaya Engkau akan menunjukkan jalannya kepadaku.”

Selama beberapa hari ke depan, aku menerima banyak ucapan pemberi semangat, banyak ucapan ikut prihatin, banyak sumbangan pakaian dan mainan. Tetapi percakapan yang mengubah hidupku terjadi dengan suami sahabatku, seorang pejabat pada perusahaan pinjaman kepemilikan rumah. Dia bertanya kepadaku apakah aku mempertimbangkan untuk membeli rumah. Aku menjelaskan kepadanya bahwa aku tidak mampu beli rumah. Dia bertanya apakah dia boleh mencatat data tentang diriku untuk mencari tahu apakah ada kemungkinan bagiku untuk membeli rumah yang sesuai dengan kemampuan keuanganku. Aku mengiyakan, tetapi aku langsung menepis kemungkinan itu dan masuk kembali ke kesedihan atas kehilangan yang kualami.

Ketika anak laki-lakiku lahir, aku tahu bahwa aku ingin dia dibesarkan di sebuah rumah. Aku menetapkan sasaran untuk diriku sendiri agar dapat memiliki rumah dalam jangka waktu empat tahun. Pada akhir pekan ketika terjadi kebakaran itu, aku menerima kenyataan bahwa keadaan keuanganku tidak memungkinkan bagiku untuk mencapai impianku itu. Kesadaran ini meremukkan semangatku dan dengan enggan aku menerima kenyataan bahwa aku harus tinggal di apartemenku selama beberapa tahun lagi.

Beberapa jam sesudah percakapanku di telepon dengan suami temanku itu, telepon berdering dan aku mendapat berita yang tidak pernah kuperkirakan. Keuanganku dianggap memadai untuk mendapatkan pinjaman yang cukup besar untuk membeli rumah. Aku bukan pribadi yang mudah mengungkapkan luapan perasaan, tetapi pada hari itu aku berteriak di telepon dan berterima kasih berulang kali kepada petugas yang menyampaikan kabar gembira itu. Di akhir minggu itu aku menemukan agen pembeli dan mulai melihat-lihat rumah.

Butuh waktu tiga bulan untuk menemukan rumah yang cocok di lingkungan yang cocok dan dengan harga yang cocok. Yang penting, akhirnya aku menemukan rumah itu. Terletak 1,6 kilometer dari rumah tempatku dibesarkan, anakku akan tumbuh besar di rumahnya sendiri.

Aku membeli rumah pertamaku beberapa bulan sebelum tenggat awal yang kutetapkan bagi diriku ketika anakku lahir. Supaya aku dapat menikmati berkat yang berasal dari hasratku yang paling tulus, aku harus terlucuti dari benda-benda yang membuatku merasa terlalu nyaman. Aku kehilangan apartemen dan menemukan impianku.

Simone Adams

Perjalanan Mencapai Jati Diri

*Jika kita sungguh baik kepada diri sendiri,
kita percaya pada jiwa kita yang membimbing hidup kita.
Jiwa kita jauh lebih tahu di mana letak takdir kita ketimbang diri kita sendiri.*

—JOHN O'DONOHUE

Hidup ini sungguh teramat aneh. Dengan segala kehebohannya, pasang-surutnya, dan saat-saat indah dan menyedihkan, kita rupanya jarang punya waktu untuk berhenti sejenak dan berpikir. Tetap saja kita diharapkan berada di sini dalam perjalanan menuju kesadaran akan diri kita sendiri, sambil berusaha merasa nyaman pada diri sendiri dan menyadari sepenuhnya diri kita yang paling sejati. Kadang-kadang dibutuhkan kejadian yang tidak menyenangkan, keadaan yang malang atau bahkan sakit yang mengancam jiwa untuk memaksa kita menyisihkan waktu untuk diri sendiri jauh dari kebingungan demi memusatkan perhatian pada perjalanan ini.

Seperti yang selalu kukatakan, setiap pergumulan yang kualami dalam hidup ini disertai berkas keperakan di tepinya. Dalam hal ini, nyaris kalah terhadap HIV di tahap akhir dengan diagnosis AIDS, akhirnya aku dianugerahi berkat waktu. Waktu yang diberikan kepadaku adalah waktu untuk mundur, atau dalam keadaanku, untuk berada di tempat tidur dalam pemulihan selama beberapa bulan, untuk mengkaji ulang hidupku dan segala yang ada di dalamnya. Berhasil selamat dari nyaris mati berdampak dahsyat

pada diri kita pada berbagai tingkat dan merombak segala yang tadinya kita kira kita sudah tahu dan mengubahnya menjadi tanpa arti.

Dengan memandang sakitku penuh syukur sebagai anugerah waktu dan pusat perhatian, akhirnya aku menemukan diriku sendiri.

Perjuangan untuk kembali dari nyaris mati bukan pertempuran yang mudah. Aku menderita jenis radang paru-paru yang langka dan kehilangan berat badan yang sangat banyak. Dengan demam tinggi hingga 40 derajat Celcius dan menderita reaksi alergi terhadap semua obat yang diberikan kepadaku, keadaanku tidak cukup menjanjikan. Keadaanku setiap hari tidak menentu. Setiap hari aku mengucapkan terima kasih begitu aku bangun tidur. Aku mencoba memahami bagaimana semua itu bisa terjadi pada diriku dan aku sadar bahwa jauh di dalam diriku, seandainya aku selamat, sesuatu yang indah pasti akan muncul.

Aku berketetapan hati untuk bertempur demi hidupku dan berjanji bahwa jika aku diberikan kesempatan kedua, aku akan berupaya sekuat tenaga untuk membuat perbedaan dengan cara apa pun sebisaku. Berbulan-bulan terbaring di tempat tidur memberikan banyak waktu padaku untuk mengkaji ulang hidupku. Aku membaca sebanyak mungkin dan aku menemukan ucapan indah yang diutarakan oleh aktris Audrey Hepburn. Dia pernah berkata, “Semakin bertambah usia, kita akan menyadari bahwa kita punya dua tangan, satu untuk menolong diri kita sendiri, dan satu lagi untuk menolong orang lain.” Ucapan ini berkesan mendalam pada diriku, dan sementara aku menjalani proses pemulihan dan bertambah kuat, tiba-tiba aku sadar tentang alasan mengapa aku tetap hidup.

Aku memutuskan begitu sembuh, aku akan bekerja sebagai

tenaga sukarela pada Lembaga nirlaba yang berkarya di bidang HIV/AIDS. Lembaga ini menangani proses kesehatan secara utuh, menangani pikiran, tubuh, dan semangat mereka yang terkena/terinfeksi HIV/AIDS. Melalui peran sertaku pada program mereka, aku banyak belajar. Di dunia yang menganggap diri kami yang terkena infeksi penyakit itu sebagai kaum yang tidak layak, tercemar, dan tidak boleh disentuh, aku mulai melihat sisi lain dari cerminan sesama anggota “keluarga”ku. Aku berkarya dengan orang-orang dari berbagai sektor kehidupan, dan dalam waktu singkat aku menyadari bahwa virus penyakit ini tidak pandang bulu. Tidak ada gambaran umum tentang korban penyakit ini.

Seiring bertambahnya kekuatan tubuhku, bertambah pula kemampuanku untuk menangani tugas sukarelawan. Dengan berbicara di kelas anak-anak dan remaja, memimpin berbagai acara penggalangan dana, dan bekerja secara perorangan dengan orang yang baru saja didiagnosis penyakit ini, aku melihat begitu banyak keindahan di dunia yang begitu ingin melupakan kami! Setiap pribadi, apakah nenek berusia 68 yang kehilangan suaminya dan mengetahui bahwa dia juga mengidap AIDS pada hari yang sama, atau anak laki-laki berusia dua belas tahun yang terlahir dengan HIV—aku dapat melihat diriku di dalam diri mereka masing-masing. Dalam pribadi-pribadi ini aku melihat bahwa aku masih sangat layak mendapatkan cinta, bahwa aku mendapat begitu banyak anugerah yang dapat kubagikan kepada dunia, dan bahwa aku akan melawan stempel dan prasangka yang dikaitkan dengan virus penyakit ini.

Dengan bekerja bersama orang lain, aku membuka kemungkinan bagi diriku untuk menemukan cara memaafkan diriku sendiri, untuk membiarkan diriku rawan, untuk terbuka kepada orang lain. Aku sadar bahwa aku hanya hadir di dunia sebelum didiagnosis

menderita penyakit ini, dan melalui pelayananku kepada orang lain akhirnya aku menemukan jati diriku yang paling sejati! Tiba-tiba hidup berubah menjadi sangat masuk akal.

Selama sembilan tahun sejak diagnosisku dan sejak perjuanganku untuk kembali dari batas kematian, hidupku berubah secara drastis. Aku tidak pernah merasa begitu nyaman dengan diriku sendiri. Tindakan sederhana untuk mengembalikan kebaikan kepada orang lain mengantar diriku untuk sampai pada diriku sendiri. Sekarang aku berkarya sebagai penguji, penasihat, dan penghubung ke tenaga khusus yang memberikan perawatan di bidang HIV/AIDS dan bahkan aku menerima penghargaan sebagai Pegiat Tahun Ini selama beberapa tahun berturut-turut dan Sukarelawan Tahun Ini. Penghargaan ini sangat bermakna bagiku, tetapi yang lebih penting dari itu, aku menerima anugerah yang tidak dapat diukur dengan cara duniawi mana pun. Dengan memandang sakitku penuh rasa syukur sebagai anugerah waktu dan pusat perhatian, akhirnya aku menemukan diriku sendiri, pribadi yang sangat berceles tetapi indah jauh di dalam lubuk hatiku.

Daniel J. Mangini

Ketika Hidup Menjadi Teka-Teki

Kita bisa mengeluh karena semak mawar berduri, atau bergembira karena mawar yang muncul dari balik semak berduri.

—PRESIDEN ABRAHAM LINCOLN

Selama berbulan-bulan kami merancang cara untuk merayakan dua peristiwa yang sangat istimewa: ulang tahun perkawinan kami dan ulang tahun dua cucu kami—yang berketepatan pada tanggal yang sama. Di waktu sebelumnya, kami selalu berkumpul untuk perayaan besar di sini, di California Selatan yang cerah. Tetapi tahun ini, anak sulung kami dan keluarganya pindah ke bagian utara negeri. Jadi aku dan suamiku, Don, memutuskan untuk mengendarai mobil kami dan mendatangi rumah baru mereka untuk merayakan kedua acara itu bersama dengan mereka pada liburan pertama kami selama bertahun-tahun.

Aku terbuai membayangkan semua hal menyenangkan yang dapat kami lakukan selama perjalanan kami ke utara—ditambah lagi semua hal menyenangkan yang dapat kami lakukan bersama cucu-cucu kami ketika kami tiba di sana. Lagi pula aku dan Don saat ini akhirnya sudah pensiun, dan kami dapat menggunakan waktu sepuas kami dalam perjalanan ini dan menikmatinya sepenuh hati!

Kemudian, hanya dua hari sebelum kami berangkat, badai besar

menyapu negara bagian kami, Dalam waktu singkat, antara lumpur longsor dan banjir, semua jalan menuju utara tertutup antara tempat tinggal kami dan tujuan perjalanan kami. Lenyap sudah perjalanan impian kami. Tetapi paling tidak, aku berkata dalam hati, aku dan Don dapat merayakan hari ulang tahun perkawinan kami bersama di sebuah restoran bagus di kota kecil kami.

Lalu badai yang dahsyat mendera daerah kami pula. Hanya dalam hitungan beberapa jam, pekarangan belakang rumah kami yang biasanya tenang, berubah menjadi danau—dengan ketinggian air hingga mencapai pintu belakang rumah kami!

Dalam sekejap mata, kami berada dalam keadaan darurat.

Jadi, bukannya ganti baju bagus untuk santap malam istimewa, kami hilir mudik mengenakan sepatu bot berlumpur dan jas hujan tebal. Bukannya mengunjungi taman hiburan dan museum bersama cucu-cucu kami, kami dengan putus asa menggali parit limbah. Roti lapis dingin menggantikan santap malam mewah. Bukannya membawa bingkisan hadiah, kami mengangkut batu bata dan karung pasir.

Lalu tibalah hari ulang tahun perkawinan yang telah lama kami nantikan. Duh, betapa menjengkelkannya! Don berada di luar sambil menantang hujan lebat dan jalanan yang banjir untuk mendapatkan tambahan persediaan makanan darurat di toko setempat. Aku berlutut sambil menggosok kotoran di lantai dapur yang ditimbulkan oleh lumpur, pasir, dan entah apa lagi.

Tak berapa lama, Don pulang. Sambil baju hujannya membasahi lantai yang baru saja kubersihkan, dia menata bahan makanan darurat yang baru saja dibelinya. Lalu dia mengeluarkan sebuah bungkus kusut dari balik jas hujannya. Sambil tersenyum, dia mengucapkan, “Selamat ulang tahun perkawinan, Sayang!” dan dia memberiku sekotak cokelat, selebar kartu, sebatang mawar, dan sekotak *puzzle!*

Aku memandangi gambar di bungkus-an kotaknya: campuran berbagai permen berbentuk hati. Yang biasanya mengungkap-kan pesan “Cepat cium aku” dan “Mau- kah kau menjadi pasanganku pada hari Valentine?”

*Akhirnya, keping
demi keping,
semuanya menyatu
membentuk gambar
cinta yang sangat
cantik.*

Dia tersenyum. “Menurutku kita bisa mengerjakan *puzzle* ini bersama. Sekadar untuk bersenang-senang.”

Dengan badai yang meraung-raung di seputar kami dan ancaman banjir pada rumah kami? Kapan- kah untuk pertama kali dalam hidup cucu-cucu kami ternyata kami tidak dapat menemani mereka pada ulang tahun mereka?

Pada malam itu, suamiku membereskan meja ruang tamu kami dan mulai memilah-milah *puzzle* itu. Aku bergabung sekadar demi sopan santun. Lagi pula hari itu ulang tahun perkawinan kami. Sebelum kami tidur malam itu, bagian tepi *puzzle* itu sudah terisi lengkap, dan kotak berisi cokelat sudah separuh kosong.

Selama tiga hari meja ruang tamu kami penuh dengan kepingan *puzzle*. Akhirnya, keping demi keping, semuanya menyatu dan membentuk gambar cinta yang indah.

Di samping itu, *puzzle* lain juga terjawab.

Seandainya kami berhasil melakukan perjalanan ke utara sesuai rencana, dan sudah berangkat sesudah badai menerpa kota tempat tinggal kami, rumah kami pasti akan hancur. Sebaliknya, dengan terpaksa tinggal di rumah, kami dapat menyelamatkan rumah kami. Setelah bahaya berlalu, dengan aman kami dapat membuat rencana perjalanan yang baru.

Benar juga, ketika akhirnya kami berangkat untuk melakukan perjalanan kami ke utara, bukan saja jalanan terbuka dan matahari bersinar terang kembali—tetapi kami juga membawa kantong kecil

berisi permen berbentuk hati untuk merayakan kebersamaan kami.
Dan, cucu-cucu kami sangat suka permen itu.

Bonnie Compton Hanson

Membalas Budi

Tidak ada perbuatan baik yang pernah berhenti dengan sendirinya.

Satu perbuatan baik mengantar ke perbuatan baik yang lain.

Contoh yang bagus seperti ini. Satu perbuatan baik menimbulkan akar ke berbagai arah, dan akar itu tumbuh dan menjadi beberapa pohon. Karya terhebat yang ditimbulkan oleh perbuatan baik kepada orang lain adalah bahwa kebaikan membuat orang lain menjadi baik pula.

—AMELIA EARHEART



Si Pelambai

*Berterimakasihlah kepada orang yang membuat kita bahagia,
karena mereka bagai penanam yang membuat jiwa kita berbunga.*

—MARCEL PROUST

Aku, suamiku, dan anak laki-lakiku baru saja pindah ke lingkungan kecil di tepi pantai, di Negara Bagian Washington. Pada suatu pagi yang dingin dan berhujan, sesudah suamiku berangkat kerja di tempat praktik dokter gigi, aku memutuskan pergi berbelanja di kota. Aku menyiapkan anak tunggalku, meletakkannya di kursi bayi, memasukkan cakram film di alat pemutarnya untuk tontonan anakku, lalu duduk di kursi pengemudi dan berangkatlah kami.

Beberapa menit kemudian, aku melihat ada seseorang di sisi jalan yang memakai jas laboratorium yang longgar. Begitu mendekat, aku mengeluarkan tanganku dari jendela mobil dan melambaikan kepada orang yang tidak kuketahui namanya ini. Aku agak terkejut ketika dia melambai balik. Aku tersenyum, dan dia tersenyum. Semua ini terjadi dalam waktu sepiantas, namun di saat itu terjadi komunikasi yang jelas.

Sepulang dari kota, aku bertemu seorang laki-laki berjanggut berusia lanjut, yang tengah berjalan terhuyung-huyung di sepanjang jalan sambil membawa sebilah kayu di masing-masing tangannya. Aku mengangkat tanganku, dan dia mengangkat bilah kayunya. Senyum terulas di wajah kami berdua.

Selama lima tahun berikutnya, aku melambaikan tangan kepada semua orang. Aku tidak yakin apa pendapat mereka tentang aku. Mungkin saja mereka menyebutku “si perempuan sinting yang melambaikan tangan kepada semua orang,” tetapi tidak mengapa. Hal itu menyenangkan dan membuatku merasa lebih terhubung dengan lingkungan baruku.

Lalu, pada suatu sore di bulan November, suamiku tercinta meninggal dunia. Pada hari itu aku berhenti melambaikan tangan kepada orang-orang. Sepanjang perjalananku dengan mobil ke kota, aku memusatkan perhatian pada jalanan di depanku. Aku tidak mengulurkan tanganku dan aku mendengarkan anak laki-lakiku berbicara di kursi belakang. Aku harus menghadapi kenyataan hidup sebagai seorang janda.

Berminggu-minggu sesudahnya, seorang asing berambut gelap mengangkat tangan dan memberi salam kepadaku. Aku melambai balik dengan setengah hati dan aku tersenyum. Orang itu tersenyum. Aku tidak tahu pasti apakah orang itu laki-laki atau perempuan, tua atau muda, tetapi aku sadar pada saat itu bahwa aku harus mulai “meraih” orang lain lagi. Aku punya anak tujuh tahun yang harus kubesarkan. Dia butuh seorang ibu yang sadar dan merasa terhubung dan menjalani hidup di saat ini.

Pada perjalanan berikutnya, aku mulai melambaikan tangan kembali. Aku memulainya. Aku harus memaksakan diri untuk melakukannya, untuk merangkak keluar dari tekanan jiwa dan kesepianku, tetapi aku berhasil melakukannya. Aku merasakan pengalaman itu sebagai satu langkah besar ke depan.

Aku tidak kenal dengan sebagian besar orang yang kulambaikan tangan. Ada

Yang aku sadari adalah semakin banyak orang yang kulambaikan tangan, semakin senang rasa hatiku.

yang jadi bagian dari kebiasaan. Ada pula orang yang berpapasan denganku selagi aku lari pagi. Yang aku sadari adalah semakin banyak orang yang kulambaikan tangan, semakin senang rasa hatiku. Setelah beberapa minggu, aku kembali menjalani hidup penuh semangat.

Suatu hari di toko sembako, aku mendengar, “Kau orangnya.” Aku tidak memedulikan suara itu dan terus mencari kantong berisi apel merah kecil yang bagus. “Anda kan orangnya?” lanjut suara itu.

Aku tidak menyangka akulah orang yang diajak bicara. Aku meletakkan sekantong apel di keranjang belanjaku.

“Kau si pelambai, bukan?”

Ada tangan yang menyentuh punggungku. Aku membalikkan badan untuk mengenali sumber suara itu. “Maaf?”

“Kau kan orang yang melambaikan tangan kepadaku setiap pagi. Ya, kan?”

“Aku tidak tahu. Apa iya?”

“Kau mengendarai mobil berwarna keperakan. Kau mengantar anak ke sekolah setiap pagi. Kelihatannya kau jalan kurang lebih di jam yang sama setiap hari.”

Aku menoleh ke arahnya. Aku tidak mengenal perempuan itu. “Aku yang bekerja di kebun bunga itu. Kau tahu, di jalanan yang kau lewati.” Aku tidak mengenalnya dan tidak ingat melambaikan tangan kepadanya, tapi aku menjawabnya, “Oh, iya.”

“Aku harus membagikan cerita kepadamu.”

Aku berbisik, “Baiklah.”

“Beberapa minggu lalu, aku tengah berdiri di kebunku sambil menyangga diriku dengan garpu kebunku. Aku baru saja diberitahukan bahwa adik perempuanku akan meninggal karena kanker. Aku tidak ingin bekerja lagi di kebunku. Aku tidak punya alasan lagi untuk melakukannya. Ella adalah alasan mengapa aku

memelihara kebun itu. Dia membelikan tanah untukku supaya aku punya kegiatan untuk dikerjakan jika suamiku pergi bermain golf. Sesudah suamiku meninggal, berkebun menjadi kegemaranku.”

Pikiranku langsung melesat ke almarhum suamiku. Belum begitu lama rasanya dia pulang sambil membawa dua pot besar bunga *rhododendron* untuk ulang tahunku. Dia menanamnya di pekarangan depan rumah dan berkata, “Warnanya merah tua. Bisa sangat cantik begitu musim semi tiba.” Aku berkesah. Dia tidak sempat melihat tanaman itu berbunga.

“Tetapi,” kata perempuan itu setelah dia menurunkan tangannya. “Aku sudah siap melepaskan kegiatanku berkebun. Aku tidak punya alasan lagi untuk mengurus kebunku. Adikku sebentar lagi meninggal, jadi kepada siapa kuberikan bunga itu? Lalu kau lewat dan melambaikan tangan dan tersenyum padaku. Aku menyingkirkan garpu kebunku dengan tangan kananku dan membalas lambaian tanganmu. Lalu aku tersenyum.”

“Terima kasih sudah melambai balik,” kataku sambil aku mulai mendorong kereta belanjaku.

Perempuan itu meletakkan tangannya pada pegangan keranjang belanjaku dan menghentikan aku. “Hari berikutnya kau melakukan hal yang sama. Pada hari ketiga, aku menunggu-nunggumu lewat. Pada hari keempat, aku menerima telepon yang memberitahukan bahwa adikku meninggal dunia, dan aku tidak ada bersamanya.”

Kali ini aku mencermati wajah perempuan itu. Mata birunya yang lembut luar biasa indah, pipinya yang kasar berwarna kecokelatan, bibirnya yang terkatup dan merona. Aku kenal perempuan ini, tetapi di mana, ya?

“Seminggu sesudah itu,” lanjutnya, “Aku sedang di kebun untuk memetik tanamanku yang baru saja berbunga dan berencana membuangnya ke api. Aku tidak punya semangat

untuk menggemburkan tanah itu lagi. Bagiku semua orang dalam hidupku sudah pergi. Aku sudah cukup lama mengolah tanah itu.”

Air mata mengambang di sudut mataku. “Lalu kau lewat dan melambaikan tangan. Aku berdiri dan melambai balik. Waktu aku mulai membungkukkan badan dan mengambil tanaman yang lain, kau mundur, berhenti dan menurunkan jendela mobilmu. Kau berkata, ‘Saya cuma mau bilang betapa berartinya bagi saya melihat bunga Anda merekah. Anda selalu ada di sini setiap hari. Saya merasa tentram mengetahui bahwa perubahan apa pun yang terjadi dalam hidup saya, bunga Anda akan selalu ada untuk mencerahkan hari saya.’”

Dia berhenti sejenak. “Aku perlu mendengar bahwa kecintaanku berkebetulan membuat perbedaan.”

Aku mendekatinya dan menyentuh bahunya yang ramping. “Saya perlu mendengar cerita Anda.”

Air mata menggenangi mata kami berdua ketika kami menundukkan kepala menandakan bahwa kami saling mengerti.

Aku masih melambaikan tangan kepada orang yang tidak kukenal, tetapi sekarang aku lebih sering berhenti untuk menyapa dan berteman.

Candace Garteem

Kemungkinan dan Janji

*Dengan membantu orang lain, kita membantu diri kita sendiri,
karena semua hal baik yang kita berikan melengkapi lingkarannya
dan kembali kepada diri kita.*

—FLORA EDWARDS

Aku mengamati plakat beasiswa yang terbuat dari perunggu di dinding. Aku meraba permukaannya dan menyentuh huruf-huruf timbul pada plakat itu. Janjiku untuk membalas budi menjadi kenyataan sekarang. Semuanya menjadi mungkin karena satu tindakan baik hati istimewa yang membawa hasil luar biasa.

Bagaimana semua itu bisa mungkin terjadi? Berkuliah tidak pernah terbayangkan bagi keluargaku. Kami berjuang untuk memenuhi kebutuhan kami. Hidup kami sekadar upaya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Tetapi satu mukjizat mengubah hidupku selamanya...

Bermula pada suatu Minggu malam di musim panas tahun 1970. Usiaku lima belas tahun, dan aku sulung dari lima anak laki-laki dan tiga anak perempuan dalam keluarga kami. Dad sedang pergi naik mobil kami entah ke mana. Mom harus naik bus ke tempat kerjanya untuk giliran kerja malam. Aku di lantai atas membantu menyiapkan saudara-saudaraku tidur sambil kami berdansa-dansi menikmati musik *rock and roll* kegemaran kami.

Kami tidak mendengar mobil berhenti. Dad bergegas masuk

dan membanting pintu depan. Rumah berguncang. Kami loncat ketakutan.

“Lawrence, matikan musik busuk itu. Turun sini... sekarang!”

“Sebentar,” jawabku.

“Sekarang!” jerit ayahku.

“Nanti, selesai kami berdoa,” teriakku.

Pintu dibanting lagi. Aku berusaha sedapat mungkin menutup telinga supaya tidak mendengar sumpah serapah yang diucapkan ayahku.

Terdengar suara barang pecah.

Kami berlutut dan berdoa. “Aku baringkan diri... Tuhan berkati Mommy, Daddy... Tolong buat Dad berhenti.”

Aku memeluk adik-adikku dan mengucapkan selamat tidur.

“Hati-hati,” kata Jimmy.

Aku perlahan turun tangga.

“Apa saja yang kau buat sepanjang hari? Dasar anak sial,” teriak ayahku.

“Aku memotong rumput dan pergi ke Studio Norm dan bersih-bersih di sana. Paling tidak aku bekerja.” Kemarahan menyelumuti pikiranku. Darahku mendidih. Aku melakukan segalanya yang dapat kulakukan untuk membantu Mom membayar keperluan rumah tangga, sementara Dad hanya mabuk-mabukan.

“Jangan bicara kepadaku seperti itu.” Ayahku menampar wajahku dan membantingku ke dinding. Sekali lagi aku lari dari rumah. Paling tidak, aku merasa beruntung bahwa kelihatannya aku satu-satunya yang jadi sasaran kebencian ayahku. Ayahku tidak pernah memukul saudara-saudaraku. Setidaknya aku tahu mereka aman.

Aku lari menembus pepohonan menuju taman kota. Pada malam di tengah musim panas biasanya cuaca masih agak terang.

Pada waktu itu Taman Mt. Lebanon jadi tempat yang disukai banyak orang. Setiap malam ratusan anak muda dari seantero Pittsburgh duduk-duduk di sana.

Taman itu, teman-temanku, dan musik *rock and roll* menjadi tempat pelarianku yang aman.

Aku duduk di ayunan di pinggir taman. Aku mencoba menyembunyikan air mataku ketika aku melihat Pendeta Bill naik bukit menuju tempatku duduk. Aku belum mengenalnya sebelumnya tetapi aku mendengar dia semacam pendeta yang membantu anak-anak muda di taman. Semua orang suka dan percaya padanya.

“Ada apa?”

Aku menumpahkan isi hatiku dan aku menangis tersedu sambil menceritakan semuanya. “Ayahku kehilangan pekerjaan bertahun-tahun yang lalu dan sepanjang hari hanya menonton televisi. Aku dan ibuku bekerja keras untuk membayar kebutuhan keluarga. Ayahku mencuri uang kami dan mabuk-mabukan di malam hari. Ayahku pulang ke rumah, lalu melempar dan menghancurkan semua barang yang kami miliki... dan memukuliku.

“Ibuku berjuang keras untuk memelihara rumah itu dan menyediakan makanan bagi kami. Dia mengambil pekerjaan di malam hari sebagai petugas yang menjalankan mesin pelubang kertas, supaya dapat mengurus kami di waktu pagi. Dia melayani jasa tusir foto dan pembukuan yang dikerjakan di rumah, demi memperoleh tambahan pemasukan.

“Aku dan beberapa adikku sudah bekerja sejak usia dini. Kami menyerahkan uang yang kami peroleh kepada ibuku untuk membantu semampu kami. Kami bangun pukul 5 pagi setiap hari untuk mengantar koran, pergi ke sekolah, lalu melakukan pekerjaan tambahan hingga malam hari.” Aku benci melihat kenyataan bahwa

kami bekerja keras sementara ayahku tidak melakukan apa pun. Seharusnya tugasnyalah sebagai laki-laki dewasa di rumah untuk menjadi pencari nafkah, dan bukan aku.

Bill menyela. “Mari ikut aku dan makan, ya?”

Dia mengajakku ke sebuah anjungan piknik, tempat sekitar dua puluh anggota jemaatnya berkumpul. Mereka berusaha sedapat mungkin membuatku merasa nyaman di sana. Mereka mengajakku kembali ke sana setiap hari Minggu.

Setelah beberapa lama, aku baru tahu bahwa kelompok mereka punya perhatian besar untuk melakukan perbuatan baik. Mereka menyimpang dari kebiasaan gereja pada umumnya dan menggunakan sumbangan mereka untuk memperbaiki mutu kehidupan masyarakat setempat. Mereka menyebut diri mereka NCC atau Gereja yang Bukan Gereja. Salah satu keprihatinan utama mereka adalah kehidupan para remaja. Mereka bahkan membayar gaji Pendeta Bill supaya dia dapat berada di tempat itu untuk membantu remaja di taman yang kebanyakan di antara mereka bermasalah.

Kecuali ibuku, orang-orang di NCC adalah orang-orang yang paling murah hati yang pernah kukenal. Mereka melindungiku dan mendorongku untuk percaya pada hal yang baik dan untuk melakukan perbuatan baik kepada orang lain. Aku belajar mengasihi orang lain dan selalu menunggu tibanya hari Minggu.

Selama masa SMA-ku, mereka mendorongku mendaftarkan diri masuk perguruan tinggi. Selalu saja aku memberi alasan mengapa aku tidak melakukannya karena aku sadar orangtuaku tidak mampu membiayaiku kuliah. Aku terlalu malu untuk menceritakan kesulitan hidupku kepada orang lain kecuali Bill. Ibuku berjuang mati-matian untuk melunasi tagihan rekening kami setiap bulan. Mesin pemanas kami mati selama malam-malam musim salju

yang paling dingin. Kami menerangi rumah dengan lilin karena aliran listrik kami diputus. Kami berusaha makan apa saja yang masih masuk dalam batas kemampuan keuangan kami. Ketika rumah kami diumumkan untuk dilelang, kami mengendap-endap di malam hari dan kami melepas papan pengumuman yang menunjukkan alamat rumah kami. Ibuku tidak ingin keluarga kami menanggung malu di lingkungan kami. Entah bagaimana, kami berhasil mempertahankan rumah kami.

"Lakukan saja hal yang sama kepada orang lain kelak," begitu kata Pak Miller.

Akhirnya pada bulan Mei, Bill berbicara empat mata denganku dan mendesak agar aku mendaftarkan diri untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Beberapa minggu sesudahnya, aku menerima surat dari University of Pittsburgh di Bradford. Mereka menerimaku masuk program uji coba "Trial by Fire Program," yang akan dimulai pada tanggal 5 Juli 1972.

Orangtuaku tidak mampu membayar biaya kuliahku, jadi aku membuang surat itu ke tempat sampah.

Bill bertanya kepadaku apakah aku sudah dapat kabar.

"Ya. Memang ada apa? Kan aku tidak mampu membayar uang kuliah."

Pada kebaktian malam NCC berikutnya, Pak dan Bu Miller memintaku mampir di rumah mereka pada hari Senin keesokan harinya.

Pada hari Senin malam itu, aku mampir ke rumah keluarga Miller. Sesudah bercakap-cakap beberapa saat, mereka memberiku selebar cek untuk biaya kuliah, buku, dan biaya asrama selama satu semester pertama.

Mataku berkaca-kaca. Aku tidak percaya melihat apa yang kuterima.

“Terima kasih. Bagaimana aku bisa membayarnya kembali?”

“Lakukan saja hal yang sama kepada orang lain kelak,” begitu kata Pak Miller.

Berkat berbagai pinjaman, bantuan, dan pendapatan dari banyak pekerjaan tambahan, akhirnya aku berhasil lulus pada tahun 1980. Aku mulai menjalani karier yang bagus dan kemudian mengajar di University of Pittsburgh dan Penn State. Aku mengambil kelas malam dan memperoleh gelar doktorku pada tahun 2000.

Aku dan ayahku berteman baik. Dia berhasil mengeluarkan dirinya dari tekanan jiwa yang dideritanya dan akhirnya mendapat pekerjaan.

Dan sekarang, pada dinding beasiswa di University of Pittsburgh di Bradford, terpasang plakat yang bertuliskan “Larry Rock ‘n’ Roll!!! Schardt Scholarship Fund (dana beasiswa atas namaku dan kelompok musikku)—sebagai tanda penghargaan bagi mereka yang telah berjasa membantu orang lain—Membalas budi. Damai, Kasih, & Kebahagiaan.

Larry Schardt

Daftar Syukur

Ketika kita berterima kasih atas berkat yang kita peroleh dalam hidup kita, kita memilih untuk menarik lebih banyak kekuatan positif dan kelimpahan.

—MICHAEL AUSTIN JACOBS

Udara dingin musim gugur merambat masuk melalui dinding pondok pegunungan itu. Aku berdiri sambil memandangi kantong pasta dan botol moster yang kesepian di lemari dapur. Perutku terasa diaduk-aduk dan aku bertanya-tanya seberapa lama aku dapat bertahan hidup dengan pasta itu. Aku mulai menangis. Aku tidak percaya bahwa hidupku telah melesat begitu jauh dari kendali.

Suamiku meninggal dunia dan aku diperdaya dua penipu, seorang banker yang curang dan oleh keputusanku yang sangat tidak bijaksana. Aku kehilangan segalanya dan terdampar sebagai pengangguran di sebuah pondok musim panas yang mungil dan terletak di tempat terpencil, sekitar dua ratusan kilometer dari semua temanku. Dalam jangka waktu dua tahun, aku kehilangan suamiku, mobilku, Solara convertible, apartemenku yang bergaya art deco, dan dua gudang tempatku menyimpan semua benda milikku, dan sebagian besar harga diriku. Bahkan mobil Chevy Cavalier merah yang kukendarai masih dalam status utang dari seorang kekasihku yang baru kukenal di Craigslist. Kekasihku sangat mendukungku, tetapi dia enggan terlibat dalam hal keuangan, dengan alasan lebih baik bagiku jika aku membebaskan diriku sendiri dari masalah keuanganku.

Telepon berdering. Aku menahan tangisku dan mengangkatnya. Permohonan kupon makananku telah disetujui, dan aku dapat mengambil kartu manfaat elektronikku keesokan harinya. Aku akan punya dana \$200 setiap empat minggu sekali untuk membeli makanan, atau \$7,14 per hari. Ah, suatu kemewahan bagi raja-raja. Suatu mukjizat. Aku menutup telepon dan menengis tersedu-sedu sambil merasa lega karena “menyalahkan diriku sendiri”. Akhirnya aku merelakan diri untuk berharap bahwa aku dapat melewati semua cobaan itu.

Sudah saatnya bagiku melakukan perubahan. Sambil aku mengendarai mobilku melintasi sekitar delapan puluh kilometer untuk sampai ke peradaban, berganti-ganti persneling ke posisi netral demi menghemat bensin dengan mengambil jalur menuruni bukit, aku teringat pada Oprah yang berbicara tentang rasa syukur. Setiap malam dia membuat daftar sepuluh hal yang membuat dia bersyukur, dan ternyata hal itu berdampak besar bagi pemikirannya. Dalam perjalanan pulang sambil membawa sembako senilai \$98,65 dari Grocery Outlet, aku sadar bahwa hanya pikirankulah yang merupakan satu-satunya hal yang ada dalam kendaliku di tahap kehidupanku saat itu.

Itulah saatnya ketika aku mulai membuat daftar “Rasa Syukur”ku. Setiap malam ketika aku naik tempat tidur ke balik kain sutra hijau penutup tempat tidurku yang entah bagaimana masih kumiliki, aku memeriksa ulang kejadian sepanjang hari yang telah berlalu untuk mendapatkan sepuluh hal yang patut kusyukuri.

Minggu-minggu pertama terasa sangat berat bagiku. Hidupku telah

Daftar Rasa Syukur ini membuatku merasa bahwa hidupku masih cukup bagus, dan dengan begitu muncullah harapan untuk masa depan yang lebih baik.

begitu sering terlucuti hingga tidak menyisakan banyak hal lagi. Kemungkinan masa depanku tidak bagus, karena aku tidak sanggup menebus resep obat penenangku dan aku berhenti minum obat tersebut tanpa pengawasan dokter. Jadi, aku mulai dengan hal-hal yang sangat mendasar.

“Aku senang bahwa aku dapat melihat.” Aku terheran-heran bahwa ternyata aku dapat merasakan sesuatu yang baik. “Aku bersyukur bahwa aku dapat berbicara. Aku bersyukur bahwa aku dapat mendengar.” Semuanya sangat mendasar.

Sambil mencari-cari lagi, aku memandang rak yang sarat dengan buku. “Aku bersyukur punya begitu banyak buku yang dapat kubaca.”

“Aku bersyukur atas anjingku.” Aku selalu bersyukur punya anjing.

Kekasihku membantuku membuat daftar Rasa Syukurku dan dia menggunakan pulsa telepon seluler yang begitu berharganya untuk bertanya kepadaku, “Jadi, apa yang kau syukuri hari ini?” Lalu aku mulai mencari-cari apa lagi yang dapat kutambahkan pada daftar yang kubuat setiap malam itu.

“Aku memandangi dedaunan berguguran hari ini,” ceritaku kepadanya. “Aku duduk di teras sambil menghirup segarnya udara dengan wangi pohon Aras dan aku sadar betapa indahnnya pemandangan di sini.”

“Jadi satu atau dua hal yang kau syukuri?” tanyanya.

“Tiga,” jawabku. “Seekor burung *rumped warbler* warna kuning bertengger di pegangan teras dan memandangiku sesaat, lalu menyanyi untukku sebelum terbang lagi.”

“Burung *rumped warbler* warna kuning?” Dia terdengar geli.

“Oh, tunggu sebentar. Jadinya empat. Aku menemukan buku tentang burung.”

“Hebat betul,” katanya dari jauh, namun cara itu membuat dirinya terasa semakin dekat di hatiku.

Perlahan-lahan aku mulai merasakan banyak hal. Daftar Rasa Syukurku membuatku merasa bahwa hidupku lumayan baik, dan seiring dengan hal itu, muncullah harapan untuk masa depan yang lebih baik. Masih muncul beberapa cobaan lagi dalam hidupku yang harus kuatasi, dan baru setahun penuh sesudahnya aku mendapat pekerjaan lagi. Tetapi, akhirnya aku berada pada jalur yang benar.

Beberapa bulan sesudahnya, kekasihku datang dengan membawa truk perusahaan pemindah untuk menyelamatkan aku dari salju dan drama yang berasal dari pihak pemilik pondok. Aku pindah ke sebuah apartemen di kota kecil yang baru, dan memulai awal baru bagi hidupku. Suatu hari aku bahkan menuliskan lebih dari sepuluh hal dalam daftar Rasa Syukurku. Kunjungan teratur ke terapisku menjernihkan pikiranku; lalu aku mendapat lebih banyak panggilan untuk wawancara pekerjaan, dan kemudian aku mendapat tawaran kerja! Aku harus melakukan perjalanan di sebuah kota kecil yang letaknya sekitar 160 kilometer dari tempat tinggalku, tetapi aku bersyukur dapat bekerja di industri peranti lunak lagi, bersyukur mendapat pendapatan yang tetap, bersyukur dapat bebas dari kupon makanan. Mataku berkaca-kaca ketika untuk pertama kalinya aku sanggup membayar semua belanjaan sembako sesuai keinginanku.

Memang pastinya ada saja cobaan, misalnya ketika aku pergi ke toko untuk belanja sembako dan ternyata pemerintah telah membekukan rekeningku. Meninggalkan toko tanpa sanggup membayar belanjaan sembakoku mengembalikan rasa malu dan putus asa yang kukira telah kutinggalkan di masa lampau. Meskipun dengan sekali menelepon masalah itu berhasil teratasi,

pada malam harinya daftar Rasa kembali ke hal-hal yang mendasar. Indra penglihatanku, anjingku, indra pendengaranku. Tetapi ketika membuat daftar rasa syukurku, aku memperhatikan bahwa aku sudah melangkah jauh dari kantong pasta terakhirku.

Waktu berlalu. Keadaan ekonomiku membaik. Aku keluar dari pekerjaan yang tidak kusukai di kota kecil yang tidak menerimaku. Dengan perasaan gembira dalam perjalanan pulang, kami mampir ke Starbucks untuk merayakannya. Ketika aku menyeruput kopi susu seharga \$5, tidak sengaja aku mendengar seorang pekerja sosial membantu pengisian formulir pemasukan seorang perempuan yang bermasalah. Sambil perempuan itu merinci kesulitan keuangannya dengan nada putus asa yang berusaha ditekannya, aku sadar bahwa sekitar setahun lalu aku pun berada dalam keadaan sesulit dia. Dengan perasaan tercekam, aku mengambil selembar uang dua puluh dolar dari dompetku dan menghampiri meja perempuan itu.

“Maaf, ya. Aku tidak sengaja mendengar. Setahun yang lalu aku mengalami hal yang sama seperti Anda, tetapi saat ini hidupku sudah banyak berubah. Aku ingin memberitahu Anda bahwa ada harapan bagi masa depan Anda. Aku ingin membaginya kepada Anda, karena ternyata aku bisa berhasil.”

Perempuan itu dengan gugup mengucapkan “terima kasih” sambil memandang nanar pada lembar uang di tangannya ketika aku kembali ke mejaku. Mata kami sama-sama berkaca-kaca. Di malam harinya, daftar Rasa Syukurku menjadi teramat sangat panjang.

Hari ini keadaan keuanganku cukup mapan, dan aku masih bersama dengan kekasihku yang sama, yang senantiasa hadir di daftar Rasa Syukurku. Ternyata dia melakukan tindakan yang benar dengan memberikan ruang bagiku untuk menemukan sendiri jalanku keluar dari kekacauan hidupku. Sekarang aku percaya

bahwa aku dapat menaklukkan segalanya. Aku lebih dari sekadar bersyukur—aku merasa puas.

Aku tidak banyak bicara soal gulitanya malam yang dialami jiwaku, kecuali jika ada orang yang mengalami depresi atau bergumul dengan masalah ini dan minta nasihat kepadaku. Aku akan menceritakan sekelumit kisahku dan tentang hebatnya rasa syukur, bahkan ketika jalan di depan kita terlihat gelap. Aku terkejut melihat betapa cepat orang-orang menepis rasa syukur, seolah-olah tidak mungkin ada gunanya. Tentu saja ada banyak penyebab lain dari upaya pemulihanku. Keadaan keuanganku pulih. Terapi yang kujalani membantuku. Aku sudah kembali di rumah dan dikelilingi orang-orang yang kusayangi di kota yang kupahami. Namun, tidak ada keraguan dalam hatiku bahwa Rasa Syukur telah mengubah hidupku dari seorang janda yang malang menjadi perempuan bahagia yang menjalani hidup yang diidam-idamkan sebagai penulis purna waktu.

Malam ini, Rasa Syukurku akan menduduki urutan teratas pada daftarku.

TC Currie

Menghadapi Ketakutan

Jika kita suka menolong, sebanyak itu pula kita akan merasa bahagia.

—KARL REILAND

“TIDAK MUNGKIN! Sama sekali tidak mungkin. Aku tidak bisa. Sebenarnya AKU BISA melakukannya, tetapi aku TIDAK MAU. Tidak akan pernah!” Itulah tanggapan awalku terhadap tugas yang diberikan oleh atasanku. Aku editor senior pada penerbit buku seri *Chicken Soup for the Soul* dan atasanku memintaku menangani buku *Chicken Soup for the Soul* yang akan diterbitkan. Tugasku untuk mengawasi semua aspek penyusunannya dan menghasilkan naskah lengkap yang siap dibukukan. Permintaan seperti itu biasa saja. Atasanku, Amy Newmark, adalah pimpinan penerbit buku seri *Chicken Soup for the Soul* dan dia sering memintaku menangani tugas serupa itu sebelumnya. Tetapi kali ini, judul buku yang ditugaskan kepadaku adalah *Chicken Soup for the Soul: Living with Alzheimer's & Other Dementias*.

Alasan penolakanku yang begitu keras terhadap permintaan Amy adalah karena ibuku meninggal dunia kurang dari setahun sebelum kami memulai produksi buku tersebut dan ibuku menderita penyakit Alzheimer selama tujuh tahun sebelum itu. Meskipun kami menggunakan jasa perawat yang khusus membantu kami dalam perawatan ibuku, aku dan keluargaku mengurus ibuku sepanjang waktu itu. Rasanya waktu berjalan sangat lambat

Aku bersyukur bahwa aku mampu menangani rasa sakit yang diderita keluargaku dan membantu keluarga lain yang senasib dengan kami ketika mereka harus menapaki jalur yang sama seperti yang telah kami lalui.

dan lama. Penyakit Alzheimer sangat memuakkan. Sungguh memuakkan! Penyakit ini merenggut orang yang kita kasih perlahan-lahan, hari demi hari, hingga tak ada yang tersisa lagi. Tidak tersisa apa-apa sama sekali! Merawat penderita Alzheimer sangat menguras perasaan, membuat kita tertekan, dan sangat sulit, karena kita menyaksikan penderita penyakit

ini lenyap. Hubunganku dengan ibuku sangat dekat dan selama beberapa tahun di akhir hidupnya, ibuku tidak mengenalku lagi. Dia tidak kenal satu pun anggota keluargaku. Dia bahkan tidak kenal diri sendiri. Saat-saat itu merupakan paruh hidupku yang mengerikan. Saat ini aku diminta untuk menghayati lagi seluruh tahun-tahun mengerikan itu, seluruh kenangan buruk itu, semua tahap dari penyakit itu, sekali lagi. Tidak mungkin!

Aku berbicara dengan D'ette Corona, sesama mitra penerbit buku seri *Chicken Soup for the Soul* dan juga teman dekatku, dan aku mengungkapkan kepadanya tentang perasaanku mengenai tugas ini. Dia berbicara kepada Amy atas namaku dan menawarkan untuk mengambil alih proyek tersebut. Dia ingin melindungiku. Meskipun D'ette pasti mampu melakukan pekerjaan ini dengan sangat baik, Amy tetap berkata dia ingin aku yang melakukannya. Entah bagaimana, Amy yakin meskipun tugas itu teramat berat bagiku, akulah orang yang paling tepat untuk tugas menangani dan bertanggung jawab atas proyek ini. Siapa lagi di antara karyawan kami yang mengetahui lebih banyak tentang penyakit ini, selain aku? Siapa lagi yang tahu benar apakah kisah yang dikirimkan kepada kami untuk terbitan itu sungguh-sungguh benar mengenai

tahapan dan gejala penyakit ini? Siapa lagi yang lebih akrab dengan kisah-kisah itu dibandingkan aku? Kalau bukan aku.... siapa lagi?

Jadi, aku menghela napas panjang, segera menyingsingkan lengan, dan mulai bekerja. Kami mulai mengumpulkan berbagai cerita yang tepat untuk judul buku tersebut dan naskah masuk berduyun-duyun—hingga beribu-ribu kisah. Kisah-kisah itu mencakup setiap tahap penyakit ini, mulai dari kebingungan tentang masalah yang menimpa seseorang, hingga diagnosis penyakit ini, dan berakhirnya hidup penderitanya. Ada banyak kisah yang dikirimkan oleh anggota keluarga dan teman dari penderita Alzheimer; kisah yang dibagikan oleh pihak yang merawat penderita penyakit ini; dan kisah mengharukan dari orang yang benar-benar menderita penyakit ini dan masih mampu menuliskan apa yang mereka rasakan. Betapa dahsyatnya dampak dari kisah-kisah itu.

Aku membaca semua kisah yang dikirimkan kepada kami... semuanya. Betapa berat melakukannya. Kisah-kisah itu begitu pribadi. Aku sering menangis. Kisah-kisah yang kubaca itu mengembalikan lagi begitu banyak kenangan menyakitkan tentang apa yang aku dan keluargaku alami. Tetapi, aku tertawa juga. Bukan menertawakan orang yang menulis kisah-kisah itu, tetapi *tertawa bersama* orang-orang itu. Kita harus memelihara rasa humor kita demi menjaga kewarasan kita dan ternyata ada banyak saat yang cukup lucu. Aku bekerja erat bersama orang-orang di Lembaga Alzheimer karena royalti dari buku tersebut akan diserahkan langsung kepada mereka. Bersama mereka, kami memilah-milah lagi naskah untuk buku itu hingga mencapai kurang dari 200 kisah. Kemudian Amy memilih 101 kisah yang akhirnya akan dimasukkan di dalam buku yang akan kami terbitkan.

Penyakit Alzheimer merupakan pokok pembahasan yang

penting dan menjadi tema buku yang telah berulang kali diminta oleh para pembaca buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Sesudah proses produksi yang memakan waktu hampir setahun, buku *Chicken Soup for the Soul: Living with Alzheimer's & Other Dementias* diluncurkan pada tanggal 22 April 2014. Pada tanggal 23 April 2014, hanya dalam sehari sesudah peluncurannya, buku ini habis terjual di Amazon dan dilakukan pemesanan cetak ulang dengan tiras yang sama seperti terbitan perdananya! Tanggapan masyarakat sungguh luar biasa. Umpan baliknya sungguh berkesan. Berkali-kali kami mendengar orang mengatakan bahwa mereka tadinya merasa begitu kesepian sebelum membaca buku ini dan sekarang mereka merasa seolah-olah jadi bagian dari suatu masyarakat. Mereka mendapat penghiburan karena menyadari bahwa ada orang lain juga yang mengalami hal yang sama, dan mereka mendapat nasihat berharga dari orang “sebelum” mereka, mengenai tahap-tahap perkembangan penyakit ini.

Jika menengok lagi pengalamanku di masa lalu, aku tahu Amy mengambil keputusan yang tepat dengan memberiku tanggung jawab untuk buku ini. Meskipun sangat menguras perasaan dan sangat sulit bagiku untuk merasakan kembali semua pengalaman yang telah aku dan keluargaku lalui, tugasku menangani penerbitan buku ini merupakan cara tersendiri yang membantuku untuk pulih dan melepaskan rasa sakit yang kualami. Aku merasa sumbangsihku kepada pembuatan buku itu merupakan caraku untuk menghormati ibuku. Aku bahkan diminta memberikan sepatah dua patah kata tentang buku ini di acara-acara yang diselenggarakan oleh Perhimpunan Alzheimer. Tentunya itu suatu kehormatan luar biasa bagiku. Aku tahu ibuku, yang dulunya seorang guru besar di perguruan tinggi dan seorang tenaga terapis, akan merasa sangat bangga kepadaku karena telah membantu orang

lain yang menderita penyakit ini. Jadi, terima kasih, Amy. Aku akan selamanya bersyukur karena telah melakukan apa yang kau kira, dan yakin, benar. Aku bersyukur aku mampu menangani rasa sakit yang diderita keluargaku dan membantu keluarga lain yang senasib dengan kami dalam perjalanan mereka menapaki jalur sama seperti yang telah kami lalui.

Barbara LoMonaco

Bukan Cuma Secangkir Kopi

Perbuatan baik tidak pernah dilupakan orang terutama pada saat sulit.

—CATHERINE PULSIFER

Aku dan suamiku tengah memilih-milih permen, keripik, dan minuman ringan—semua yang kami butuhkan untuk meringkuk di bawah selimut hangat sambil menonton film sementara suhu udara di luar turun di bawah nol derajat. Dalam perjalanan keluar dari tempat parkir, kami melihat seorang laki-laki yang tengah berdiri di sepetak rumput sambil memegang tulisan. Isinya tidak menyinggung soal kebutuhan uang untuk membeli bensin atau makanan. Tidak pula menyebutkan tentang keperluan untuk tiba di tujuan tertentu. Isinya sekadar, “Terima kasih jika ada yang memberi bantuan.”

Kami sedang tidak pegang banyak uang saat itu, jadi suamiku menurunkan jendela, mengambil kantong berisi kudapan dan mengulurkannya keluar dari jendela. Aku menggigil kedinginan ketika angin dingin bertiup masuk ke mobil.

Menyadari bahwa yang kami bagikan itu tidak akan cukup, aku dan suamiku berhenti di seberang jalan untuk masuk ke tempat parkir sebuah rumah makan cepat saji. Sesudah itu, kami jalan kembali menembus dingin untuk menghampiri laki-laki yang memegang tulisan itu. Dia memandang kami sesaat seolah-olah kami kehilangan akal sehat, tetapi dia ikut ajakan kami untuk ke rumah makan tersebut.

Laki-laki itu bercerita bahwa dia berusaha menghemat uang untuk membeli sarung tangan dan lilin ketimbang membeli makanan pada hari itu. Hatiku hancur. Kami menjelaskan kepadanya bahwa kami ingin membelikan dia makanan dan dia boleh memilih apa saja yang tertera pada menu. Kami ingin mentraktirnya. Menurut laki-laki itu, sudah lama dia ingin mencoba roti keju lapis ganda, tetapi tidak pernah mendapat kesempatan. Jadi, kami membelikannya roti lapis itu, sekantong besar kentang goreng, segelas besar minuman soda, dan secangkir kopi panas.

Yang tidak diketahuinya adalah suamiku saat itu sudah menganggur selama enam bulan.

Harga seluruhnya sekitar sembilan dolar. Jumlah itu kecil bagi kami, tetapi sangat berarti baginya. Dia bahkan mengusulkan untuk berbagi kopi dengan kami, karena “pasti di luar dingin untuk jalan kembali ke mobil.” Dia cemas kami akan kedinginan.

Sesudah laki-laki itu selesai makan, kami kembali ke toko dan membelikan dia penghangat tangan, selimut, dan beberapa batang lilin. Menurut ceritanya, dia itu tenaga veteran yang pulang ke rumah dan mengetahui bahwa istrinya sudah menjadi milik orang lain. Dia kehilangan apartemennya sesudah kehilangan pekerjaannya. Sejak itu dia tinggal di tenda karena rumah singgah selalu penuh dan dia ingin menyediakan tempat berlindung di sana bagi perempuan dan anak-anak. Aku terharu dan memeluknya ketika dia mengucapkan terima kasih dan berjalan meninggalkan kami.

Seingatku kami berpapasan dengan laki-laki itu beberapa kali sesudahnya. Biasanya kami melambaikan tangan atau memberikan beberapa dolar kalau kebetulan kami sedang punya uang. Lalu suatu hari, dia tidak terlihat lagi. Setahun berlalu, dan kami tidak bertemu dia lagi.

Suatu hari, aku pergi berbelanja bersama suamiku. Kami memutuskan untuk mentraktir diri sendiri pada perjalanan pulang dan kami pergi ke rumah makan cepat saji yang dulu itu. Kami mendengar seseorang menyapa kami ketika kami tengah melihat-lihat menu. Suara itu terdengar akrab.

Di balik meja ternyata laki-laki itu. Dia sudah bekerja di sana selama delapan bulan dan tak lama lagi pangkatnya akan dinaikkan. Dia juga sedang bersiap-siap membeli apartemen tak jauh dari situ.

Kami berbicara tentang cuaca dan hidupnya sebelum orang mulai mengantre di belakang kami. Aku mengatakan kepadanya bahwa kami akan segera memilih makanan dan meninggalkan tempat. Dia berkata, “Beres, sudah saya urus.”

Dia meletakkan nampan di depan kami berisi dua roti lapis isi keju, dua kantong besar kentang goreng, dua gelas besar minuman, dan dua cangkir kopi. Aku mengambilnya, berterima kasih kepadanya dan pergi sebelum air mataku mulai menetes. Apa yang tidak diketahuinya adalah suamiku saat itu sudah enam bulan menganggur dan baru dua minggu lagi dia mendapat uang dari pekerjaan barunya. Saat itu uang kami tinggal 25 dolar. Keadaan keuangan kami ketat dan makanan cepat saji menjadi kemewahan bagi kami. Hidangan seharga sembilan dolar mungkin tidak begitu berarti lagi baginya, tetapi sangat berarti bagiku di saat itu. Aku duduk di ruang makan, memandang makanan itu dan tersenyum. Biasanya aku tidak suka kopi. Aku tidak pernah minum kopi. Tetapi yang kuhadapi ini bukan cuma secangkir kopi.

Charlotte Triplett

Kumpulan Jahit

Kita tidak pernah bisa membayar dengan rasa syukur: kita hanya bisa membayar “tidak dalam bentuk uang” kepada orang lain dalam hidup kita.

—ANNE MORROW LINDBERGH

Aku dibesarkan dalam keluarga dengan para tokoh perempuan dari beberapa generasi yang memegang kuasa dalam keluarga. Sekali sebulan, kami pergi ke luar dengan Mom ke pusat pembagian sembako setempat dan mengantre untuk mendapatkan bagian kami dari “barang yang berlebih”—tepung, daging kalengan, selai kacang, lemak, dan susu bubuk rendah lemak. Kami tidak pernah punya cukup uang untuk membeli kebutuhan dasar, jadi mengharapkan kemewahan seperti pergi ke bioskop atau kegiatan sekolah tidak masuk hitungan bagi kami.

Kami sadar bahwa kami miskin, tetapi kami tidak pernah tahu cara hidup lainnya, jadi kami tidak terganggu oleh keadaan perekonomian kami. Kedua saudara laki-lakiku masing-masing dapat dua lembar baju kaus baru dan dua celana panjang setiap tahun pelajaran, yang dapat mereka pakai bergantian supaya terkesan seolah-olah mereka punya lebih banyak baju baru. Sebagai satu-satunya anak perempuan di rumah, baju-bajuku dibuat dari baju bekas atau dari gaun bekas yang ditambahkan beberapa meter kain pada bagian roknya untuk dijadikan beberapa baju baru. Aku belajar menjahit dengan menggunakan mesin jahit Singer milik

nenekku sejak usia sangat muda, dan cukup mahir membuat bajuku sendiri.

Di sekolah lanjutan pertama, semua anak perempuan mengikuti pelajaran Home Economics, tetapi pelajaran menjahit membosankan bagiku. Selama berminggu-minggu kami hanya belajar membuat celemek, atau memasang ritsleting pada rok sederhana.

Kami boleh membuat sebanyak mungkin baju semau kami tanpa keluar uang sepeser pun.

Aku mampu mengerjakan satu baju hingga selesai dalam semalam, seandainya aku mau! Tambahan pula, ibuku jadi tambah repot karena harus membeli kain untuk tugas-tugas dalam pelajaran itu, dan kain yang mampu dibeli ibuku mutunya selalu lebih rendah daripada kain yang dipakai kebanyakan teman kelasku. Aku tidak pernah berusaha masuk tim atau perkumpulan seperti pemandu sorak atau kelompok musik, karena biaya untuk seragam dan alat musiknya terlalu tinggi, jadi aku merasa tersisih dari sebagian besar kegiatan sekolah dan nyaris tidak mempunyai kesamaan dengan murid-murid lain di sekolah.

Namun, ketika aku duduk di kelas tujuh, semuanya berubah karena kebaikan dan kemurahan hati beberapa ibu “anak-anak kaya”. Para ibu ini membentuk Perkumpulan Jahit dengan kegiatan sesudah usai sekolah, dan anggotanya berdasarkan undangan. Jika tidak dikenal oleh selusin anggotanya, seseorang tidak akan diundang bergabung dalam perkumpulan ini kecuali dia miskin! Para ibu ini membuatnya terkesan seolah-olah menjadi anggota perkumpulan ini merupakan suatu kehormatan, dan syarat satu-satunya adalah kesenangan menjahit. Kami dapat membuat sebanyak mungkin baju semau kami tanpa keluar uang sepeser pun! Mereka mengajak kami ke toko kain yang bermutu tinggi—sementara ibuku hanya mampu berbelanja bahan murah

di toko serba murah setempat—dan kami diajarkan cara memilih kain dan menggunakan pola yang tidak terbuat dari kertas koran. Mereka mengajari kami cara menyiasati rancangan baju untuk membuatnya tampil mahal. Mereka mengisi daya cipta kami sekaligus perut kami, dan memastikan kami selalu menyantap cukup banyak kudapan sambil kami belajar menjahit, di rumah kami sering kekurangan makan di malam hari.

Kami mengadakan peragaan busana yang dihadiri para guru kami, tetapi tidak ada murid lainnya, supaya kami tidak merasa terancam. Aku mendapatkan penghargaan untuk sebuah gaun yang kuciptakan dalam perkumpulan ini, dan hal itu menambah semangatku untuk menjahit.

Keluargaku pindah rumah lagi, dan aku pindah sekolah lagi, tetapi aku tidak pernah lupa pada para ibu itu dan begitu banyak hadiah yang mereka berikan kepadaku.

Kisahku dipercepat empat dasawarsa sesudahnya, dan akhirnya aku mendapat kesempatan untuk membalas budi mereka. Sebagai tenaga sukarela, aku mulai mengajar menjahit pada remaja di rumah asuh melalui sebuah lembaga pengasuhan anak, dan kemudian melalui Dinas Kesejahteraan Anak. Aku membeli beberapa mesin jahit lagi dan pindah ke sebuah pusat sumber daya keluarga, yang mengajari para perempuan cara mengubah atau membuat penyesuaian pada baju bekas dari toko barang obral, seperti yang kulakukan bertahun-tahun yang lalu.

Aku mengajar menjahit pada pria dan perempuan dari berbagai bidang kehidupan, dan juga kepada anak-anak sejak usia empat tahun, sambil aku berusaha mencari lebih banyak cara untuk melakukan perubahan pada duniaku yang kecil itu. Aku mengajar di sekolah negeri, di panti wreda, di panti sosial bagi tunawisma, dan pada program sesudah jam sekolah dan program bantuan

masyarakat bagi kaum yang tak berpunya. Selama itu, aku berbagi kisah tentang Perkumpulan Jahitku di masa lampau berulang kali, untuk menghormati para ibu yang telah berjasa bagiku di masa lalu. Seandainya saja mereka tahu betapa besar dampak yang telah mereka berikan pada kehidupan seorang anak kelas tujuh yang kesepian dan miskin di Sekolah Lanjutan Pertama West Mesa bertahun-tahun yang lampau.

Conni Delinger

Remeh atau Berharga?

Tak satu pun hal yang memuliakan jiwa atau membuat kita merasa melambung tinggi dan menang dibandingkan keyakinan bahwa kita digunakan untuk mengubah hidup orang lain.

—E. STANLEY JONES, VICTORIOUS LIVING

Sejak tahun 1997, aku melakukan perjalanan ke Bolivia setiap tahun sebagai anggota tim Sukarela pada Misi gerejaku. Perjalanan pertamaku telah mengubah hidupku—membukakan mataku dan hatiku terhadap dunia yang melampaui dunia sempitku yang terpusat pada diriku sendiri. Pengalaman itu mengubah nilai dan gaya hidupku.

Aku kembali setiap tahun untuk penyegaran mengenai hal yang sungguh-sungguh penting dalam hidup, yang diajarkan oleh orang-orang di sana yang menjalani hidup sederhana namun penuh rasa terima kasih. Setiap tahun merupakan pelajaran baru bagiku yang memperdalam keyakinanku dan membuat isi alkitab menjadi kenyataan. Saat-saat hening bersama orang yang baik hati mengungkapkan pelajaran yang perlu dikuasai dan menjadi pengingat bagiku untuk menerapkan dalam hidupku apa yang telah kupelajari itu.

Pada bulan April 2012, tim kami melakukan perjalanan ke Capayqui, sebuah desa terpencil yang terletak 3.300 meter di puncak salah satu Gunung Andes. Selama bertahun-tahun kami berkarya di Bolivia, Capayqui merupakan desa yang tersulit untuk

kami capai dan yang termiskin dari yang pernah kami kunjungi. Meskipun letaknya hanya 177 kilometer dari La Paz, butuh waktu dua belas jam untuk sampai di sana.

Aku berperan sebagai juru bahasa untuk tim kami, dengan menggunakan keterampilan bahasa Spanyol-ku dengan cara yang tidak pernah kubayangkan. Aku juga mengelola obat-obatan dan membagi obat-obat dasar kepada para pasien. Aku menjelaskan kepada mereka dalam bahasa Spanyol tentang cara dan waktu untuk meminum obat-obat tersebut, yang sering diterjemahkan ke bahasa Aymara, bahasa yang digunakan penduduk setempat.

Apotek di Capayqui berupa bangunan tua yang terbuat dari batu bata yang terbuat dari lumpur, dengan atap rumbia yang bocor. Lantai kayunya sudah melengkung dan reyot. Tidak ada listrik dan oleh sebab itu tidak ada pemanas ruangan atau penerangan. Sebagian kaca jendela yang pecah membuat cahaya masuk—dan juga udara dingin. Ada meja kecil yang warnanya sudah pudar dan dua bangku sederhana yang memajang persediaan obat-obatan kami. Apotek itu juga berperan ganda sekaligus sebagai tempat kami makan dan rapat.

Capayqui beruntung—mereka memiliki mantri setempat, Bacilio, yang berperan serupa dengan asisten dokter di AS. Dia melayani tujuh desa lainnya, dengan jalan kaki atau naik sepeda motor untuk memeriksa pasien-pasiennya.

Bacilio berdiri di luar jendela apotek sambil kami bekerja. Sambil aku menjelaskan tentang resep obat, dia menuliskan nama, usia, dan diagnosis serta resep bagi setiap pasien di buku tulis bergaris untuk rujukan kelak. Dia menulis dengan susah payah menggunakan potongan pensil yang diruncingkan ujungnya dengan pisau.

Aku mengamati betapa dia berjuang untuk menulis. Aku

menghampiri tas berisi alat tulis sekolah yang kami bawa untuk diserahkan ke sekolah setempat. Aku menemukan peraut pensil kecil yang terbuat dari plastik—benda remeh yang sering kita buang dalam budaya teknologi tinggi yang canggih—serta beberapa pensil.

Aku kembali ke jendela dan berkata, “*Para ti, Bacilio*” (Untuk kamu, Bacilio)

Matanya membelalak ketika dia melihat peraut pensil dan pensil-pensil baru yang kutunjukkan padanya. “*Para mi?*” (Untuk saya?) tanyanya.

“*Si, para ayudarte con tu trabajo,*” (Ya, untuk membantumu melakukan pekerjaanmu.)

“*Gracias, señora!*” (Terima kasih, Bu) bisiknya sambil dia menerima pemberianku yang sederhana itu. Dia tersenyum sambil perlahan-lahan meruncingkan sebuah pensil baru. Dia mirip anak kecil yang menikmati keajaiban mainan baru.

Pernakah kau memperhatikan mata seseorang dalam-dalam untuk melihat betapa dalam rasa syukurnya? Benda remeh menjadi sangat berarti ketika kita tidak memiliki benda yang penting dalam hidup kita.

Bacilio berhati-hati dan teliti menjaga harta barunya. Dengan cermat dia memasukkan pensil dan peraut itu di dalam sebuah kotak kecil di akhir setiap hari dan menjaga peraut pensilnya dengan sungguh-sungguh. Menulis menjadi lebih mudah dan lebih cepat baginya. Benda yang remeh bagi kami menjadi alat yang berharga baginya.

Pemberian yang terdiri atas peraut pensil yang murah telah membuka pintu terhadap sebuah pertemanan. Aku dan Bacilio menikmati percakapan kami tentang kebudayaan kami, kehidupan kami, dan Tuhan kami yang ada di tempat tinggi di Pegunungan

Andes. Sebelum meninggalkan tempat itu, aku memastikan Bacilio memiliki cukup banyak cadangan peraut pensil, pensil, dan buku catatan.

Pengalaman berbagi sesuatu yang begitu sederhana tetapi begitu bernilai memberikan makna pribadi bagiku terhadap kata-kata indah Santo Fransiskus: “Hanya dengan memberi kita dapat menerima.”

Linda E. Allen

Kipas Kebaikan Budi

Ukuran sesungguhnya dari ucapan terima kasih kita tidak terletak pada apa yang kita katakan tentang berkat yang kita peroleh, melainkan pada cara kita menggunakannya.

—W.T. PURKISER

Tidak banyak hal yang dapat menakjubkan bagi pemuda remaja. Mereka tidak terkejut melihat kekerasan di televisi, kegiatan seks di video, atau film tentang tabrakan mobil. Mereka tidak terganggu melihat orang makan serangga hidup, atau melihat pegulat saling melemparkan kursi, atau tokoh yang meledak dalam permainan video yang sarat adegan berlumur darah dan isi perut. Sebagian besar anak muda yang kukenal tidak mudah terkesan oleh banyak hal—sikap yang membuat putus asa guru yang mengajar mereka. Kami, para pendidik, menghadapi banyak persaingan untuk mendapatkan perhatian murid-murid kami.

Hal ini semakin jelas di pelajaran bahasa asing. Kebanyakan murid mengikuti kelas ini karena terpaksa, dan sebagian besar tidak pernah mengira harus menggunakan bahasa itu kelak. “Mirip belajar aljabar saja, ya?” tukas salah seorang murid. “Memangnya orang dewasa benar-benar memakai yang kita pelajari ini?” tanyanya kepadaku.

Sikap sinis seperti itu dan kurangnya minat merupakan salah satu alasan mengapa aku suka mengajak kelompok murid sekolah lanjutan ke Spanyol selama liburan musim panas. Aku ingin para

pelajar yang belajar bahasa Spanyol di kelasku dapat menggunakan keterampilan bahasa Spanyol mereka—untuk membaca petunjuk jalan, menonton acara televisi, memesan makanan, berbicara kepada orang Spanyol. Aku harap pengalaman itu membuat pelajaran mereka di kelas menjadi bagian kenyataan hidup, dan melalui pengalaman mukjizat membuat beberapa di antara mereka mendalami pelajaran bahasa Spanyol.

Kami menyaksikan terbangunnya persahabatan yang direkatkan hanya oleh kebaikan budi.

Pada suatu tahun, aku mengatur perjalanan ke Toledo dan Madrid; empat rekan sesama guru dan delapan belas pelajar dari sekolah khusus anak laki-laki yang terdaftar untuk ikut petualangan kami di saat itu. Aku yakin para pelajar berencana menikmati wajah-wajah cantik perempuan Spanyol, mencuri icip minuman keras khas Spanyol, Sangria, dan mencoba makan roti isi McDonald porsi besar di luar negeri. Rencanaku sendiri, tentunya, menunjukkan kepada mereka semua hal yang telah kami bahas di kelas.

Murid-muridku benar-benar bertemu beberapa nona Spanyol, *señorita*, mencicip sedikit Sangria, dan mencoba makan roti isi Big Mac gaya Spanyol dan ternyata tidak begitu menyukainya. Tetapi semua itu menjadi bagian sejarah yang menarik perhatian mereka. Mereka melihat bendungan yang dibangun pada zaman Roma di Segovia, yang tidak menggunakan semen sebagai perekat, tetapi batu-batunya dipahat sedemikian rupa sehingga saling mengikat. Mereka memanjat jalan sempit di Toledo, belajar secara langsung alasan mengapa kota yang terletak di atas bukit ini menjadi ibu kota yang aman bagi Roma dan Spanyol. Mereka mengagumi katedral dan istana-istana Spanyol, dan terpesona pada kerajinan penduduk setempat yang tidak sempat menikmati hasil dari kerja keras mereka.

Aku tahu murid-muridku ini menyadari bahwa dunia lebih luas

daripada Toledo dan Ohio, ketika salah seorang di antara mereka duduk di sebelahku dan menggumamkan, “Aku merasa jadi begitu kecil.” Kami tengah menikmati pemandangan luas dari pintu gereja Valley of the Fallen. Para muridku berpikir, “Semua hal penting terjadi di sini—bahkan sebelum aku lahir. Istana dan raja, dan penjelajah, dan aku tidak pernah tahu apa-apa soal semua ini.” Kekagumannya diungkapkan dengan lembut dan sepenuh hati.

Begitulah proses penyadaran bagi seorang pemuda remaja! Aku tahu di saat itu bahwa daya tarik utama negeri itu telah membuat mereka terkesan, dan perjalanan kami telah mencapai tujuan pendidikannya. Akan tetapi kami mendapat pelajaran yang lebih penting lagi di sebuah rumah sakit di Toledo ketika kami menyaksikan salah seorang pelajar kami masuk rumah sakit. Keluhan yang dirasakan Ryan selama beberapa jam tidak juga hilang, dan kami memutuskan membawanya ke rumah sakit sekadar untuk berjaga-jaga, jangan-jangan dia keracunan makanan atau terkena serangan panas.

Kami mendapat izin untuk melaksanakan tindakan pengobatan, tetapi dokter Spanyol di sana lebih suka berbicara langsung kepada orangtua Ryan, terutama ayahnya, yang juga seorang dokter. Diagnosisnya—sesudah percakapan cukup lama karena perlu memakai penerjemah—adalah radang usus buntu yang harus segera dioperasi.

Operasi yang dijalani Ryan di tengah malam membuat kami bergaul dengan para karyawan rumah sakit, dari petugas administrasi hingga perawat dan dokter bedah, yang nyaris tak seorang pun bicara bahasa Inggris. Kesabaran dan kebaikan hati mereka membuat keadaan yang menekan itu lebih mudah kami tangani.

Dalam keadaan darurat itu, kami sangat terkesan oleh tindakan

seorang perempuan Spanyol paruh baya. Suaminya pasien yang berada di tempat tidur dalam kamar yang sama dengan Ryan, dan dia duduk dengan tenang sambil suaminya tertidur sesudah menjalani pembedahan.

Kamar itu tidak berpenyejuk udara meskipun suhu mencapai lebih dari 38 derajat, dan Ryan terbaring di tempat tidur tanpa boleh bergerak, makan, atau minum apa pun selama dua puluh jam pertama sesudah pembedahan. Dia jelas merasa sangat tidak nyaman—kepanasan, sakit, dan tidak dapat berkomunikasi lancar dengan pihak yang merawatnya. Kami berusaha sedapat mungkin membuat dia merasa nyaman dengan memberikan kompres dingin pada dahinya dan berjanji kepadanya bahwa kami akan membawakan air yang paling dingin untuknya segera sesudah dokter memberikan izin.

Sang *señora* Spanyol yang manis itu mengamati ketika kami bergiliran berusaha menghibur Ryan dan mengalihkan perhatian dia dari keadaan yang tidak menyenangkan. Dia melihat kami berusaha keras menyalakan televisi di dinding yang masih menggunakan koin untuk menghidupkannya, dan dia mungkin tidak paham mengapa Ryan tidak terlalu bersemangat menonton tayangan lama film seri *Bonanza* yang diberi teks bahasa Inggris. Tentunya dia tidak mengerti berbagai usaha kami untuk berkelakar atau tidak paham tentang keprihatinan kami mengenai ketidaknyamanan Ryan yang harus berbaring di tempat tidur yang agak terlalu pendek untuk sosoknya yang panjang.

Tetapi dia tahu apa yang harus dilakukannya, dan tindakannya luar biasa menentramkan dan menenangkan. Setelah menyaksikan perjuangan kami mengompres Ryan, dia mendekati sisi tempat tidur Ryan dengan senyum tersipu. Dia membuka tasnya, mengeluarkan sebuah kipas Spanyol yang berhias, dan menggunakannya untuk

menyejukkan Ryan. Dia memberi tanda kepadaku untuk duduk, lalu dia berdiri di sisi tempat tidur Ryan selama hampir tiga puluh menit dan menggerak-gerakkan kipasnya di atas tubuh Ryan sambil bernyanyi lembut hingga Ryan tertidur. Lalu dia menyerahkan kipas itu kepadaku dan berkata bahwa kipas itu pemberian darinya. “Anda punya teman baru di Toledo,” begitu katanya kepadaku.

Sungguh suatu pelajaran luar biasa bagiku dan murid-muridku! Kami merasa malu oleh tindakan yang dilakukan perempuan itu yang terlihat senang membagikan kenyamanan bagi orang yang tidak dikenalnya. Kami menyaksikan terbangunnya pertemanan yang direkatkan hanya dengan kebaikan hati. Kami belajar bahwa masa kini (dan masa depan) mungkin saja tergantung pada tindakan dan sikap orang yang tidak akan pernah punya istana atau taman yang diberi nama mereka. Tidak ada buku pelajaran atau kuliah yang dapat memberikan dampak sedemikian mendalamnya seperti yang dilakukan oleh *señora* Spanyol yang mungil itu dengan kipasnya.

Ryan sekarang menjadi seorang dokter, sepuluh tahun sesudah seminggu yang dilewatkannya di sebuah rumah sakit Spanyol. Dia belajar bahasa Spanyol lebih rajin lagi, dan berbekal keterampilan bahasanya dan ingatannya tentang pengalaman di rumah sakit Spanyol, dia sampai di fakultas kedokteran dan bahkan lebih lanjut lagi. “Aku ingat bagaimana rasanya menderita sakit dan tidak dapat menjelaskan apa yang kurasakan,” begitu yang dikatakannya kepadaku. “Aku belum lupa betapa takutnya aku saat itu dan betapa bersyukur aku atas apa yang dilakukan perempuan itu. Dia bukan dokter atau perawat, tetapi dia baik hati dan begitu perhatian kepadaku. Seperti itulah aku mau berinteraksi dengan para pasienku.”

Aku menyimpan kipas yang kuperoleh dari *amiga*, teman

Spanyol-ku itu, dan sekarang aku menempatkannya di sudut yang sangat terlihat di kelasku. Jika murid-muridku bertanya soal kipas itu, aku menceritakan kepada mereka tentang kisah liburan Ryan yang dipersingkat di Spanyol dan pendidikan seumur hidup yang kami peroleh pada hari itu di sebuah kamar rumah sakit di Toledo. “Tidak ada bagian dalam buku teks kita yang berdampak sedemikian dalamnya,” begitu kukatakan kepada murid-muridku. “Tetapi betapa beruntungnya kami mendapat pelajaran itu!”

Christine A. Holliday

Air Melarutkan Bekas Luka

Pasti ada sesuatu yang mengarah dan cenderung memberikan ketenangan batin.

—WASHINGTON IRVING

Aku sudah memancing selama lebih dari lima belas tahun di Ngarai Big Thompson. Sambil berjalan di air sungai yang diberi nama sama dengan ngarai itu, entah berapa kali aku melontarkan pancinganku, menangkap ribuan ikan, dan mengalami hidup di alam di mana pada awalnya aku merasa asing. Sekarang, sesudah begitu lama berada sendirian di ngarai itu, aku merasa seolah-olah berada di rumah, setelah berkembang dalam pengenalan diriku sendiri melalui cara yang belum pernah ada hingga aku menceburkan diri dalam dunia berair yang penuh dengan ikan, serangga air, dan kerajaan mereka yang serasa ajaib ini.

Pemusatan perhatian yang dibutuhkan untuk melengkapi tugas memikat ikat trout liar supaya memakan serangga buatan membuat diri kita masuk jauh ke dalam diri sendiri, sehingga dunia ingar-bingar terasa begitu jauh dariku. Gerakan melempar pancing yang berirama, berdiri sambil mempertahankan keseimbangan di atas batu yang berlapiskan lumut, dan memandang bergeming pada umpan kering yang mengapung di atas permukaan sungai jauh lebih ampuh untuk menenangkan jiwa ketimbang berbaring di kursi kulit dalam ruang praktik psikolog mana pun.

Semua keputusan yang dibuat di sungai milikku semata:

di mana aku mau memancing, umpan apa yang mau kupakai, kapan aku mau bergerak ke hulu sungai. Tolok ukur yang biasa kupakai untuk keberhasilan dan kegagalan tidak berlaku dalam lingkungan seperti ini. Setelah aku berhasil memancing 29 kilometer di air yang terbuka untuk umum, aku telah berhadapan dengan berbagai macam perasaan: girang, sedih, gembira, kecewa, dan kepuasan yang mendalam. Aku belajar memahami tentang kematian anggota keluarga, menjalin pertemanan baru, menangis tanpa malu, dan menjalani pengalaman batin yang meliputi berbagai pengetahuan, dan lenturnya waktu, yang masih mengguncangkan dan menenangkan diriku hingga ke lubuk hatiku.

*Entah mengapa,
aku merasa perlu
membagikan
manfaat dari sungai,
ikan, dan kegiatan
memancing*

Entah mengapa, aku perlu berbagi tentang manfaatnya sungai, ikan, dan memancing dengan umpan lalat tiruan. Lalu pada tahun 2010, aku menonton acara televisi tentang program penyembuhan melalui kegiatan memancing di sungai, Project Healing Waters Fly Fishing (PHWFF), dan aku tahu aku telah menemukan jawabannya. Organisasi nirlaba yang mengabdikan diri pada penyembuhan fisik dan emosi dari tentara difabel yang masih bertugas melalui kegiatan memancing di sungai, dan kegiatan terkait yang meliputi pendidikan, pembuatan kail, pemasangan mata kail, dan perjalanan memancing.

Enam bulan sesudahnya, pada bulan April tahun 2011, aku jadi tuan rumah dari suatu perjalanan memancing di Sungai Big Thompson untuk selusin tentara dari Unit Peralihan Pendekar Fort Carson. Setiap tentara memancing bersama pemandu pribadi masing-masing dan santap siang disiapkan oleh keluarga setempat yang makanannya disumbangkan oleh para tetangga yang

tinggal di sepanjang sungai tersebut. Banyak purnawirawan yang menangkap ikan pertama mereka pada hari memancing itu, dan aku sangat bersyukur atas semua dukungan dan tenaga sukarela yang memungkinkan berlangsungnya acara hari itu.

Dengan dukungan lebih banyak tenaga sukarela dan kemurahan hati mereka, aku menyelenggarakan lagi perjalanan bersama selusin tentara dari Fort Carson pada musim gugur tahun 2011. Kali ini, penginapan, makan malam, dan sarapan pagi disumbangkan oleh pemilik penginapan setempat, River Forks Inn. Di samping itu, biaya memancing dibebaskan di sebuah peternakan setempat yang dibuka untuk umum dan menawarkan kegiatan memancing yang luar biasa. Para tentara menikmati dua hari penuh yang padat berisi kegiatan memancing, makanan, pertemanan, tawa ria, penyembuhan, dan memancing yang mengasyikkan, sekali lagi semua ini berkat para pemandu memancing, toko-toko peralatan memancing yang meminjamkan peralatan bebas biaya, dan tenaga sukarela lainnya yang menyumbangkan waktu dan tenaga mereka untuk membuat acara selama dua hari itu berjalan lancar. Semua ini dilaksanakan tanpa membebaskan sesen pun pada para tentara tersebut.

Tak berapa lama sesudah usainya perjalanan ini, aku berjumpa dengan Duanne Cook, seorang purnawirawan yang tinggal di Cheyenne, Wyoming. Bersama dia, kami menyusuri jalur yang kemudian menjadi cabang Platte Rivers dari organisasi PHWFF. Perjalanan pertama kali berlangsung pada bulan September tahun 2012, dengan selusin purnawirawan, beberapa di antara mereka bertempur di Perang Dunia II. Purnawirawan ini menjadi anggota pertama kami yang memancing bersama, dan semuanya tinggal di bagian utara Colorado dan di sebelah selatan Wyoming, wilayah-wilayah yang pernah kami layani.

Nasib baik kami berlanjut dengan semakin banyaknya jumlah

purnawirawan dan tentara yang masih bertugas ikut bergabung dengan organisasi kami. Toko peralatan pancing menyumbangkan bahan untuk pengikat mata kail dan tang untuk kelas mengikat mata kail, sementara gereja menyumbangkan tempat untuk kelas membuat pancing, dan tenaga sukarela menggalang dana dan menyumbangkan waktu mereka supaya para purnawirawan dapat berperanserta secara gratis. Melalui kemurahan-hatian Kantor Nasional, kami berhasil memilih dan mengirimkan dua anggota kami untuk ikut perjalanan memancing selama seminggu ke beberapa lokasi istimewa di AS.

Dengan penuh rasa terima kasih setiap hari karena kami dapat memberikan penyembuhan dan harapan di air, kami melanjutkan karya kami untuk membangun cabang organisasi kami. Tiga tahun sesudahnya, kami menjadi satu dari program PHWFF terbesar di Amerika Serikat dan pada tahun 2015 kami mencatat pencapaian lebih dari 25.000 kilometer di jalan sambil mengantar anggota kami pergi memancing.

Tiada hentinya aku tercengang melihat seberapa besar kemurahan hati yang diberikan kepada cabang-cabang kami oleh tempat penginapan khusus di lokasi pemancingan, para pemandu, pengusaha setempat yang menyumbangkan jasa mereka dan dukungan keuangan. Tak ada cara bagiku untuk mengungkapkan rasa syukurku terhadap mereka yang memberikan bantuan, kecuali dengan tetap mengantar para pria dan perempuan yang berjasa dalam dinas militer untuk mengadakan wisata memancing sehingga mereka dapat mengalami dan menikmati manfaat penyembuhannya sambil berada di air.

Moto dari Cabang Platte Rivers berbunyi, “Air melarutkan bekas luka.” Aku mengalami kebenaran moto ini selama waktu yang kulewatkan dengan memancing di Sungai Big Thompson.

Aku selalu menyaksikan hal yang sama pada anggota kami ketika mereka berhasil menangkap ikan *trout* dengan umpan yang mereka ikat dan dengan pancingan yang mereka buat sendiri. Aku bersyukur atas kesempatan yang diberikan kepadaku untuk melayani para anggota militer kami, atas kesediaan mereka berperan serta dalam program kami, dan atas kesempatan untuk dapat menyaksikan dengan mata kepala sendiri perubahan positif yang mereka alami ketika berbagi waktu bersama sambil memancing.

Pada akhirnya, aku juga bersyukur pada Sungai Big Thompson karena telah mengajarku kesabaran dan pemahaman luar biasa, karena telah membasuh bersih semua bekas luka pada diriku sehingga aku dapat menjadi cukup kuat untuk memberikan kesempatan bagi orang lain guna mencapai penyembuhan yang sama dalam hidup mereka.

Dean K. Miller

Dari Pekerjaan Menjadi Kesempatan Istimewa

Kita dibentuk dan diwarnai oleh apa yang sangat kita sukai.

—JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Aku suka sekali pekerjaanku! Selama lebih dari enam belas tahun aku telah menikmati kesempatan istimewa membaca setiap buku yang diterbitkan dalam seri buku *Chicken Soup for the Soul*. Apa yang dimulai sebagai pekerjaan semata berubah menjadi sesuatu yang jauh melebihi pekerjaan. Aku merasa seolah-olah aku kenal secara pribadi setiap pengirim cerita di dalamnya, dan aku merasa seakan-akan mengalami sendiri kejadian terpenting dalam hidup mereka melalui kisah mereka yang mengharukan.

Membaca puluhan ribu kisah *Chicken Soup for the Soul* membuat pribadiku menjadi seperti sekarang. Aku percaya saat ini aku telah menjadi ibu, istri, anak, saudara, dan teman yang lebih baik disebabkan oleh setiap pelajaran yang kuperoleh melalui kisah-kisah itu. Aku sungguh bersyukur atas kisah yang dibagikan oleh para penulis kami dengan begitu murah hatinya.

Ketika masih sebagai ibu muda, aku sangat suka buku *Chicken Soup for the Expectant Mother's Soul*, edisi yang dibuat khusus untuk calon ibu, dan sering menceritakan kisah, “*It Will Change Your Life*,” (Yang Mengubah Hidupmu) yang ditulis oleh Dale Hanson Bourke, tentang bagaimana menjadi seorang

ibu mengubah segalanya dengan cara yang begitu memesona. Ketika anak laki-lakiku, Bailey, bertambah usia dan siap masuk sekolah, buku *Chicken Soup for the Teacher's Soul* yang dibuat khusus bagi para guru, mulai diluncurkan. Entah berapa banyak guru yang menerima buku ini dengan tanda pada bagian tertentu dari buku ini yang melukiskan perasaanku dengan tepat. Bagian itu menceritakan tentang surat yang ditulis oleh seorang ayah, Richard F. Abrahamson, dan ditujukan kepada seorang guru, yang menceritakan kepada guru itu betapa sulit baginya untuk melepaskan anaknya ke sekolah dan seberapa yakin dan percaya dia bahwa anaknya berada di tangan yang benar. Aku sadar di saat itu bahwa aku bukan satu-satunya pihak yang ragu-ragu untuk melepaskan anak ke sekolah!

Lalu ketika aku merasa nyaman untuk melepas anakku ke sekolah, aku berpikir, apa yang harus kulakukan seandainya *dia* rindu padaku? Kisah Barbara LoMonaco, "*The Last First Day*," (Hari Pertama yang Terakhir) memberikan jalan keluar bagiku. Aku memberikan sekeping uang logam kepada anakku untuk disimpan di saku bajunya. Dia dapat memasukkan tangannya ke saku bajunya dan menyentuh uang logam itu dan ingat bahwa aku ada bersama dia. Dia menerima gagasanku itu dan membawa uang logam itu ke sekolah setiap hari selama satu bulan pertama bersekolah.

Beberapa tahun kemudian, anak laki-laki sahabatku, yang berusia tujuh tahun, mendadak meninggal dunia. Hingga hari ini, tiga tahun sesudahnya, kejadian itu mungkin menjadi kejadian terburuk dalam hidupku. Aku tidak yakin bagaimana cara membantu sahabatku atau keluarganya melampaui waktu yang begitu mengerikan. Jadi, aku membuka buku *Chicken Soup for the Grieving Soul* yang khusus membahas tentang kedukaan,

dan membaca cerita yang ditulis oleh Jo Coudert, “*What You Can Do for a Grieving Friend.*” (Apa yang Dapat Kita Lakukan untuk Teman yang Berduka). Aku mendapat nasihat yang kuperlukan, yang menyebutkan bahwa aku cukup mendengarkan sahabatku dan berkata, “Aku menemanimu di sini.”

Dengan bergulirnya waktu, seperti juga para orangtua lainnya, aku mulai mempertanyakan caraku membesarkan anak. Aku tidak pernah yakin sebagai seorang ibu, apakah aku cukup mendampingi anak-anakku. Aku membaca kisah “The Damn Cape” (Mantel Sial) dalam *Chicken Soup for the Working Woman’s Soul* (yang menghususkan diri bagi perempuan yang bekerja di luar rumah) dan dapat memahami perasaan Colleen Eastman yang berhasrat membuat kostum, menjadi tenaga humas, dan apa saja yang diperlukan oleh sekolah. Astaga, tenagaku terkuras habis. Aku mendapat nasihat yang kuperlukan dari kisah Cheryl Kiring, “Gotta Watch the Fish Eat,” (Harus Belajar dari Cara Ikan Makan) dalam *Chicken Soup for the Soul: Moms Know Best* yang khusus berisi tulisan tentang peran seorang ibu. Cheryl menjelaskan tentang bagaimana dia akhirnya mengambil sikap tegas dan mengatakan “tidak” untuk undangan menghadiri rapat Kamis malam. Dalam kisahnya, dia berbagi begini, “Kita memberi makan ikan setiap malam, tentu saja. Tetapi pada hari Kamis kita berusaha duduk bersama sekeluarga dan mengamati ikan makan.” Meskipun belum pernah bertemu dengan Cheryl secara pribadi, aku ingin berterima kasih kepadanya karena telah memberikan izin kepadaku untuk mengatakan “tidak” dan karena telah mengingatkan aku betapa pentingnya menyisihkan waktu untuk keluarga seperti menghususkan suatu malam untuk berada bersama keluarga.

Tahun-tahun berlalu.... Ketika Bailey sudah remaja, aku merasa bahagia karena telah menjalankan nasihat yang dibagikan dalam

kisah “*A Worthy Investment*” (Investasi yang Layak) dalam buku *Chicken Soup for the Mother’s Soul 2*. Sementara Allison Yates Gaskin mengubah garasinya menjadi tempat untuk berkumpul bagi anak-anaknya serta teman-teman mereka, aku mengambil langkah lebih maju lagi dan mengubah ruang keluarga yang resmi menjadi ruang dengan meja ping pong dan lain-lain. Ternyata cara itu manjur... anak-anak remaja selalu senang berada di sana.

Karena kisah-kisah *Chicken Soup for the Soul* selalu berdampak pada diriku, aku tidak terkejut ketika ayahku meninggal dunia. Aku langsung membuka-buka kumpulan buku *Chicken Soup for the Soul* untuk mendapatkan hiburan. Sekali lagi aku berhasil menggunakan kisah yang dibagikan untuk menuliskan sambutanku guna memberi penghormatan terakhir bagi ayahku. Aku melihat beberapa orang mengangguk sambil aku menyampaikan pelajaran yang kuperoleh melalui pekerjaanku. Aku membagikan kepada hadirin bahwa kita semua harus berhenti dan menyalakan lilin yang kita simpan untuk kesempatan khusus, menyeka tangan pada handuk yang kita gantung untuk hiasan di kamar mandi tamu, dan membuka atap mobil tanpa khawatir soal kerapian rambut kita. Aku belajar pentingnya menikmati saat-saat yang kita miliki selama kita hidup.

Orang-orang bertanya padaku apakah aku tidak bosan membaca kisah-kisah *Chicken Soup for the Soul*. Aku selalu menjawab, “Aku ceritakan ya kisah yang baru saja aku baca.” Sementara ulang tahun perkawinanku yang kedua puluh tahun semakin mendekat, kami baru saja selesai menyunting seri khusus yang berkaitan dengan hidup perkawinan, *Chicken Soup for the Soul: Married Life!* Membaca cerita “The Gold Ring Club” (Kumpulan

Betapa beruntungnya aku punya pekerjaan yang memberi nafkah bagi keluargaku dan sekaligus mengajarku untuk bersyukur.

Cincin Emas) oleh Dana Martin memberi dampak yang mendalam padaku. Ketika aku dan suamiku menikah, emas berwarna kuning masih menjadi mode, tetapi sekarang tampaknya semua orang memakai emas putih atau platinum. Dana berbagi kisahnya tentang cincin emas kuning yang meskipun ketinggalan zaman, justru kekunoannya itulah yang membuatnya begitu penting. Katanya, “Aku tetap memilih cincin kawin emas kuning dan menghargainya sebagai lambang kemenangan atas kesulitan, keputusan baik atas keputusan buruk, dan lambang cinta yang mengalahkan segalanya.”

Ketika Bailey duduk di sekolah lanjutan aku begitu bersemangat membaca kisah kami tentang sopir baru, kengan pertama, dan olahraga di sekolah lanjutan, yang dimuat dalam *Chicken Soup for the Soul: Parenthood*, buku yang mengkhususkan diri pada peran orangtua, dalam kisah “*Perspective*” (Sudut Pandang) yang mengajarkan hal yang kuperlukan. Anakku pada saat itu seorang pemain sepakbola sekolah lanjutan dan meskipun aku sangat suka menyaksikan dia bermain, harus aku akui bahwa aku orangtua yang “memberi petunjuk” dari bangku penonton meskipun aku sama sekali belum pernah bermain bola seumur hidupku. Rosemary Smiarowski menjelaskan tentang bagaimana dia memutuskan “hadir” pada permainan bola terakhir yang dimainkan anak laki-lakinya. Tulisnya “memusatkan perhatianku secara tulus pada anakku yang berusia delapan belas tahun dan sudah bermain bola keranjang sejak dia cukup umur untuk memantulkan bola. Yang aku saksikan adalah pemuda percaya diri yang bermain olahraga tim dan sungguh menikmatinya.” Pada pertandingan bola selanjutnya, aku tidak dapat melepaskan ingatanku dari kisah itu dan aku memusatkan perhatianku hanya pada anakku. Aku kagum melihat di akhir pertandingan bagaimana dia menghampiri pelatihnya dan berterima kasih kepadanya. Wah! Aneh menyadari

apa yang kita pelajari ketika yang kita lakukan hanyalah “berhenti dan menikmati harumnya mawar.”

Ketika anakku bersiap-siap masuk perguruan tinggi, aku bersyukur atas gagasan kreatif yang dibagikan dalam kisah buku yang kubaca, yaitu yang bercerita seputar kampus: “*Not Just a Medical Kit*” (Bukan Sekadar Kotak Obat) dalam buku kumpulan kisah yang bercerita seputar kampus *Chicken Soup for the Soul: Campus Chronicles*. Untuk acara wisuda SMA-nya, Jaclyn S. Miller mendapat sekantong berisi obat-obatan yang mungkin dia butuhkan selagi berada jauh dari rumah. Meskipun mula-mula Jaclyn menganggap hadiah itu aneh, teman-teman selantai asramanya menjadikan kantong itu “andalan” untuk keperluan obat-obatan. Gagasan yang cerdas! Aku jadi begitu bersemangat mengisi kotak obat dengan aneka obat-obatan yang aku tahu kemungkinan dibutuhkan anakku, Bailey, kalau-kalau dia sakit dan aku tidak bisa berada di sisinya.

Kita semua punya penyesalan dan pernah melakukan kesalahan pada suatu tahap dalam kehidupan kita, tetapi baru Natal yang lalu ini aku mengalaminya. Entah karena apa, aku tidak begitu menikmati musim liburan ini. Mungkin karena tekanan berlebih yang disebabkan oleh tugasku menghias rumah, berbelanja, dan lima acara ulang tahun anggota keluargaku yang jatuh pada minggu yang bersamaan, dan tentu saja semua kekacauan yang ditimbulkannya. Aku sering digoda selama bertahun-tahun soal betapa cepatnya pohon Natalku dibuang dan diangkat truk sampah, yang biasanya terjadi pada tanggal 26 Desember! Tahun ini berbeda. Sebagai ibu anak tunggal yang sedang jauh dari rumah karena kuliahnya, dapat Anda bayangkan betapa senangnya aku ketika libur Natal menjelang. Cerita yang ditulis oleh penerbit kami, Amy Newmark, “A Happy Mess” (Kekacauan

yang Membahagiakan) dalam buku kumpulan kisah seputar Natal, *Chicken Soup for the Soul: Merry Christmas!* terasa sangat dekat dengan kehidupanku. Dia membagikan ceritanya begini, “Sesungguhnya tak ada yang lebih menyedihkan daripada rumah yang teramat bersih sesudah Natal, karena aku jadi tersadar bahwa Natal sudah usai, dan kita harus menunggu setahun penuh untuk mengulanginya lagi!” Aku memusatkan perhatianku pada pesan itu dan menikmati seluruh musim libur bersama Bailey tanpa pernah memikirkan tentang menurunkan pohon Natal sebelum Bailey kembali ke kampus.

Sebagai pengantin baru, dan istri seorang petugas pemadam kebakaran, aku sering sendirian di rumah di waktu malam. Jadi, aku mendaftarkan diri sebagai anggota termuda pada sebuah kelompok kegiatan merenda dan aku belajar cara membuat selimut dan topi rajut. Sesudah membaca kisah-kisah menarik dalam buku khusus tentang kegiatan sukarela dan beramal, *Chicken Soup for the Soul: Volunteering & Giving Back*, kelompok kecil kami terinspirasi dan mulai membuat topi rajut untuk para penderita kanker payudara yang tengah menjalani pengobatan kemo di rumah sakit setempat.

Semalam aku sedang mengobrol dengan seorang teman lama, dan dia berbagi sakit hati yang dialaminya karena berurusan dengan kedua orangtuanya yang menderita gejala berkurangnya daya ingat, Demensia. Karena telah membaca *Chicken Soup for the Soul: Living with Alzheimer's & Other Dementias* dan *Chicken Soup for the Soul: Family Caregivers*, aku berhasil memberikan pandangan kepadanya bahwa dia tidak sendirin dan betapa pentingnya untuk tidak mengambil di hati apa yang dilakukan atau dikatakan oleh orangtuanya. Dia tertawa dan menangis sambil aku membacakan kisah-kisah dari kedua buku itu.

Ada begitu banyak kisah yang dapat membuatku lebih

menikmati hidupku selama enam belas tahun belakangan ini dan aku teramat bersyukur bahwa para penyumbang cerita telah membuka hati mereka dan bersedia membagikan pelajaran hidup yang begitu indah. Betapa beruntungnya aku memiliki pekerjaan yang memberikan nafkah bagi keluargaku dan sekaligus mengajarku untuk bersyukur atas berkat yang dilimpahkan padaku, untuk percaya bahwa doa dijawab, untuk menemukan kebahagiaan, untuk menggunakan cara berpikir yang positif, dan untuk memusatkan perhatian pada rasa syukurku. Kesadaran bahwa kisah-kisah ini mampu membuat perubahan yang mendalam telah menjadikan apa yang tadinya sekadar pekerjaan menjadi karier, dan mengubah karier menjadi kesempatan istimewa.

D'ette Corona



Tidak Pernah Terlalu Terlambat untuk Mengucapkan Terima Kasih

Tak seorang pun mencapai keberhasilan tanpa mengakui adanya bantuan orang lain. Mereka yang bijaksana dan percaya diri mengakui adanya bantuan ini dengan penuh rasa syukur.

—ALFRED NORTH WHITEHEAD



Cinta yang Mendidik

Terimalah tanggung jawab atas hidupmu. Ketahuilah bahwa kaulah dan tak ada orang lain yang akan mengantar diri sendiri mencapai tujuanmu.

—LES BROWN

Aku bukan anak nakal, tetapi aku memang suka minum bir. Pada tahun 1991, di usia sembilan belas tahun, aku terjerat minuman keras, dan aku ditangkap karena memiliki dan minum minuman keras sebagai anak di bawah umur. Sang Hakim menyalahkan aku.

Aku beserta tiga temanku di penjara harus menjalani pelayanan masyarakat yang berlangsung pada setiap hari Sabtu dan Minggu selama empat akhir pekan. Seragam terusan warna jingga terlihat memikat dan menarik perhatian orang kepada kami sambil kami berjalan sepanjang jalan raya setempat. Di samping itu, masih ada denda sebesar 100 dolar, sepuluh jam sekolah senilai 100 dolar, tiga tahun masa percobaan, dan biaya pengadilan sebesar 44 dolar.

Sementara teman-temanku minum-minum di malam tepat sesudahnya dan menceritakan kisah perang yang mereka dengar selama waktu singkat kami berada di dalam penjara, aku tidak minum minuman keras sama sekali selama beberapa bulan. Akhirnya, sesudah empat bulan, aku minum beberapa gelas minuman keras di taman tempat parkir truk di pinggir kota. Larut malamnya, terjadi perkelahian dan terjadi hal yang buruk. Meskipun tidak ambil bagian dalam perkelahian itu, aku melihat

tulisan di dinding dan aku tahu aku harus melakukan perubahan. Aku hanya tidak yakin perubahan apa yang harus terjadi.

Aku sudah kembali ke kampus selama satu triwulan tetapi angka-angkaku merosot parah. Aku sebenarnya bukan jenis orang yang tepat untuk berada di kampus pada saat itu. Aku bekerja di sebuah apotek sebagai petugas kasir, mengisi rak, dan melakukan apa saja yang ditugaskan kepadaku. Sama sekali tidak menarik dan tidak menyenangkan. Aku rasa pada suatu titik tertentu aku ingin bekerja di salah satu pabrik setempat, tetapi kemudian terjadilah suatu peristiwa yang aneh.

Ketika sedang mengendarai mobil ke tempat kerja sehari sesudah pesta, aku mengambil keputusan untuk berbelok ke pusat pendaftaran militer, dan sisanya tinggal jadi sejarah. Bergabung dengan Dinas Militer AS merupakan keputusan terbaik yang pernah kuambil.

Kantor pertama yang pernah kudatangi adalah kantor Angkatan Darat, dan kantor terakhir yang pernah kudatangi. Aku ikut ujian, dan hasilnya sangat bagus. Aku mengatakan kepada petugas SDM di sana bahwa aku ingin bertemu dengan petugas Angkatan Udara tetapi aku diberitahu bahwa itu percuma saja karena aku pernah ditahan. Aku percaya pada petugas itu. Tidak ada alasan mengapa aku harus tidak percaya padanya. Beberapa bulan sesudah itu, aku bekerja di Angkatan Udara meskipun pernah ditahan karena minum minuman keras ketika masih anak di bawah umur. Kalau ditinjau balik, aku senang petugas SDM itu berbohong kepadaku.

Tanpa pernah ditahan, atau lebih tepatnya lagi tanpa menjalani hukuman yang keras, bertugas di satuan militer mungkin akan berada di urutan terbawah dalam daftar rencanaku. Aku tidak punya teman dekat di dinas militer pada waktu itu, jadi aku bergabung hanya berdasarkan keyakinan buta. Dua puluh tiga

tahun sesudahnya, aku masih bertugas sebagai tentara.

Selama masa awal aku bergabung dalam satuan militer, dengan bangga aku bekerja sebagai tenaga kesehatan di Angkatan Darat. Tugas pertamaku adalah di Jerman, di pusat pelayanan kesehatan setempat, Landstuhl Regional Medical Center. Yang berkesan dari tugasku di sana adalah ketika aku bekerja melayani pasukan unit khusus angkatan darat AS, Army Rangers, yang cedera di Perang Mogadishu, yang menjadi tersohor oleh penerbitan buku tentang perang ini dan kemudian dibuat menjadi film, *Blackhawk Down*. Sesudah empat tahun pertama, aku memutuskan pulang dan mencoba kuliah lagi.

Aku kembali bekerja di apotek tempatku bekerja sebelumnya, karena aku sedang cuti dari dinas ketentaraanku, jadi aku mendapat kenaikan gaji dan mendapat tambahan libur seminggu. Lumayan. Aku bekerja purna waktu dan berkuliah sesering mungkin. Makan waktu lima tahun bagiku untuk menyelesaikan kuliah S1-ku, tetapi aku benar-benar menyelesaikannya. Aku tidak punya bayangan apa yang akan kulakukan sesudah wisudaku. Sebulan kemudian, empat pesawat AS dibajak oleh teroris. Pada titik itu, aku tahu apa yang harus kulakukan.

Aku kembali ke petugas SDM di dinas ketentaraan, tetapi kali ini aku menemui petugas Angkatan Udara terlebih dahulu. Aku harus menjalani lagi ujianku dan mendapat angka sembilan puluh sembilan persen. Angkatan Udara ingin mempekerjakanku tetapi mereka memberitahuku bahwa pada saat itu tidak ada tempat di Sekolah Pelatihan Perwira. Aku harus menunggu setahun lagi. Angkatan Laut ingin mempekerjakan aku juga, tetapi aku harus mendaftarkan diri dahulu lalu baru mengajukan lamaran untuk ikut program mereka. Aku tidak tertarik pada Korps Angkatan Laut.

Akhirnya aku kembali berbicara pada petugas SDM di

Angkatan Darat yang menjanjikan bahwa dia akan mengusahakan agar aku dapat mengenakan seragamku lagi dalam beberapa minggu. Akhirnya selepas hampir lima puluh dua minggu, aku melapor ke Sekolah Calon Perwira di Fort Benning, Georgia, pada tanggal 11 September 2002. Aku ditugaskan sebagai Letnan Dua pada bulan Januari tahun berikutnya. Hari itu hari yang paling menggembirakan dalam hidupku.

Seandainya aku tidak menerima cinta yang keras dari Sang Hakim dulu ketika masih remaja, aku tidak akan pernah mempertimbangkan ketentaraan sebagai pilihan karierku. Satu-satunya kekuranganku adalah aku diberitahu bahwa aku tidak dapat menjadi pemimpin yang baik disebabkan oleh cara bicaraku yang gagap. Itu kekurangan yang harus kuatasi seumur hidupku.

Aku menjalani tugasku tiga tahun lagi dan dikirim ke Irak sebagai pimpinan peleton dari peleton ketiga terbesar pada Angkatan Darat AS. Sesudah itu, aku bergabung dengan Garda Nasional dan dikirim ke Irak dua kali lagi. Sekarang aku mendapat pangkat Mayor pada Satuan Cadangan Angkatan Darat. Pencapaianku lumayan bagus untuk seseorang yang katanya tidak dapat maju karena gagap.

Sewaktu pensiun dari ketentaraan, secara alami, aku beralih ke komedi tunggal. Yah, mungkin aku mengambil jalur yang tidak lazim, tetapi aku merasa harus mencobanya. Aku banyak berbicara tentang kegagapan, bekerja di apotek, dan berdinasi di Angkatan Darat. Selama bertahun-tahun, ternyata aksi pentasku berkembang menjadi komedi dan pembicaraan yang lebih memberi dorongan dan inspirasi kepada pendengarku. Aku mengadakan pertunjukan ke berbagai tempat di

Aku sekadar berterima kasih kepadanya karena menjadikanku sebagai pihak yang bertanggung jawab atas kesalahanku.

Amerika dan bekerjasama dengan beberapa nama besar dalam dunia komedi. Aku juga mengadakan perjalanan keliling beberapa kali untuk menghibur pasukan AS yang bertugas di luar negeri. Aku pernah merasakan pengalaman mereka, jadi aku tahu betapa pentingnya arti tertawa bagi mereka yang berada begitu jauh dari tanah air.

Hingga hari ini, buku seri *Chicken Soup for the Soul* telah menerbitkan tiga kisahku dalam lima buku, dan aku menulis juga untuk beberapa surat kabar di beberapa tempat di Amerika.

Akhir-akhir ini aku mengadakan pertunjukan di kota kelahiranku, dan sang hakim yang dulu menjatuhkan hukumanku ada di tengah-tengah penonton. Itu saat pertama aku punya kesempatan untuk menyapanya sejak musim gugur tahun 1991. Ada orang yang mungkin menyimpan dendam, tetapi aku tidak—tidak ada dendam bagi seseorang yang memberi dampak demikian berarti pada hidupku. Di hadapan beberapa ratus orang, aku sekadar berterima kasih kepadanya karena telah menjadikan aku sebagai pihak yang bertanggung jawab atas kesalahanku. Aku belajar dari pengalamanku.

Orang terlalu sering ditegur karena melanggar hukum, tetapi mereka tidak pernah belajar dari pengalaman mereka. Aku belajar dari pengalamanku, membuat perubahan dalam hidupku, dan aku berterima kasih atas kesempatan yang kuhadapi saat ini. Kalau bukan karena Pak Hakim, siapa tahu di mana aku berada saat ini? Semua pabrik yang kuincar sebagai tempat kerjaku dulu sekarang

sudah tutup semua. Aku mungkin tetap bekerja di apotek. Siapa tahu? Sistem berjalan, dan aku bersyukur tiada henti.

Jody Fuller

Catatan editor: Untuk mendengarkan wawancara *Chicken Soup for the Soul Podcast* yang dilakukan oleh Amy Newmark dengan Jody Fuller, harap kunjungi chickensoup.podbean.com/e/friend-friday-soldier-with-a-stutter-is-a-role-model/

Penyelamatan Tersulit

Meski tak seorang pun dapat mundur ke masa lalu dan mengambil langkah awal yang baru, siapa pun dapat mengambil langkah awal saat ini dan membuat akhir yang benar-benar baru.

—CARL BARD

Aku berdiri di depan cermin kamar mandi sambil mengeringkan rambutku yang baru saja kucat sambil menelusuri begitu banyaknya saat menyakitkan yang terjadi pada diriku selama beberapa minggu terakhir. Semuanya itu bermula dari Aaron. Aku belum pernah punya pacar dalam arti sesungguhnya sebelum aku bertemu dia dan menjadi ketagihan perhatian yang diberikannya kepadaku.

Dia luar biasa menggemaskan tetapi tidak dewasa untuk usianya, dan seperti kebanyakan remaja, kami penuh dengan gejala hormon, berlebihan, dan menderita tekanan jiwa. Mestinya sadar betapa emosi yang bergelora seperti itu dapat menjadi sangat tidak stabil, aku sedang jatuh cinta. Aku jatuh cinta habis-habisan, lepas kendali, dan tidak masuk akal, dengan pemuda berambut keabuan mirip pasir di pantai. Aku mengibaskan rambutku dan melanjutkan mengeringkan rambutku. Bahkan memikirkan tentang dirinya saat ini membuatku merasa mulas, tetapi perasaanku terhadap dia menjadi tercemar oleh keputusan atas segalanya yang telah terjadi.

Kami berdua menyeret satu sama lain semakin dalam ke tekanan

kejiwaan meskipun kami tidak menyadarinya pada waktu itu. Aku harus mengakui bahwa aku lepas kendali. Malam sebelumnya, aku sedang bersiap untuk mandi. Mengetahui bahwa aku akan berendam dalam air dan mudah membersihkan diri, aku membawa salah satu pisau siletku. Aku menjadi sangat pandai melepaskan pisau silet kecil dari alat pencukur murah sekali pakai, dan aku menyembunyikan bilah pisau kecil itu di berbagai sudut kamarku. Aku semakin sering menyilet diriku.

Aku sudah lupa seperti apa rasanya berharap.

Pada malam itu, di dalam bak mandi, aku melakukannya terlalu jauh dan seluruh air dalam bak mandi berubah warna jadi merah. Aku keluar, menelan harga diriku, dan minta tolong kepada ibuku. Dia seorang perawat dan selalu punya simpanan kasa dan perban tebal di rumah. Saat itu salah satu dari kesempatan langka aku melihatnya menangis dan hal itu membuatku semakin benci pada diriku sendiri. Sorot mata ibuku diliputi kecemasan dan kebingungan.

Ibuku tidak memahamiku; tak seorang pun memahamiku. Tidak juga Aaron. Dia juga menyilet dirinya. Waktu mulai pacaran, kami berdua sangat kental dalam gaya hidup “emo” karena kami dapat mengenali apa artinya rasa nyeri dan penderitaan. Kami menenggelamkan diri kami sendiri dalam lautan celak mata legam dan musik kelam. Kami sepakat berhenti, tetapi setiap kali salah satu dari kami berdua tergelincir, maka yang lain terbawa juga dan siklusnya berlanjut. Aku melewati bermalam-malam duduk di lantai ruang bajuku sambil berusaha mencari tahu caranya menyelamatkan diriku sendiri dan satu-satunya hal yang masuk akal bagiku adalah menyilet diri.

Semuanya ini berputar-putar dalam kepalaku sambil aku

menyikat rambutku dan memeriksa hasil pewarnaan rambut yang kukerjakan sendiri. Dalam hitungan detik, aku merasa nyaris senang. Merah warna yang cocok bagiku.

Aku membuka pintu kamar mandiku dan ayahku tengah bersandar pada pagar tangga sambil menungguku. Matanya berkaca-kaca dan segera dia meraihku dan memelukku erat-erat. Ibuku menelepon ayahku. Aku dan ayahku sudah lama tidak saling bicara selama setahun belakangan ini karena dia tinggal di kota lain yang jaraknya enam jam dari tempat kami tinggal, dan aku remaja dengan suasana hati yang bergejolak tidak menentu.

“Hai, Daddy.” Kupandang wajahnya dan kucoba untuk tersenyum tulus padanya. Tidak kusadari betapa sangat kubutuhkan pelukan seperti itu.

“Ayo, kita ngobrol dulu,” bisiknya dengan suara bergetar. Aku mengikutinya ke lantai bawah. Ibuku dan ibu tiriku, Bu Kelly, tengah bicara dengan suara perlahan di meja makan, tetapi mereka berhenti bicara ketika melihatku. Aku mulai merasa cemas. Aku memeluk Bu Kelly dan duduk di kepala meja makan.

“Kau tahu kenapa kami di sini, Sayang?” Aku bisa menebak Bu Kelly berusaha menjaga nada suaranya supaya tetap ringan dan tidak mengancam.

“Soal silet?” Aku menundukkan pandanganku ke meja. Aku merasa tidak nyaman karena baju atasan terbuka yang kupakai. Tak satu pun luka di lenganku yang tertutup. Aku menggaruk-garuk dengan gugup pada kasa yang membungkus pahaku di balik celana.

“Ya. Ibumu menelepon kami semalam dan menangis karena dia mengira kami bakal kehilanganmu.” Mom dan Dad diam saja. Aku menegakkan kepalaku; wajah mereka bertiga terlihat pucat dan cemas. Pandangan mata ibuku seolah-oleh menyisir wajahku. Dia berusaha membaca perasaanku, yang sia-sia belaka; di saat itu

aku cukup mati rasa. Ayahku meneteskan air mata. Pandangannya yang tajam terpusat pada bekas siletan dalam di lenganku yang kulakukan dua atau tiga hari sebelumnya.

“Sayang, kami ingin kau menceritakan kepada kami apa yang terjadi pada dirimu. Apa yang dapat kami lakukan untuk membantumu?” kata ayahku.

Aku masih belum mau melihat wajah mereka, tetapi aku berusaha menjawab. “Aku tidak mencoba bunuh diri. Aku tahu yang kalian pikirkan.” Aku berkesah sambil berharap Aaron dapat berada di sana untuk menghadapinya bersamaku.

“Kami perlu memberitahumu bahwa tidak harus begini caranya. Ke mana perginya si kutubuku kami yang bahagia itu? Wajahmu masih tetap sama, tetapi cahaya dalam matamu hilang. Kami ada di sini karena kami ingin kau bahagia. Tidak maukah kau jadi bahagia lagi?”

Aku merasa air mata mulai menggenangi sudut mataku. Aku juga masih ingat gadis itu, si gadis kecil yang bahagia dan selalu terbenam dalam dongeng, bermimpi tentang petualangan yang akan dialaminya ketika dewasa. Gadis ini jadi asing bagiku sekarang. Kapan semua ini berubah? Kapankah aku kehilangan hubungan dengan diriku sendiri?

“Ya,” kataku, tetapi aku tidak tahu apakah mungkin aku menjadi bahagia lagi. “Aku tidak tahu bagaimana caranya.”

Mereka mulai bicara, masing-masing memberikan usulan, tetapi aku tidak sepenuhnya mendengar pembicaraan mereka. Aku tengah memikirkan Aaron lagi. Bagaimana kalau aku sembuh tetapi dia tidak? Bagaimana kalau aku tidak sembuh? Apakah aku akan merasa seperti ini selamanya?

“Sayang?” Mereka memandangkanku. Aku tidak mendengar apa pun yang mereka katakan; aku tergelincir lagi ke keadaan mati

rasa. Aku hampir tidak mampu memahami konsep *tidak* merasa seolah-olah tenggelam setiap waktu.

“Maaf. Apa?” Aku masih memandangi nanar ke permukaan meja.

“Kita semua berpikir sebaiknya kau libur seminggu dan menjauhkan diri dari segalanya dan ikut bersama kami ke North Dakota.” Aku terperanjat luar biasa. Tidak sekolah? Meninggalkan teman-temanku? Aaron? Aku tak sanggup menahan air mataku dan aku merasa air mataku mulai menetes dan membentuk kolam kecil di atas meja di depanku.

“Aku tidak mau pergi.”

“Sayang.” Ibuku meraihku dan meremas tanganku. “Mungkin kau tidak mengerti saat ini bahwa menyempatkan diri untuk pergi sebentar bisa membantu mengatasi masalah, tetapi kami semua merasa kau perlu mencobanya. Kami sangat khawatir keadaanmu jadi semakin parah, dan kau tidak akan dapat memperoleh hidup yang wajar dan bahagia yang seharusnya kau nikmati.”

“Baiklah, Mom,” hanya itu yang terpikir olehku untuk kukatakan.

Jam berikutnya aku mondar-mandir seperti orang linglung. Aku mengemas tas, menelepon Aaron untuk memberitahu dia tentang apa yang tengah terjadi, dan memeluk ibuku. Kami mulai berkendara selama enam jam ke rumah ayahku. Aku membenamkan diri ke dalam iPod-ku dan menyaksikan dunia lewat di jendela mobil. Aneh rasanya memandangi mata orang asing di mobil yang kutemui sepanjang jalan sambil menghayati betapa mereka tidak tahu besarnya rasa sakit yang tengah mencabik-cabik di dalam diriku. Kita juga tidak tahu apa-apa apakah mereka juga mengalami hal yang sama. Pepohonan menjadi semakin jarang. Ketika kami melewati perbatasan sebelum masuk North Dakota,

aku merasa agak kecewa. Kenangan tentang lingkungan ayahku tidak begitu menyenangkan, tetapi aku berada di sana bukan untuk bertemu siapa-siapa. Rencananya aku ke sana untuk berlibur selama seminggu.

“Bayangkan tentang seperti bagaimana hidup yang kau inginkan.” Itulah yang dikatakan ibuku ketika dia memelukku dan mengucapkan selamat jalan. Sebetulnya apakah artinya semua itu?

Sesudah “istirahat” selama tiga hari, aku mulai paham. Mati rasaku berkurang dan aku menangiisi Aaron sepanjang malam. Aku sadar betapa meracuninya diri kami bagi satu sama lain. Orangtuaku sudah bicara dengan orangtua Aaron. Mereka semua sepakat bahwa kami berdua harus dipisahkan selama beberapa minggu. Mula-mula aku berontak. Mereka tidak bisa mendikteku siapa yang boleh menjadi temanku! Atau siapa yang boleh kucintai!

Kemudian aku sadar mereka benar. Seandainya punya kesempatan untuk mengeluarkan diri dari lubang ini, aku hanya bisa melakukannya tanpa Aaron. Kesadaran mendadak itu menimbulkan campuran perasaan yang aneh dari kemarahan dan harapan di dalam diriku. Harapan menjadi sesuatu yang aku lupa bagaimana rasanya. Munculnya berbagai perasaan membuatku letih. Bu Kelly pasti memperhatikannya. Keesokan paginya aku memandang nanar pada halaman kosong di buku catatan harianku sambil mencoba memeras kekuatan otakku untuk dapat menulis. Aku mengangkat wajahku dari buku catatan harianku dan dia tersenyum padaku. Di tangan satunya terdapat banyak kudapan dan tangan yang lainnya lagi memegang setumpuk DVD.

“Yuk, kita nikmati hari khusus untuk perempuan.” Aku mengikutinya ke kamar tidur utama tempat adik perempuanku tengah meringkuk di tengah tempat tidur sambil menunggu kami. Aku merangkak naik tempat tidur sambil Bu Kelly memasang

DVD. Menempati tempat tidur raksasa yang mirip awan itu sambil menyaksikan acara Disney di televisi membuatku merasa kecil. Aku merasa dikuasai oleh sesuatu... si kutu buku. Aku dapat merasakan si gadis kecil di masa lalu yang mengintip melalui rasa sakitku. Sekilas aku melihat keluargaku. Mereka tertawa geli dengan tangan penuh berisi berondong jagung, dan untuk pertama kalinya setelah begitu lama, aku merasa bahagia. Sungguh-sungguh bahagia. Bahkan aku nyaris bisa merasa hatiku berbinar-binar.

Di saat itu, aku tahu bahwa suatu hari aku akan menjadi sebahagia mereka. Tetapi baru ketika dewasa dan memiliki keluarga sendirilah, aku benar-benar menyadari keadaanku dulu yang sesungguhnya. Orangtuaku telah menyelamatkanku dari diriku sendiri. Itulah penyelamatan tersulit yang ada. Mereka bisa saja melakukan apa yang dilakukan banyak orangtua lain, yaitu tidak berbuat apa-apa dan berharap keadaan itu hanya terjadi sesaat dan akan berlalu dengan sendirinya. Ketiga orangtuaku mengambil keputusan untuk secara aktif membantuku melewati masa sulit itu meskipun mereka sebetulnya tidak memahaminya. Mereka tidak mungkin tahu di saat itu betapa kerja keras mereka akan membuahkan hasil. Hatiku selamanya akan berlimpah rasa syukur yang kuharap aku tunjukkan kepada mereka pada waktu itu.

Chelsea Johnson

Terima Kasih yang Tulus

Isilah kertasmu dengan napas hatimu.

—WILLIAM WORDSWORTH

Aku duduk di depan meja tulisku dan mulai menulis. Aku menulis surat yang penuh perasaan syukur yang teramat tulus. Aku menyelipkan kartu ucapan itu ke dalam amplop, merekatkannya, dan memasang perangko. Tetapi, ketika tiba saatnya untuk memasukkan surat itu ke dalam kotak pos.... aku terenyak.

Aku tidak mampu melakukannya.

Mendadak aku merasa teramat takut dan terancam.

Tetapi kenapa?

Surat itu ditujukan kepada seorang teman lama di sekolah lanjutan yang kuhubungi melalui tanggapan di Facebook dan beberapa kali mengirimkan pesan pribadi. Selama beberapa minggu terakhir, halaman Facebook-nya menginspirasi untuk menjalani hidup dengan cara yang berbeda, misalnya dengan lebih banyak melakukan pekerjaan suka rela.

Upayanya dalam bekerja sukarela tidak luar biasa—dia tidak merawat penderita lepra di India atau membuat sumur di Uganda, sebaliknya, dia melakukan perbuatan yang kecil dan dalam ukuran setempat, seperti bertugas sebagai petugas penyeberang jalan untuk anak-anak sekolah dasar. Hal seperti itu bisa kulakukan juga.

Dia menyadarkanku bahwa aku tidak perlu ikut suatu misi untuk membuat perubahan di dunia ini. Aku bisa membuat

perubahan di tempatku tinggal. Penysadaran ini mengubah pandangan hidupku mengenai dunia dan entah mengapa, jauh di lubuk hatiku, aku merasa harus memberitahukannya bahwa teladan yang dia tunjukkan telah mempengaruhi hidupku secara positif.

Sebenarnya bisa saja aku mengirimkan surel kepadanya, tetapi terasa kurang pas untuk ucapan terima kasih yang begitu penting artinya. Itulah sebabnya aku memutuskan menulis surat itu dengan tulisan tangan. Namun, begitulah aku di saat itu, sambil berdiri di depan kotak surat, tidak mampu memasukkan amplop surat itu ke dalamnya—langkah yang sebetulnya paling mudah dalam keseluruhan proses itu. Apa sebenarnya yang menghentikanku? Mengapa jadi begitu sulit untuk dilakukan?

Tiba-tiba aku sadar bahwa sebenarnya aku takut bertindak terlalu baik.

Mungkin aku merasa aneh karena dia sebenarnya bukan sahabatku atau saudaraku. Aku tidak begitu mengenalnya. Mungkin pesanku terlalu mendalam dan terlalu pribadi. “Orang-orang biasanya tidak melakukan hal ini,” begitu pikirku.

Sambil menimbang-nimbang semua ini, aku sadar bahwa aku tidak ingin jadi biasa kalau itu berarti tidak jadi mengirimkan surat ucapan syukur kepada orang yang layak menerimanya. Aku memasukkan amplop itu ke dalam kotak surat.

Beberapa minggu kemudian, aku menerima pesan Facebook darinya. Ternyata dia mengalami saat yang berat baginya dan pesanku menjadi sangat berarti baginya. Menurut dia, dia tidak pernah menyangka dia membuat perubahan sedemikian besar bagi orang lain.

Suratku bukan saja membuat dia lebih bahagia, tanggapan dia terhadap suratku itu juga membuatku merasa lebih bahagia. Padahal hanya perlu waktu lima menit untuk menuliskannya.

Aku begitu senang suratku itu membuat perubahan demikian besarnya bagi temanku itu, sehingga aku memutuskan untuk menulis surat ucapan syukur kepada orang lain setiap bulan.

Aku sudah melakukan hal itu selama dua tahun terakhir, dan menyebabkan perubahan besar dalam hidupku. Aku lebih cenderung memperhatikan kebaikan dalam diri orang lain dan dengan demikian merasa lebih berterima kasih atas hidup yang sangat luar biasa yang kujalani. Menanam rasa syukur menjadi keterampilan luar biasa yang kubiasakan pada diriku. Hidup ini terlalu singkat untuk tidak melakukannya.

Aku sadar bahwa aku tidak ingin jadi biasa kalau itu berarti tidak jadi mengirimkan surat ucapan syukur kepada orang yang layak menerimanya.

Amanda C. Yancey

Kunjungan ke Rumah Sakit

Lupakan cedera, jangan pernah lupa kebaikan.

—CONFUCIUS

Aku lahir prematur, kurang dari satu kilogram dan cukup mungil sehingga pas untuk ukuran telapak tangan ibuku. Aku diberitahu bahwa rumah sakit menelepon ke rumah hampir setiap hari selama aku dirawat di sana selama tiga bulan, menyampaikan pesan seperti “datanglah sekarang dan bawakan baju yang ingin Anda pakaikan untuk memakamkannya.”

Aku tumbuh sebagai anak mungil yang sakit-sakitan. Aku kena serangan kejang, mengalami masalah tulang dan sendi, dan aku dirundung di sekolah. Sebetulnya aku tidak butuh semua itu, tetapi nyatanya semua itu membentukku menjadi pribadiku sekarang.

Kadang-kadang aku dan ibuku pergi ke rumah sakit, Sacred Heart di Pensacola, Florida, untuk menjalani tes atau prosedur tertentu. Ibuku mengunjungi unit perawatan intensif bayi baru lahir, NICU, tempatku dirawat selama tiga bulan pertama hidupku. Unit itu punya foto bayi-bayi yang memenuhi dinding, dan fotoku menempati urutan pertama. Aku memandangi foto itu setiap kali kami berkunjung ke sana.

Aku tumbuh besar dan tidak lagi mengunjungi NICU. Lama kelamaan, aku menikah dengan perempuan yang kucintai dan sangat kusayangi. Seminggu sesudah pernikahan kami, istriku harus menjalani pembedahan besar. Prosedur itu berlanjut terus,

sehingga sesudah aku selesai berdoa di kapel Sacred Heart, aku memutuskan mencari bagian NICU tempatku dulu dirawat di masa kecilku. Bagian itu telah pindah selama lima belas tahun sejak kunjunganku yang terakhir, jadi ketika aku berhasil menemukannya, jam kunjungan telah berakhir dan aku tidak dapat masuk. Ibuku yang dulu bekerja sebagai perawat, memintaku mencari teman lamanya yang bertugas sebagai perawat di bagian itu.

*Semua orang yang
dulu merawatku ketika
aku bayi di bagian itu
ada di sana.*

Aku kembali keesokan harinya dan bertemu dengan seorang perempuan paruh baya dengan senyum manis tengah duduk di kantor perawat. Dia memandangkanku dan berkata, “Anda mencari seseorang, ya?”

Dengan terkejut aku mengiyakan.

“Siapa yang Anda cari?”

Tiba-tiba aku teringat, dan kupandangi perawat itu.

“Clara?” Dia berdiri dan keluar dari balik meja dengan kedua lengannya terbentang lebar siap memelukku.

“Iya! Itu aku. Menurut ibumu kau akan mampir. Ah, si bayi. Kau sudah tumbuh besar dari bayi kecil dulu. Kami dulu cemas dan berdoa untukmu seumur hidupmu.”

Aku memeluknya, dan terkejut oleh air mata yang menetes dari mataku. Dia menyimpan kejutan lain untukku yang dapat menyebabkan tumpahnya air mata.

Ajaibnya, semua orang yang dulu merawatku ketika aku bayi di bagian itu ada di sana. Ada yang sebentar lagi pensiun di minggu itu, ada yang tengah mengisi giliran jaga perawat lain, dan ada pula yang kebetulan saja ada di sana. Aku tidak tahu harus berkata apa. Kesempatan itu merupakan kebetulan yang begitu mencengangkan.

Clara bangkit dan memanggil semua orang untuk berkumpul. Bahkan dokterku ada juga di sana. Kami mengambil foto bersama yang masih kusimpan hingga sekarang. Di foto itu, dapat kau lihat sinar berkilau di mataku. Aku selalu mengatakan bahwa itu disebabkan oleh pantulan lampu, walau sebenarnya bukan.

Kilau itu sebenarnya adalah air mataku yang timbul karena menyadari bahwa berjejer di sekelilingku adalah orang-orang yang membantu menyelamatkan nyawaku dulu. Aku berterima kasih atas mereka. Jalur hidup kami telah diatur, dan tidak selalu oleh diri kita. Aku dibimbing untuk menyelesaikan lingkaran hidupku di hari itu, sejak hari aku lahir hingga saat itu. Tidak pernah akan dapat kulupakan hari yang berkesan itu.

JB Steele

Bersyukur atas Sup

Anehnya, manajer toko sembako lebih penting bagi kesehatan anak-anakku dibandingkan dokter anak.

—MERYL STREEP

Waktu aku masih kecil, ibuku memasak hidangan yang sama untuk makan malam selama lima hari selama seminggu. Dia merebus kentang, wortel, dan kadang-kadang beberapa sayuran lainnya, dalam panci berkilat di atas kompor. Sayuran di dalam sup ini dimasak langsung setiap hari dan seminggu sekali ditambahkan sedikit daging asap yang dimasukkannya ke dalam mangkuk makan kami. Dia menyebut hidangan itu sup daging asap.

Aku sering mendengar anak-anak lain di sekolah berbicara tentang hidangan lezat yang mereka santap untuk makan malam. Banyak di antara mereka yang makan hidangan dari restoran cepat saji, yang harganya mahal pada waktu itu. Mereka makan roti isi, kentang goreng, dan minum susu kocok. Betapa inginnya aku makan seperti itu sekali-kali, tetapi orangtuaku tidak sanggup membelikannya. Kami hanya membeli makanan di luar sekali atau dua kali setahun—untuk kesempatan istimewa.

Sekarang aku ingat-ingat lagi dan membayangkan betapa beruntungnya aku. Ibuku menyempatkan diri memotong dan menyiapkan aneka sayuran dan kentang itu setiap malam. Jumlahnya pas—dan dia mementingkan sayurannya dibandingkan

dagingnya—dan kami tidak menyantap minyak, lemak, dan garam yang ada dalam makanan yang dijual di restoran siap saji.

Aku yakin aku jarang terkena sakit flu dibandingkan teman-teman sekelasku.

Kalaupun sakit, aku hanya istirahat di rumah sehari atau dua hari, dan tidak seminggu penuh seperti banyak temanku di sekolah.

Di usiaku yang ketiga puluh tahun, aku jatuh sakit dan didiagnosis menderita tekanan darah tinggi karena keturunan dari keluargaku. Aku harus mengakui aku banyak makan hidangan cepat saji sebagai balas dendam atas jarangnyaku menyantap makanan seperti itu di masa kecil. Tetapi, ketika kembali memasak sendiri makananku di rumah tanpa semua tambahan minyak dan garam yang berlebihan, aku merasa lebih sehat.

Sekarang, aku sering merindukan semangkok sup buatan ibuku. Aku sadar betapa beruntungnya aku memiliki seorang ibu yang menyempatkan diri memasakkan hidangan sehat bagi keluarganya lima malam seminggu. Sup itu dibuat dengan cinta dan meninggalkan kenangan yang akan menghangatkan dan menyehatkanmu selamanya.

Ibuku menyempatkan diri memotong dan menyiapkan aneka sayuran dan kentang setiap malam.

Shawna Troke-Leukert

Buku Rasa Syukur

Entah bagaimana, secara kebetulan, aku menyadari bahwa aku menjalani hidup yang kaya, indah, dan memuaskan. Aku teramat bersyukur atas semuanya itu.

—BETTY SUE O'MALEY

Aku belajar tentang hebatnya rasa syukur dari ibuku. Ketika didiagnosis terkena kanker yang tidak dapat sembuh, dia mulai berteriak dari atap rumah betapa berterimakasihnya dia atas hidup yang begitu indah yang telah dijalaninya. Dia diberikan ramalan yang mengerikan, yaitu perkiraan hanya akan hidup selama empat belas bulan. Tanggapan yang mudah terhadap ramalan itu bisa saja dia memilih untuk marah. Sebaliknya, dia memilih untuk bersyukur.

Seminggu sesudah didiagnosis terkena tumor otak, ibuku menuliskan analisis yang mencengangkan tentang keadaannya:

Penyakit ini memberikan kita banyak waktu untuk mementingkan dan mengerjakan segala sesuatu yang kita inginkan supaya dapat merasa bahwa kita telah menjalani hidup yang lengkap dan memuaskan.

Sejauh ini, perasaan pertama dan yang menonjol yang kurasakan, ketimbang rasa takut atau benci, adalah meluapnya rasa syukur yang luar biasa dan berlimpah atas hidup yang

telah kujalani dan semua orang, tempat, dan pengalaman selama hidupku. Semua orang harusnya merasa beruntung dapat memiliki perasaan seperti ini!

Aku baru saja mulai mengenal ibuku sebagai teman, sesudah bertahun-tahun pemberontakanku ketika aku berpura-pura tidak membutuhkannya. Dia mungkin saja tidak marah, tetapi justru *aku* yang merasa marah. Mungkin saja dia tidak pernah sempat mengenal cucu-cucunya dan bisa saja dia tidak dapat melanjutkan karier penulisan yang telah dimulainya sesudah membesarkan empat anak.

Jika sakitnya ibuku membawa berkat, dia mendapat lima belas bulan untuk benar-benar hidup seolah-olah sebentar lagi dia akan meninggal—dan bagi keluarganya, kesempatan untuk menyatakan kepada ibuku betapa berartinya dia bagi kami. Ibuku sungguh-sungguh dilimpahi rasa syukur, dan sering menulis tentang betapa beruntungnya dia karena telah menjalani hidupnya. Hasil perenungan awalnya yang lain berbunyi sebagai berikut:

Aku sungguh-sungguh tersihir dan masih juga merasa demikian, oleh rasa syukur yang begitu besar atas hidupku dan keajaiban segala sesuatu dalam hidupku. Kalau saja perasaan dapat dimasukkan dalam botol, dijual, dan dipakai sesuai keperluan!

Semakin banyak yang ibuku ceritakan kepadaku tentang betapa berterimakasihnya dia atas hidup yang telah dianugerahkan kepadanya, semakin sering aku mulai memikirkan tentang betapa berterimakasihnya aku atas dirinya. Aku tahu aku bukan satu-satunya yang merasa demikian. Ibuku punya keluarga, lingkaran

luas pertemanan, dan lingkaran yang lebih luas lagi dari kenalan yang mengalami hidup yang semakin menyenangkan disebabkan oleh dirinya.

Pengaruh ibuku meluas jauh melampaui keenam anggota langsung keluarganya. Setiap orang yang ditemui ibuku memberi tanggapan tentang kebaikan hati dan kebijaksanaannya. Aku harus membuat ibuku mengerti tentang hal ini. Aku ingin ibuku tahu betapa hebatnya dirinya.

Dan begitulah mulainya aku mendapat inspirasi untuk Buku Rasa Syukur. Aku menghubungi semua orang yang kukenal dan kuminta mereka untuk menyebarkan pesan. “Kalau Anda pernah tersentuh oleh Betty Sue O’Maley dengan cara apa pun, harap menuliskan catatan singkat supaya dia tahu betapa dia telah mencerahkan hidup Anda.” Pekerjaan itu ternyata jauh lebih berat daripada yang kubayangkan di awalnya. Begitu banyak surat elektronik dan surat tulis tangan yang berdatangan dan aku bekerja keras untuk menghimpun semuanya secepat mungkin karena tidak ada cara yang menjamin tepatnya kapan hari terakhir hidupnya.

Aku berhasil menyatukan semua pernyataan rasa syukur itu dengan dilengkapi foto-foto tentang kehidupan ibuku tepat sebelum Natal di tahun itu. Jadilah buku itu hadiah yang paling penting yang pernah kuberikan, dan ungkapan di wajahnya ketika membukanya tak dinilai berharganya. Ibuku meninggal dunia

Ibuku meninggal dengan mengetahui betapa istimewanya arti hidupnya bagi ratusan pengagumnya yang sangat bersyukur.

lima bulan sesudah menerima Buku Rasa Syukur itu, tetapi dia meninggal dengan mengetahui betapa istimewa arti hidupnya bagi ratusan pengagumnya yang sangat bersyukur. Harapanku, semua orang yang menuliskan sesuatu di dalam buku itu juga diberikan hadiah,

yaitu hadiah dalam bentuk kesadaran untuk memperlambat derap kehidupan dan memikirkan tentang apa yang harus mereka syukuri dalam hidup, khususnya semua orang yang telah membuat hidup mereka sedikit lebih menyenangkan bagi mereka.

Ibuku dipanggil untuk meninggalkan dunia ini terlalu cepat, tetapi dia masih sempat menghargai semua yang telah dianugerahkan kepadanya. Aku berusaha mengingat kembali bagaimana ibuku menjalani hidup dan menghormati ibuku dengan mengingat pula semua berkat yang kuterima setiap hari.

Carrie O'Maley Voliva

Gema Seorang Guru

Seorang guru berdampak selamanya; tak seorang pun dapat meramalkan kapan pengaruh mereka berhenti.

—HENRY BROOKS ADAMS

“Bisa Mom datang dan membacakan dongeng di kelas taman kanak-kanakku?” tanya anak perempuanku yang tengah menyiapkan rencana mengajarnya untuk minggu-minggu yang akan datang.

“Bisa,” jawabku, sambil mengenang ketika aku dulu menuliskan rencana mengajar dan mengundang tamu untuk hadir di kelasku.

Ketika masuk ruangan kelas keesokan harinya, aku disambut oleh dua puluh anak taman kanak-kanak yang lincah, yang tidak sabar mendengarkan dongeng. Sambil menghampiri pojok dongeng, aku melewati denah abjad yang ditulis dengan huruf tebal, gambar yang dibuat oleh tangan anak berusia lima tahun, dan buku-buku yang berbaris seperti tentara di rak buku bercat biru. Sesuatu dalam diriku mengatakan, “Aku di rumah.”

Aku membacakan cerita tentang anak bebek kecil berwarna kuning dan kolamnya, sambil menyaksikan kegembiraan dan keheranan di wajah murid-murid kecil itu. Dan kembali aku merasa yakin bahwa terjadi semacam keajaiban di lingkungan tempat pembelajaran hari ini melahirkan mimpi hari esok.

Dalam perjalanan pulang, aku mengenang betapa beruntungnya aku dulu mempunyai begitu banyak guru hebat yang mendampingiku sepanjang perjalanan hidupku sejak dari taman

kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Guruku di kelas enam khususnya berperan sangat penting dalam memberiku perangkat yang kubutuhkan suatu hari untuk mengejar mimpiku. Apakah dia masih hidup? Apakah dia masih ingat padaku? Aku bertekad untuk menemukan guruku ini. Aku ingin mengatakan “terima kasih” kepadanya.

Aku mulai pencarianku di Internet, dengan mencari ordo dari biarawati yang mengajarku di sekolah dasar. Dan, aku berhasil menemukannya! Ternyata guru yang ingin kutemui sesudah bertahun-tahun itu tinggal di sebuah biara di Pennsylvania bersama ordonya. Tak lama lagi dia akan mencapai usia sembilan puluh tahun. Tak sabar aku menuliskan pesanku kepadanya.

Aku membeli kartu ucapan berukuran besar dengan empat halaman kosong untuk diisi tulisan. Pada sampul depan kartu itu tertera ucapan: Terima Kasih. Di dalamnya, aku punya keleluasan berhalaman-halaman untuk kuisi dengan kata-kata ucapan syukur. Aku mulai dengan... “Terima kasih atas kesediaan Anda tinggal sesudah usai jam sekolah dan membantuku dalam pelajaran matematika. Terima kasih atas bantuan Anda untuk menunjukkan kepadaku cara menyusun kalimat dengan satu demi satu kata dan frasa. Terima kasih karena telah mengizinkan aku bernyanyi di paduan suara bersama murid kelas delapan. Terima kasih atas...” Bolpoinku terus mengalir di seantero halaman-halaman kosong itu sambil aku mengutarakan begitu banyak pengorbanan mulia yang dia lakukan untuk murid-muridnya.

*Dia masih ingat aku
dan sangat senang
menerima surat
terima kasihku.*

Di dinginnya pagi hari musim salju, dia datang ke sekolah hanya dengan selendang hitam buatan sendiri yang disampirkan di bahu, dan tangannya dilipat di balik kerudungnya, seolah-olah tengah berdoa, untuk menghangatkan.

Bagaimanapun keadaan cuaca di luar kelas, dia selalu hadir di sana menunggu kami ketika lonceng sekolah mulai berbunyi. Aku berterima kasih atas kehadirannya setiap pagi. Aku mengatakan kepadanya bahwa dialah yang membuatku bercita-cita menjadi guru.

Beberapa minggu sesudah mengeposkan kartu itu, aku menerima surat kembali darinya. Dia mengatakan bahwa dia masih ingat aku dan sangat senang menerima surat terima kasihku. Aku senang luar biasa. Dia menulis juga bahwa dia harus menggunakan kaca pembesar untuk membaca karena dia nyaris buta disebabkan oleh kemunduran fungsi penglihatan. Tetapi dia berjanji akan berdoa untukku dan berharap aku akan ingat kepadanya dalam doa-doaku.

Kami saling bertukar banyak kartu dan surat selama beberapa tahun sesudah itu, dan tulisan tangannya semakin kabur seiring dengan merosotnya penglihatannya.

Di suatu kesempatan, aku mengiriminya sebuah puisi yang kutulis untuk menghargai semaraknya warna bunga di musim semi. Segera dia membalas dan berkata, “Gambaranmu tentang musim semi begitu indah dibandingkan pelangi dengan beragamnya bunga. Aku senang pernah menjadi gurumu.” Dia mengakhiri suratnya dengan mengatakan kepadaku untuk “Lanjutkan berkarya.” Aku merasa bahagia. Guruku suka puisiku. Dan, sejenak aku merasa kembali jadi anak usia sebelas tahun lagi, yang menikmati nyamannya hidup anak kelas enam.

Suster Valeria diam-diam menutup mata pada suatu hari yang hangat di musim panas pada tahun 2010, di usia 93 tahun.

Aku menyimpan kartu dan surat yang dikirimkan kepadaku di tempat istimewa yang dapat kubuka sewaktu-waktu untuk mengingat kembali kenangan tentang guru istimewa yang menyambutku masuk ke tempat sucinya dan membukakan dunia bagiku.



Hadiah

*Arti dari hidup adalah menemukan hadiah kita.
Tujuan hidup adalah untuk membagikannya.*

—PABLO PICASSO

Aku di kelas lima SD ketika ayahku mengalami patah tulang pinggul dan femur di beberapa bagian. Dia terpeleset karena embun pagi ketika sedang membelah kayu di pekarangan belakang. Kecelakaan yang menakutkan itu berakibat parah dan makan waktu lama dan banyak operasi bagi ayahku untuk sembuh.

Pada waktu itu, ayahku baru saja pindah kerja dan keluarga kami tidak mempunyai perlindungan asuransi kesehatan atau cacat. Jadi, ibuku menjadi pencari nafkah tunggal untuk menanggung biaya hidup kami berlima. Dia mengalami masalah kesehatan yang berat dan sering keluar masuk rumah sakit.

Keadaan kami diperparah lagi oleh kenyataan bahwa rumah pedesaan tua yang kami tempati tidak dilengkapi dengan lapisan pelindung. Aku sering memandang nanar pada motif cantik es di bagian dalam jendela rumah kami. Dengan jari aku menuliskan namaku di kaca jendela dan aku membuat gambar hati di es yang melekat di sana. Kami menjejal setiap lubang di rumah kami dengan kaus kaki lama untuk menghalangi masuknya angin dingin dari luar, dan kami berjejalan di dapur di sebelah kompor selagi Mom memasak, karena itulah satu-satunya sumber panas di bagian dalam rumah kami.

Ayahku berbaring di tempat tidur rumah sakit yang diletakkan di ruang keluarga kami, jadi kami menggantungkan beberapa selimut untuk menutupi gang masuk, dan memanasi ruang itu saja demi menghemat uang. Di tengah dinginnya musim salju di negara bagian utara kota New York yang berangin dan dengan suhu di bawah nol derajat, kami dapat melihat uap napas kami di ruangan lain rumah kami.

Paling tidak kami tidak dilupakan orang, dan hal itu memberikan harapan pada kami.

Kami sudah menjual segala yang dapat dijual untuk kebutuhan makan kami, menghangatkan sebagian dari rumah kami, dan mengusahakan ada penerangan listrik. Kami tinggal di daerah pedesaan dan terpisah dari para tetangga kami. Yang aku herankan, orang-orang yang tahu betapa sulitnya keadaan kami tampaknya tidak ingin terlibat dalam kehidupan kami.

Kami berterima kasih ketika ibuku mendapat pembagian kelebihan bahan pangan dari para petani sekali sebulan, yang dibagikan oleh gereja setempat, berupa wadah besar berisi keju, selai kacang, dan susu bubuk. Kami jarang mendapat daging, dan saudara-saudara laki-lakiku pergi berburu untuk menangkap kelinci dan rusa supaya kami dapat makan daging. Kami tidak mampu berbelanja di tukang daging, jadi ibuku dan masing-masing anak membantu menyembelih rusa tangkapan. Kami sangat berterima kasih atas makanan yang kami peroleh dan tidak membiarkan apa pun terbuang. Ibuku mengalengkan dan membekukan apa saja yang dapat diawetkan untuk membantu agar kami bisa punya makanan untuk bertahan hidup.

Kadang-kadang aku bertanya-tanya apakah ayahku akan dapat berjalan lagi seperti semula. Operasi yang dijalankannya sejauh itu tidak begitu berhasil, dan rasa sakit yang dideritanya

bahkan semakin parah, dan kami tidak tahan mendengar teriakan kesakitannya. Dengan keadaan ibuku yang juga tidak sehat, aku cemas tentang apa yang akan terjadi pada diri kami.

Musim Natal pun menjelang, dan kami sadar bahwa kedua orangtua kami sering berbisik-bisik tentang ketidakmampuan mereka membelikan hadiah bagi kami. Ibuku merajut beberapa benda untuk kami, dan kami cukup bijaksana untuk menyadari bahwa kami harus bersyukur atas benda-benda itu ketika diberikan kepada kami.

Di malam Natal, kami duduk di ruang makan kami yang dingin sambil menyantap daging anak rusa dan buah persik yang dikalengkan oleh Mom. Mom membuat saus dari daging rusa kalengan yang kami santap dengan dioleskan di atas roti panggang. Kami tengah menikmati hidangan ketika tiba-tiba kami mendengar ketukan pintu. Mom merapikan rambutnya dan meluruskan kemejanya sebelum menarik napas panjang dan membuka pintu.

Dua laki-laki dari tempat ayahku bekerja masuk sambil membawa sebuah kotak yang dibungkus kertas hadiah khusus untuk Natal. Mereka berseru, “Ho, Ho, Ho,” dengan suara berat. Mereka meletakkan kotak itu di depan Dad yang kami dekatkan ke meja makan supaya dapat ikut menikmati santap malam Natal. Dad terlihat sedih dan Mom berlinang air mata. Mom perlahan-lahan membongkar bungkusan kotak hadiah itu. Tangannya menggambarkan kekhawatiran karena tidak dapat membayangkan akan menyentuh sesuatu yang menggembirakan.

Kedua laki-laki itu berkata, “Bukalah. Teman-teman merasa kehilangan kau. Kami ingin melakukan sesuatu supaya kau tahu kami peduli padamu.” Mom dan Dad membuka kotak itu. Isinya penuh dengan sumpalan kertas koran dan ada uang di dalamnya. Mom melipat tangan seolah-olah berdoa. Lalu dia menggerakkan

tangan ke dada dan ke bibir, dan air mata berlinangan di pipinya. Ayahku menundukkan kepala dan menutupi mata dengan tangannya. Aku melihat setetes air mata jatuh di atas meja.

Mereka memberi kami seribu tiga ratus dolar. Kami begitu berterima kasih. Uang sebanyak itu dapat membantu kami bertahan hidup selama beberapa bulan lagi, sampai musim dingin yang keras dan gelap itu berubah menjadi musim semi. Kedua laki-laki itu bahkan tidak tahu bahwa hadiah Natal yang mereka berikan kepada kami jauh lebih besar dari sekadar uang. Hadiah itu sesungguhnya berupa hadiah perhatian bagi kami. Paling tidak kami tidak dilupakan orang, dan hal itu memberikan harapan kepada kami.

Menjelang musim panas tiba, masing-masing dari kami, anak-anak, sudah mendapat pekerjaan. Kedua orangtua kami berusaha menerima keadaan dan mencoba mencari jalan mereka sendiri, masing-masing melakukan pekerjaan yang dapat membantu mereka membiayai pengobatan mereka. Kedua orangtua kami tidak terlalu sadar bahwa melalui kesulitan hidup mereka, sebenarnya mereka memberikan berkat kepada anak-anak mereka dengan limpahan hadiah, termasuk kegigihan dan rasa iba.

Hingga sekarang, kalau aku tahu ada siapa saja yang mengalami kesulitan mengatasi beban kesehatan dan keuangan, aku selalu berusaha membantu mereka, apakah dengan membuat mereka sadar bahwa aku peduli kepada mereka atau dengan membawakan makanan untuk mereka. Aku selalu ingat apa yang dilakukan orang kepada keluarga kami dan betapa besar artinya hal itu bagi kami.

Kelly Hennigan



Pesta Ucapan Syukur

*Rasa syukur membuat kita memahami masa lalu kita,
membawa damai di masa kini, dan menciptakan visi untuk esok hari.*

—MELODY BEATTIE

Aku mengambil waktu untuk mundur dan memandang sekitar terasku. Aku tersenyum karena di sana, berbaur dengan cahaya obor dan lilin sereh, ada empat puluh orang yang mendapat tempat khusus di hati kami pada tahun itu. Aku tercengang melihat gabungan sempurna dari santapan lezat, alunan musik yang bersemangat, dan percakapan yang ceria.

Aku selalu menganggap diri sebagai pribadi yang berterima kasih. Sejak kecil aku dididik untuk mengucapkan terima kasih kepada siapa pun setiap kali aku menerima sesuatu sesederhana sebuah pujian, misalnya, dan aku sangat sadar diri mengenai tata sopan santun ini, jadi orang-orang tahu bahwa aku tidak menganggap remeh mereka atau kebaikan hati mereka. Ketika dewasa, aku membesarkan anak-anakku dengan mengajarkan nilai hidup yang sama. Hadiah boleh dibuka tetapi tidak boleh dimainkan sebelum mereka menuliskan kartu ucapan terima kasih kepada yang memberikannya. Selama santap malam, kami memainkan permainan “Berita Baik” dan berbagi cerita tentang hal-hal terbaik yang terjadi pada diri kami hari ini. Kami tinggal di sebuah masyarakat yang terbiasa dengan pemuasan segera dan hak langsung, jadi aku ingin memperlambat derap hidup anak-anakku

supaya mereka dapat menghargai apa yang mereka miliki, tanpa memandang jumlah, besar, atau nilainya.

Selama ini aku beruntung dapat menikmati hidup yang menyenangkan, meskipun tidak selamanya mulus. Aku punya dua anak yang membuat hidupku sangat bahagia, tetapi masing-masing punya masalah yang menyita cukup banyak waktu dan

perhatianku. Aku bercerai dan tinggal jauh dari keluargaku, tetapi aku menikmati jejaring teman-teman yang baik hati dan sangat mendukungku. Aku selalu punya pekerjaan tetap dan melewatkan begitu banyak jam untuk berkarya bersama anak-anakku dan melakukan pekerjaan suka rela.

Bagi beberapa orang, ketika aku menikah lagi, hidupku bagaikan dongeng. Hidup yang kita kenal berubah seratus delapan puluh derajat dan dengan bahagia kami pindah dekat dengan keluargaku. Hidup seperti itu menjadi impian banyak orang, yang penuh dengan liburan, sekolah swasta, pembantu rumah tangga, dan cinta membara yang menembus seantero rumah besar yang kami tempati. Sungguh hidup yang sempurna.

Tetapi, tak ada suatu pun yang benar-benar sempurna, dan pada tahun 2010 kami terjaga dari mimpi kami oleh serentetan kejadian yang mengubah dunia kami dengan cara yang sangat menyakitkan dan dengan kecepatan yang menakutkan. Dimulai dengan meninggalnya ayahku yang baik hati, yang kurawat selama setahun silam. Kehilangan orangtua, yang menjadi inti dari sistem pendukung hidupku dan telah membimbingku melewati beberapa keadaan hidup yang sulit, merupakan pengalaman terburuk bagiku

Meskipun Pesta Ucapan Syukur merupakan rangkuman rasa syukur atas tahun sebelumnya, kebiasaan yang kami lakukan setiap hari untuk berterima kasih itulah yang mendorongku untuk selalu bergerak maju.

hingga saat ini. Kami berjuang untuk menjalani hidup tanpa kehangatan ayahku, tanpa tempat untuk meminta nasihat, dan kejenaannya yang menggairahkan.

Ketika kami masih berduka, pada saat yang bersamaan, kami mengurus ibuku dan mendampingi dalam menjalani terapi kemo sewaktu dia dengan gagah berani memerangi penyakit kanker yang tak terobati. Di tengah semua itu, suamiku mendadak menghilang dan mengajukan cerai. Kejutan yang disebabkan oleh kepergiannya dan banyak masalah yang saat itu kuhadapi seorang diri menambah parah keterpurukanku dalam tekanan jiwa. Beberapa bulan sesudahnya, bibi kesayanganku, dan kemudian disusul paman kesayanganku, meninggal dunia. Aku merasa kehilangan pegangan ketika anak-anakku pergi berkunjung ke ayah mereka, namun kalau diingat kembali, aku jadi punya waktu berharga untuk mendampingi ibuku, waktu yang kami isi dengan mengobrol lama dan banyak tertawa bersama karena kami sama-sama punya rasa humor yang aneh untuk mencerna rasa sakit yang disebabkan oleh keadaan kami.

Mimpiku berubah menjadi mimpi buruk yang jadi kenyataan, ketika tidak berapa lama kemudian, ibuku menyerah kalah terhadap sakit kanker yang dideritanya dan aku menjadi yatim piatu yang merana, dan seorang ibu tunggal dua anak berkebutuhan khusus. Ibuku adalah sahabatku, teman kepercayaanku dan penyemangatku. Oleh sebab itu, kepergiannya bagiku terasa sulit untuk kuterima.

Aku tidak ingat banyak rincian dari tahun itu, kecuali bahwa aku menjadi sangat tahu diri karena menyadari bahwa ada orang lain yang menertawakan kejatuhanku dari keadaan yang cemerlang. Aku tidak ingat lagi bagaimana aku mencari-cari rumah, pindah rumah, mendaftarkan anak-anakku ke sekolah baru, atau terbang bolak-balik untuk bertemu dengan saudara-saudara kandungku

dalam rangka mengurus rincian pengurusan kematian orangtua kami.

Aku menyembunyikan diri dari dunia, sengaja berbelanja di waktu larut dan menjauh dari tempat-tempat yang sering didatangi oleh orang-orang yang kukenal. Aku tidak mampu mencerna segala sesuatu yang terjadi di saat itu, dan merasa teramat sangat sendirian. Aku mengacaukan hidup anak-anakku, gagal mendapat wawancara, apalagi mendapat pekerjaan baru, dan aku tinggal di rumah yang dalam waktu singkat tidak mampu lagi kubayar sewanya, yang penuh dengan barang-barang peninggalan kedua perkawinanku dan senantiasa mengingatkanku tentang kegagalanku.

Aku terombang-ambing antara keinginan hidup dan berharap mati, dengan keyakinan bahwa anak-anakku hidup lebih baik tanpa kehadiranku. Pertempuran itu terjadi setiap hari sambil aku menghadapi tekanan jiwa yang berat dan aku berjuang mati-matian untuk bangun dari tidur. Aku mengungkapkan keinginanmu untuk mati, dikremasikan dan abuku dimasukkan dalam peti mati bersama ibuku, tempat aku dapat beristirahat dengan damai di sisi orang yang memahami dan mencintaiku tanpa syarat.

Untung saja aku menyimpan semua pesan suara ibuku dari tahun sebelumnya, dan aku sering mendengarkannya. Di kesempatan lain, aku mendengar suara merdu ibuku dalam kepalaku yang mengingatkan aku tentang jati diriku sesungguhnya. “Kau dulu selalu berhasil mengatasi kesulitan apa pun” dan “kau sekuat baja” begitu kata ibuku. Akhirnya, aku mendengarkan pepatah yang sering diucapkannya—“sesudah kau pulih dari cederamu, kau harus bekerja keras untuk mencapai keberhasilanmu sendiri”—dan aku melakukan tepat seperti yang dikatakannya. Aku pergi ke terapis, mendapat pengobatan, dan setelah melalui banyak lamaran, akhirnya aku mendapat pekerjaan. Rasa syukur kembali ke dalam sistem hidupku.

Suatu hari, aku dan anak-anakku membicarakan tentang jalur positif hidup kami di saat itu. Dengan semangat yang semakin menjadi-jadi, kami membahas tentang semua orang yang telah membantu kami melewati hari-hari kelam ketika tak ada yang mungkin terjadi. Bagaimana kami dapat mengungkapkan terima kasih yang setimpal kepada mereka? Tahukah mereka seberapa besar dampak mereka pada hidup kami? Sadarkah mereka bahwa bantuan mereka dengan menjaga anjing kami, menemani kami santap malam, menemani berolahraga, membayarku untuk melakukan pekerjaan paruh waktu, memberi tumpangan yang sering kami perlukan, tempat tinggal, mengirimkan pesan, penampungan keluh kesah... telah menyelamatkan hidup kami? Di saat itulah lahir gagasan untuk Pesta Ucapan Syukur yang kami selenggarakan setiap tahun.

Demikianlah, selagi aku memandang di sekitar teras rumah yang pada saat itu sudah mampu kumiliki, pada Pesta Ucapan Syukur kami yang ketiga, aku jadi teringat lagi tentang seberapa jauh perkembangan yang terjadi. Setiap tahun, kami mengundang orang-orang yang telah memberi dampak positif bagi hidup kami selama setahun sebelumnya. Mungkin saja mereka pernah membantu kami dengan cara yang tampaknya biasa-biasa saja tetapi berdampak besar bagi kami. Pada suatu tahun, kami membaca puisi yang kami tuliskan tentang setiap orang, dan kami mengungkapkan alasan mengapa kami merasa bersyukur atas mereka. Pada tahun yang lain, mereka mengenakan pin yang kami siapkan khusus, berisi kalimat rahasia, seperti "Aku memberikan alasan bagi Allison untuk bangun setiap pagi" dan tamu yang lain menerka apa artinya.

Meskipun Pesta Ucapan Syukur merupakan rangkuman ucapan syukur atas tahun sebelumnya, kebiasaan yang kami lakukan setiap hari untuk berterima kasih itulah yang mendorongku selalu

bergerak maju. Aku tidak menganggap remeh apa pun, dan terus memberi semangat kepada anak-anakku, dengan tujuan yang baru, untuk tidak mementingkan diri sendiri, untuk mengingat-ingat kejadian yang baik setiap hari, dan untuk membalas budi. Kami berusaha bersikap adil dan berterima kasih atas hal-hal kecil. Kami sadar benar bahwa justru hal-hal kecil yang sering menjadi lebih berharga dibandingkan hal-hal besar.

Allison Hermann Craigie

Terima Kasih Karena Telah Memberi

Thanksgiving sesungguhnya kata yang bermakna tindakan.

—W.J. CAMERON

Hatiku ciut ketika mendengar suara akrab diputusnya aliran listrik. Ketika itu dua hari sebelum Thanksgiving. Aku menuang minuman dan duduk di kamarku untuk membenamkan diri dalam kesengsaraan hidupku. Aku menganggur selama berbulan-bulan, dan bersama anak perempuanku, kami hidup pas-pasan. Aku mengambil dompetku dengan perasaan putus asa untuk menemukan cara mengatasi permasalahan. Seperti yang kulakukan sebelumnya, cuma angin yang keluar dari dompetku, seolah-olah aku tinggal di dalam kardus. Aku mengumpulkan semua uang logam di dalamnya, tetapi hanya satu dolar tujuh puluh lima sen tidak akan mengatasi persoalan kami. Bagaimana aku dapat menjelaskan keadaan ini kepada anakku?

Selama berbulan-bulan kami menunggak sewa rumah, hingga sampai pada titik ketika pengumuman pengosongan rumah sudah dipasang di depan pintu rumah kami setiap hari. Pada tahap itu bukan saja kami terpaksa keluar dari satu-satunya rumah yang diketahui anakku, tetapi kami harus pindah dari rumah itu di tengah keadaan gelap dan dingin.

Aku berusaha tetap bersemangat dan mencari sinar terang

di balik awan gelap, tetapi hasilnya aku hanya menjadi marah begitu aku membayangkan daftar semua orang yang pernah tinggal di rumahku atau paling tidak tidur di sofaku selama sepuluh tahun belakangan—secara

Aku bukti nyata bahwa hal baik yang kita berikan kepada orang lain akan kembali kepada diri kita lagi.

cuma-cuma. Aku berhenti berhitung sesudah sampai pada angka lima puluh. Lalu, aku berlari ke kamar mandi dan merasa ingin muntah. Sesudah membasuh wajahku, aku memandang diriku di cermin dan berkata kepada diriku sendiri, “Kau gagal, dan Thanksgiving-mu sudah hancur.” Aku menyerah.

Tepat di saat itu, anakku pulang sekolah. “Listriknya mati lagi, ya?” tanyanya dengan pandangan menuduh.

“Iya,” hanya itu yang dapat kuucapkan sambil menundukkan kepala dengan rasa malu.

“Mom, kita miskin, ya?”

“Cuma miskin uang,” jawabku sambil berusaha tidak menengis.

Di saat itu, aku merasakan munculnya dorongan semangat menggebu-gebu. Aku harus melakukan segala yang mampu kulakukan untuk memastikan bahwa Thanksgiving dapat terwujud. Lagi pula, acara itu mungkin saja yang terakhir terjadi di rumah kami.

Selama masa kanak-kanakku, Thanksgiving jarang diadakan di rumah. Dalam keluargaku hari itu sama saja seperti hari-hari lainnya. Dulu pernah terjadi pertengkaran keluarga antara ibuku dan pamanku pada hari raya itu sebelum aku lahir, jadi kami tidak lagi merayakannya. Jadi, biasanya pada hari itu aku makan pizza beku sambil mendengarkan ibuku menangis. Sewaktu aku pindah dari rumah orangtuaku dan tinggal di rumah sendiri, kebiasaan itu berlanjut. Hanya aku sendirian, duduk sambil menonton

acara televisi yang membosankan, sementara teman-temanku merayakannya bersama keluarga mereka.

Pada suatu tahun, aku memutuskan menciptakan kebiasaanku sendiri. Bukan aku saja yang merasa begitu sendirian pada hari raya itu. Jadilah aku memulai “Thanksgiving Anak Yatim Piatu.” Siapa saja yang tidak punya tempat untuk merayakannya bisa bergabung. Aku bertekad memastikan bahwa tak seorang pun merasa sendirian di hari raya yang begitu penting artinya.

Dengan berjalannya waktu, hari raya itu jadi saat yang paling kunikmati sepanjang tahun. Aku tahu aku akan bertemu orang-orang yang kusayangi, meskipun alasan kehadiran mereka lebih karena kue bolu labu yang lezat hasil resep nenekku. Aku masak selama berhari-hari untuk menyiapkan hidangan bagi lusinan teman dan anggota keluarga yang datang. Nah, dengan pengumuman pengosongan rumah dan tidak adanya aliran listrik, bagaimana aku bisa mengadakan perayaan Thanksgiving Anak Yatim Piatu itu?

Aku perempuan yang senang tantangan. Aku harus meminta bantuan beberapa orang, tetapi lambat-laun tugasku berhasil aku selesaikan. Para tetangga sebelah rumahku begitu murah hati mengulurkan kabel sambungan lewat pagar belakang supaya aku dapat mengisi baterai ponsel dan komputerku. Kami mengumpulkan banyak lilin. Aku bahkan menyebarkan pengumuman bahwa perayaan itu akan menjadi yang terakhir diadakan di rumahku. Seorang teman yang tinggal di ujung jalan pergi ke luar kota selama akhir pekan, dan memberikan kunci rumahnya supaya aku dapat memakai kompor dan pemanggangnya. Yang masih harus kuusahakan adalah mengumpulkan uang untuk membeli bahan makanan untuk hidangan Thanksgiving.

Di malam itu, aku duduk di kamar tidurku dengan penerangan

cahaya lilin, bersama anakku yang tertidur pulas di sampingku. Aku menggenggam leontin nenekku di tanganku yang terasa berlangsung seumur hidupku. Nenekku yang mengajariku memasak ketika aku masih kecil. Dia dibesarkan selama masa Depresi, dan dari dia aku mendengar banyak kisah tentang beratnya hidup. Menurutku, nenekku pasti senang jika mengetahui aku memberi kepada yang berkekurangan. Dia pasti setuju. Jadi, keesokan harinya aku menjual leontin nenekku itu agar dapat menghadirkan makanan untuk acara hari rayaku yang terakhir di rumah itu. Lalu, aku bergegas ke toko untuk membeli kalkun dan segala keperluan lauk-pauk pelengkapnyanya.

Sepanjang hari aku berlarian bolak-balik antara dapur di ujung jalan dan rumahku. Ketika para tamu mulai berdatangan, aku yakin aku terlihat seletih yang kurasakan. Tetapi lilin sudah dinyalakan, makanan sudah terhidang, dan senyum mengembang di wajah para tamu. Itulah pencapaian terbaikku sepanjang sejarah hidupku. Meskipun tanpa pemanas atau penerangan, semua orang menikmati santap malam dan bercakap-cakap dengan hangat. Anakku dengan bangga mengumumkan bahwa hal yang disyukurinya adalah ibunya, yang membuatku sangat terharu. Sungguh hari itu patut disyukuri.

Begitu matahari terbit keesokan harinya, cukup terang bagiku untuk mulai membereskan rumah dari sisa pesta semalam. Di tengah kegelapan aku tidak begitu memperhatikan adanya sebuah koper tergeletak di lantai ruang keluargaku sampai aku nyaris jatuh tersandung. Di atasnya tertera tulisan "Terima kasih karena telah memberi." Di dalamnya ada banyak kartu ucapan, surat, dan ucapan pemberi semangat dari semua yang hadir di malam sebelumnya; dan dari orang-orang yang lama tidak kudengar kabarnya selama bertahun-tahun. Semua disertai ucapan terima

kasih atas apa yang telah kulakukan bagi mereka. Selain itu, di dalamnya ada uang. Aku berteriak terkesiap sambil menghitung jumlahnya. Bahkan ada catatan tentang rekening yang dibukakan khusus supaya teman-teman dapat mengirimkan uang dari berbagai pelosok.

Sampai sekarang, aku tidak tahu siapa yang mengatur mukjizat itu. Jumlah uang yang kuterima cukup untuk menyalakan kembali listrik di rumahku dan menyelamatkan aku sehingga aku tidak perlu keluar dari rumah itu. Aku dan anakku masih tinggal di rumah yang sama, bersama suami baruku. Tahun ini adalah ulang tahun kedua puluh perayaan tahunan “Thanksgiving Anak Yatim Piatu”. Aku merupakan bukti nyata bahwa hal baik yang kita berikan kepada orang lain akan kembali kepada diri kita lagi, kadang-kadang pada saat yang sama sekali tidak kita sangka.

Jodi Renee Thomas

Berkenalan dengan Para Penyumbang Naskah

Sylvia A. sering menyumbangkan naskahnya untuk buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Dalam memilih penggunaan nama samaran, dia menghormati kebiasaan untuk tidak mencantumkan nama seperti yang dipertahankan dalam program pengatasan masalah ketergantungan minuman keras, AA. Ini salah satu langkah dan kebiasaan berharga dari program tersebut yang membuat dia tetap terhindar dari minuman keras selama delapan belas tahun dan seterusnya!

Debbie Acklin telah mendapat perhatian dari seluruh negeri atas naskah yang sering disumbangkan untuk buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Dia tinggal di Alabama bersama keluarganya dan dua kucing. Debbie sangat suka bepergian dan tidak pernah melewatkan kesempatan untuk kegiatan kesenangannya ini. Dia senang jika Anda menghubunginya. Dia dapat dihubungi melalui akun Facebook-nya di [facebook.com/debbieacklinauthor](https://www.facebook.com/debbieacklinauthor).

Simone Adams memperoleh gelar sarjana di bidang Komunikasi Organisasi dan saat ini tengah mengambil program pasca-sarjana di bidang Penulisan pada Savannah College of Art and Design. Dia seorang penulis/editor lepas dan sering terlibat penyelenggaraan kursus penulisan. Simone sangat gemar mendaki gunung dan sering ditemani anaknya atau anjingnya.

Davina Adjani pernah disuruh berhenti menulis dan menemukan kebiasaan lain, namun tetap saja dia menulis terus hingga sekarang. Neneknya membesarkan dia dengan menanamkan keyakinan pada dirinya bahwa cinta selalu harus dikedepankan, dan bahwa yang terpenting di tengah dunia yang semakin sulit dipahami ini, kita harus mencintai diri

kita sendiri. Dia berusaha menyalut kenyataan dengan manisnya selera berkelakar.

Linda Allen pulang ke Bolivia setiap tahun untuk bekerja bersama tim kesehatan dan tim pembangun untuk memperbaiki mutu hidup di daerah pedesaan. Dia senang berbagi pengalaman, pelajaran yang ditimbanya dari hidup, dan kisah-kisah tentang “keluarga kedua”nya di Bolivia. Dia dapat dihubungi melalui alamat surelnya: lindaecallen@sbcglobal.com

Monica A. Andermann tinggal dan menulis di rumahnya di Long Island bersama suaminya, Bill, dan bayi mungil mereka, Samson. Tulisannya dimuat dalam berbagai terbitan, seperti *Woman's World*, *Guideposts*, dan *Sassee* serta di banyak buku seri *Chicken Soup for the Soul*.

Elizabeth Atwater menunjukkan kecintaan yang mendalam pada buku dan kegiatan mendongeng sejak usia sangat muda yang kemudian berkembang menjadi kecintaannya pada dunia tulis menulis. Kadangkadangkang dia menghadapi hambatan menulis yang sangat ditakuti para penulis. Berikan dia lebih banyak waktu dan kesempatan untuk menyendiri, dan kata-kata akan mengalir dari pikirannya bagaikan anak sungai yang beriak ceria di pegunungan.

Katie Bangert tinggal di Texas bersama suaminya, tiga anak dan banyak hewan peliharaan. Ini penampilannya yang keempat dalam buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Di tengah kegiatannya menulis dan mengatur kegiatan anak-anaknya, dia membenamkan diri dalam buku ditemani secangkir teh India. Dia dapat dihubungi melalui situs webnya: katiebangert.com.

Kathleen Basi khas mewakili gambaran klasik penulis yang serba-bisa: penggubah dan penulis lagu, penulis kolom, penulis peliputan, penulis esai, pengarang novel, dan penulis tiga buku nonfiksi untuk keluarga. Di waktu “senggang”, Kate melakukan berbagai kegiatan seperti menjadi pembicara di depan umum tentang difabel, memimpin paduan suara gereja, dan memasak santapan lezat untuk keempat anaknya.

Thomas Behnke berasal dari New York, seorang penulis, pemusik, dan pelukis. Dia telah menerbitkan tulisannya di berbagai majalah keluaran penerbit kecil, termasuk *Talebones*. Belum lama ini dia menyelesaikan

novel pertamanya, *The Dark Call*, dan saat ini tengah bekerjasama dalam penulisan skenario film tentang kebangkitan rohani.

Susan Boltz adalah pensiunan teknisi laboratorium kesehatan dan asisten logistik dasar. Dia bertahan awet muda berkat kegiatan mengajarnya di sekolah Minggu untuk pelajar remaja, dan membuat kue bolu, dan *muffin*. Dia tinggal di Cuyahoga Falls bersama suaminya. Kegiatan-nya menulis dan jalan kaki membuat dia tetap sibuk.

Jill Burns tinggal di daerah pegunungan West Virginia bersama keluarganya yang luar biasa. Dia seorang pensiunan guru piano dan penampil pada pertunjukan musik. Dia suka menulis, bermain musik, berkebun, menikmati alam, dan menghabiskan waktu bersama cucu-cucunya.

Nancy Burrows adalah penulis lepas yang memperoleh gelar kesarjanaannya dengan penghargaan dalam ilmu bahasa Inggris dari Universitas Pennsylvania. Dia tinggal di Maryland bersama suaminya, anak perempuannya yang berusia tujuh belas tahun, dan seorang anak laki-lakinya berusia empat belas tahun dan menderita gejala autisme. Nancy merasa bangga dijadikan mitra penulis pada buku *Chicken Soup for the Soul: Raising Kids on the Spectrum*.

Lorraine Cannistra memperoleh gelar kesarjanaannya dalam bahasa Inggris dan gelar pasca-sarjana di bidang Konsultasi Rehabilitasi dari Emporia State University. Dia senang muncul sebagai pembicara, memasak, menulis, dan berbicara. Kegemaran lainnya adalah menari dengan kursi roda bersama anjing pendampingnya, Leah. Lebih lanjut mengenai dirinya dapat dibaca di blog-nya, healthonwheels.wordpress.com, atau melalui lorrainecannistra.com

Deborah Carroll adalah Direktur Pemasaran Strategis untuk majalah *Grand*, mantan pendidik, dan penulis buku *Tales from The Family Crypt* dan pengarang buku anak-anak, *Real Grands: From A to Z*. Dia ibu tiga anak perempuan yang hebat, serta nenek yang senang berlari dan menikmati musik.

Candace Carteen mulai menulis di usia delapan tahun. Ketika suaminya meninggal pada tahun 2007, dia menjadi tulang punggung satu-satunya untuk keluarganya yang meliputi anak laki-lakinya yang berbakat, yang pada saat itu berusia tujuh tahun. Sekarang mereka me-

lakukan perjalanan bolak-balik antara Washington State dan California untuk karier anak laki-lakinya.

Christian Conte, Ph.D., adalah ahli pengelolaan kemarahan yang terkenal, seorang pembawa acara televisi, pengarang, dan pembicara profesional. Dr. Conte berkarya bersama para pesohor, para atlet di perguruan tinggi dan atlet profesional, dan di lembaga pemasyarakatan untuk menyebarkan pesannya tentang belas kasih dan pendidikan secara sadar.

Joy Cook adalah penulis, guru pengganti, dan ibu empat anak. Sejak masih gadis, Joy bermimpi dapat tinggal di perpustakaan dan menjadi pengarang buku anak. Dia masih berusaha mewujudkan kedua impiannya ini. Sementara itu, dia sering terlihat memakai sepatu merah kesayangannya di sekolah, perpustakaan, atau di mana saja orang berkegiatan membaca, belajar, dan mencipta.

D'ette Corona adalah penerbit Mitra dari seri buku *Chicken Soup for the Soul*. Dia memperoleh gelar kesarjanaannya dalam bidang Manajemen Bisnis. D'ette menikmati hidup perkawinan yang bahagia selama 23 tahun dan memiliki seorang anak laki-laki berusia sembilan belas tahun yang sangat dikasihinya.

Sasha Couch berasal dari East Coast tetapi tinggal di Los Angeles sejak tahun 1999. Seorang penulis yang sangat giat, dia juga seorang penderita gangguan ginjal yang harus menjalani cuci darah sambil menunggu pencangkokan ginjal, dan menikmati kesempatan untuk berbagi pengalamannya. Dia paling senang melakukan pekerjaan suka rela, khususnya bersama Yayasan Ginjal Nasional, dan organisasi nirlaba untuk pengentasan buta huruf, Reading Opens Minds.

Allison Hermann Craigie mendapatkan gelar kesarjanaannya di bidang Jurnalistik dari University of Maryland. Dia berterima kasih kepada kedua anaknya, Sam dan Jillian, yang telah membantunya merencanakan pesta-pestaanya dan yang terpenting karena menjadi dua orang yang kehadirannya selalu dia syukuri. Allison tinggal di Florida dan gemar olahraga hoki, menghadiri konser, main tenis, tertawa, dan menikmati hidup.

TC Currie adalah penyair, penulis, wartawan teknologi, pegiat pandangan positif terhadap tubuh, dan kadang tampil sebagai peraga pa-

kaian dalam. Beberapa artikel yang ditulisnya tentang teknologi muncul di halaman depan *Slashdot* dan dia pernah memenangkan penghargaan Solas Award untuk tulisannya mengenai pariwisata. Dia banyak melakukan perjalanan, menulis blog, menulis, dan menjelajah teknologi mutakhir. Ikutilah petualangannya di tccurrie.com.

Anita Daswani lahir dan dibesarkan di sebuah kota kecil, tetapi memiliki ambisi kota besar. Dia bercita-cita suatu hari dapat tinggal dan bekerja di kota New York, yang dikenal sebagai Apel Raksasa, sambil mencari penyaluran daya cipta untuk mengungkapkan dirinya melalui tulisan dan seni pertunjukan. Dia dan suaminya saat ini mewujudkan impian mereka dan tinggal di New York City dan melakukan hal yang sangat mereka nikmati.

Gwen Daye adalah istri, ibu rumah tangga, penyelamat anjing, dan ibu dua anak remaja, yang sangat bersemangat menanti terbitnya karyanya yang ketiga dalam buku seri *Chicken Soup for the Soul*!

Lola Di Giulio De Maci berterima kasih kepada para gurunya yang telah memupuk impiannya menjadi guru dan penulis. Kisah-kisahannya muncul dalam buku seri *Chicken Soup for the Soul*, *Los Angeles Times*, dan berbagai buku kumpulan tulisan, surat kabar, dan majalah. Dia menulis dari tempat tinggalnya sambil menikmati pemandangan Pegunungan San Bernardino.

Savannah Dee adalah perawat terdaftar yang bekerja di kamar bedah pada rumah sakit dekat tempat tinggalnya di bagian tengah Pennsylvania. Dia gemar bersepeda, melakukan perjalanan, dan meneliti silsilah keluarga. Dia bercita-cita dapat berperan serta dalam perjalanan misi kesehatan dalam waktu dekat.

Conni Delinger menjalani kariernya di bidang kesehatan dan kembali ke kampus, memperoleh gelar kesarjanaan dari Fresno State University. Saat ini setelah pensiun, dia menghabiskan waktunya dengan melakukan pekerjaan suka rela, melakukan perjalanan, dan “membalas budi” dengan mengajar menjahit kepada anak-anak dan orang dewasa.

Drema Drudge mengantongi gelar pasca-sarjana dalam Penulisan Kreatif dari Spalding University dan diageni oleh Lisa Gallagher. Drema dan suaminya, Barry, tinggal di Indiana, dan sedang menggarap novel keduanya. Mereka orangtua yang sangat bangga terhadap kedua anak

mereka, Mia dan Zack. Anda dapat menghubungi Drema melalui dremadrudge.wordpress.com atau pada akun Twitter @dremadrudge.

Kehilangan penglihatan di usia tiga puluh satu tahun, tragedi yang tak terbayangkan, bahkan ketidakadilan yang menyakitkan tidak membuat **Janet Perez Eckles** menyerah kalah. Sebaliknya, di tengah begitu banyak kesulitan hidup, dia menjadi pembicara utama tingkat dunia untuk para pendengarnya yang berbahasa Spanyol dan Inggris. Dia adalah pengarang buku kelas satu yang bukunya laris, pembawa acara radio, pembimbing motivasi, juru bahasa andalan, penulis kolom, dan pemimpin kegiatan rohani.

Jenny Estes adalah pemimpin kegiatan retreat Kristen, video profesional, dan penulis lepas. Dia melakukan pelayanannya bersama suaminya, Pendeta Jack Estes, Rektor pada Gereja Anglikan, St. Luke, di Bakersfield, CA. Anak perempuan mereka, Zoe, tinggal di Portland, OR.

Trisha Faye menulis dari rumahnya di North Texas jika dia tidak melakukan kegiatannya menyelamatkan kucing atau mengumpulkan barang antik. Trisha akhirnya belajar dari pengalamannya—bahwa setiap hari merupakan hari yang baik. Tempat yang paling disukainya adalah Arizona, tempat cucu-cucunya tinggal dan tumbuh sangat pesat. Anda dapat menjumpai Trisha di trishafaye.com atau pada Twitter @texastrishafaye.

Carole Brody Fleet adalah pengarang dan penyumbang tulisan di berbagai media, yang memenangkan banyak penghargaan. Dikenal luas sebagai pakar dalam pemulihan dari kesulitan hidup dan mantan penampil pada lebih dari 1.000 acara radio, dia muncul pula pada beberapa acara televisi dan radio yang disiarkan secara nasional dan internasional dan di media cetak di seluruh dunia dan di media internet.

Andrea Fortenberry tinggal di Phoenix, AZ, bersama suami dan kedua anaknya. Dia menulis dan berbicara tentang hubungan, keluarga, dan kepercayaan. Dia juga penyumbang tulisan dalam buku *Chicken Soup for the Soul: Devotional Stories for Wives*. Anda dapat menghubungi Andrea di andreafortenberry.com

Sharon Fuentes adalah penulis yang memenangkan penghargaan atas karyanya, *The Don't Freak Out Guide to Parenting Kids with Asperger's*,

penasihat untuk orangtua anak-anak dengan kebutuhan khusus dan Pendiri/Direktur Redaksi pada *Zoom—autism through many lenses*, sebuah majalah daring (online). Dia dapat dikunjungi di situs web-nya, zoomautism.org, untuk melihat majalah dan dapat dihubungi melalui surel di alamat sharon@sharonfuentes.com.

Mayor Judy Fuller adalah penampil komedi, pembicara, penulis, dan tentara dengan tiga tugas dinas di Irak. Sebagai seorang yang mengidap kesulitan bicara, atau gagap, dia pegiat untuk menyadarkan masyarakat tentang kecacapan. Jody berpengalaman bekerja bersama nama-nama besar di bidang seni komedi dan telah menghibur anggota militer di empat belas negara di seluruh dunia. Jody tinggal di Alabama bersama anjing dan kucingnya.

Nancy F. Goodfellow adalah penulis dan ibu yang tinggal di Naperville, IL. Sebagai pembicara untuk himpunan nasional penyandang sindroma Down, National Association for Down Syndrome, dia menyampaikan pemaparan yang menyadarkan anak-anak tentang difabel dan mengajarkan bahwa jika kita paham maka kita menerima. Dia menulis buku anak yang menginspirasi anak-anak untuk menerima dan berteman dengan anak lain yang berbeda dari mereka.

David A. Grant adalah penulis lepas yang tinggal di New Hampshire. Dia pengarang buku *Metamorphosis, Surviving Brain Injury*. Sebagai penyintas kecelakaan bersepeda pada tahun 2010, dia berbagi pengalaman dan harapannya melalui konsultasi. David sekarang kembali bersepeda lagi sesudah pulih dari kecelakaannya.

Tina Grover yakin, seperti yang dikatakan oleh Socrates, bahwa “hidup yang tidak dipelajari tidak layak dijalani.” Kegiatan kegemarannya adalah mengumpulkan kisah dari hidupnya sendiri dan dari hidup generasi pendahulunya. Dia mengisi buku hariannya setiap hari dan baru saja menyelesaikan penulisan biografi ayahnya. Saat ini dia tengah menulis novel sejarah. Dia dapat dihubungi melalui alamat surelnya, Tinadollclothes@gmail.com

Bonnie Compton Hanson, adalah seniman dan pembicara, juga pengarang atau pengarang mitra dari lebih dari 50 buku untuk dewasa dan anak-anak, di samping ratusan artikel, cerita, dan syair; termasuk 38 di antaranya yang terbit dalam buku seri *Chicken Soup for the Soul*.

Pernah menjadi editor, dia juga mengajar di beberapa universitas dan konferensi penulisan. Lebih jauh tentang dirinya dapat dibaca pada bonniecromptonhanson.com.

Rob Harshman berkegiatan di bidang pendidikan selama lebih dari empat puluh tahun. Dia menikah dan memiliki dua anak perempuan serta dua cucu. Rob menikmati kesempatan melakukan perjalanan dan kegiatan foto. Saat ini dia berencana terus menulis cerita, baik fiksi maupun nonfiksi.

Kelly Hennigan sangat senang menghabiskan waktu bersama keluarganya di bagian utara kota New York. Dia berterima kasih kepada guru sekolah lanjutannya, Pak Moriarty dan Pak Haynes yang telah mendorongnya untuk menulis. Kelly juga ingin berterima kasih kepada tim Chicken Soup for the Soul atas kesempatan ini. Anda dapat membaca lebih banyak tulisannya dengan mengikuti blog-nya di frommygut.weebly.com.

Eileen Melia Hession adalah mantan guru dan perwakilan penerbit yang tulisannya muncul di berbagai terbitan. Dia memiliki seorang anak perempuan dan senang olahraga lari dan yoga, dan mengoleksi tembikar, di samping belum berhenti untuk mencoba melukis. Dia yakin selalu ada kebutuhan untuk berkelakar dalam hidup dan tulisannya mencerminkan keyakinannya ini.

Erika Hoffman biasanya menulis cerita nonfiksi tetapi sesekali dia menulis artikel tentang perjalanan dan cerita pendek tentang misteri. Dia lulusan Duke University, mantan guru, seorang istri dan ibu empat anak, dan nenek seorang cucu.

Christine A. Holliday adalah pustakawan sekolah bersertifikat dan guru bahasa Spanyol. Dia mengajar siswa sekolah lanjutan pertama dan atas selama lebih dari 35 tahun, dan sering melakukan perjalanan bersama mereka ke luar negeri. Dia seorang penulis lepas untuk beberapa terbitan setempat di Toledo, OH, dan gemar melakukan perjalanan, memotret, dan menyenangi segala sesuatu tentang sejarah.

Cindy Hval adalah pengarang buku *War Bonds: Love Stories from the Greatest Generation*, yang mengisahkan cerita tentang 36 pasangan yang bertemu/menikah selama Perang Dunia ke-II dan dapat Anda peroleh melalui Amazon.com. Karya Cindy ditampilkan dalam sembilan jilid

buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Dia dapat dihubungi di CindyH-val.com atau di dchval@juno.com.

Chelsea Johnson adalah penulis lepas dan pelatih kebugaran. Dia dan keluarganya tinggal tetap di sebuah mobil RV dan berencana untuk sedapat mungkin bersama-sama keluarganya menjelajah seantero negeri!

Lynn Johnson dan suaminya, Gerald, telah menikah selama 25 tahun dan memiliki tujuh anak. Lynn seorang ahli khusus dalam Pemulihan dari Berduka dan Pelatih Pendayagunaan, yang membantu para perempuan memulihkan diri dari keterpurukan akibat kehilangan orang yang dicintai. Dia juga Ketua dan Pendiri perkumpulan *Gathering Friends for TLC* di Brighton, MI, dan pengarang buku *He Restores My Soul*.

April Knight adalah seniman dan penulis lepas. Kegiatan yang digemarinya di waktu senggang adalah menunggang kuda di hari berbadai dan menyusuri pantai ketika angin bertiup kencang dan ombak mengempas keras di pantai. Belum lama ini dia menulis sebuah novel yang berjudul *West of Nowhere and South of Despair*.

Kathe Kokolias adalah seniman, penulis, dan pengajar bahasa Inggris untuk penutur bahasa asing, ESOL, yang tinggal di St. Augustine, FL. Dia telah menerbitkan sebuah kumpulan esai yang berjudul *Spandex & Black Boots: Essays from an Abundant Life*, dan sebuah catatan perjalanan, *What Time Do the Crocodiles Come Out?* Kathe sangat menyukai bersepeda di hari-hari cerah dan bersantai di tepi pantai.

Mary Elizabeth Laufer memiliki gelar kesarjanaan di pendidikan bahasa Inggris dari SUNY Albany. Karena suaminya bertugas di Angkatan Laut, dia pindah tiga belas kali selama dua puluh tahun, kuliah di enam kampus, dan membesarkan dua anak, dan mengajar di sekolah di berbagai lokasi, dari Oregon hingga Florida. Akhir-akhir ini dia meninggalkan pekerjaan mengajarnya supaya dapat mencurahkan waktunya untuk menulis.

Sehari-hari bertugas sebagai wartawan kriminal, **Jody E. Lebel** juga menulis novel kisah cinta dan kisah menegangkan. Cerita pendeknya dibeli oleh *Woman's World*, *Cosmo UK*, dan lusinan terbitan lain. Dia dibesarkan di New England yang indah, seorang anak tunggal yang juga memiliki anak tunggal (menurut penuturannya, dia tidak bisa punya

banyak anak karena kurang memiliki kebebasan) dan sekarang tinggal bersama dua kucingnya di bagian selatan Florida.

Barbara LoMonaco telah bekerja sebagai editor untuk buku seri *Chicken Soup for the Soul* sejak tahun 1998. Dia menjadi pengarang mitra dari dua judul buku seri *Chicken Soup for the Soul* dan beberapa ceritanya telah diterbitkan dalam banyak judul. Barbara lulusan University of Southern California dan memiliki pengalaman dan pendidikan di bidang pengajaran.

Alice Luther adalah pengarang, istri, dan ibu empat anak, dan penggemar kegiatan membuat sendiri segala sesuatu (DIY). Dia menulis dalam upaya untuk menangkap saat-saat keseharian yang indah dari hidup sehari-hari.

Michelle Mach adalah penulis lepas, editor, dan perancang perhiasan. Dia pengarang buku *Unexpected Findings: 50+ Clever Jewelry Designs Featuring Everyday Components*. Dia menjual melalui jalur daring, berbagai perhiasan buatan tangan yang diinspirasi oleh buku, gantungan kunci, dan pembatas buku di michellemach.com dan di beberapa toko dan galeri

Daniel Mangini penduduk Philadelphia yang lulus dari Universitas Saint Joseph. Akhir-akhir ini dia kembali dari Miami untuk melanjutkan karyanya di bidang yang sangat disukainya! Dia seorang Pakar Pencari Tenaga di Divisi Penelitian Pencegahan HIV pada UPENN, untuk menemukan vaksin yang aman dan ampuh untuk memberantas HIV.

Stephanie A. Mayberry adalah penulis lepas, pengarang, dan juru foto yang menemukan di usia mudanya bahwa hidup yang datar tidak terlalu cocok untuk dirinya. Dia dan suaminya melakukan kegiatan tetap sebagai pendeta. Dia dapat dihubungi melalui facebook.com/authors-tephaniemayberry.

Mary McLaurine adalah penulis/penyair yang tinggal di Maryland. Dia mengisi blog-nya, *The Heart of Sassy Lassie* untuk mencoba menemukan kelakar dalam berbagai pasang surutnya hidup. Dia memiliki ikatan darah yang kuat dengan Skotlandia dan menyadari bahwa meskipun dia belum pernah mengunjungi negara itu, dia telah berada di sana seumur hidupnya. Dia menghayati semua saat yang ajaib dalam hidup.

Dean K. Miller menulis syair, nonfiksi kreatif, dan buku mewarnai yang dilengkapi syair *haiku*. Buku *haiku* pertamanya, *Sometimes the Walls Cry: A Book of Haiku and Sketch*, diluncurkan pada bulan Mei 2016 oleh penerbit miliknya, MDK, Inc. Miller ikut mendirikan dan bekerja sukarela untuk Cabang Platte Rivers dari program pemulihan melalui kegiatan memancing di air tawar, *Project Healing Waters Fly Fishing*, di Colorado dan Wyoming.

Cathy Mogus adalah penulis lepas, pembicara yang menginspirasi banyak orang, dan pengarang buku *Dare to Dance Again: Steps from the Psalms When Life Trips You Up*. Dia telah menerbitkan tulisannya di buku seri *Chicken Soup for the Soul series*, *Guideposts*, dan banyak terbitan lainnya. Dia tinggal di Richmond, BC. Dia dapat dihubungi melalui alamat surelnya, acmogus@shaw.ca.

Ann Morrow adalah penulis, pembicara, dan mantan karyawan perusahaan. Dia dan suaminya tinggal di bagian barat South Dakota tempat mereka menjalankan kegiatan usaha mereka. Cerita-cerita Ann muncul di beberapa buku seri *Chicken Soup for the Soul* dan saat ini dia tengah mengerjakan novel pertamanya.

Andrea Mullenmeister menulis tentang kisah cinta, harapan, dan bertahan hidup yang terjadi dalam keluarganya di AnEarlyStartBlog.com. Esainya mengenai peran ibu, kelahiran dini, dan pengasuhan anak berkebutuhan khusus tampil di berbagai media secara nasional. Dia sangat suka menanam tanaman yang bermanfaat untuk makanan, bermain di hutan, dan bersenda gurau bersama keluarganya.

Annie Nason teramat bersyukur dapat menerbitkan tulisannya untuk kedua kalinya! Dia juga menerbitkan kisahnya dalam buku *Chicken Soup for the Soul: Think Possible*. Dia bersemangat berbagi kisahnya kepada orang lain yang menderita *cerebral palsy*. Annie sangat menyukai menghabiskan waktu di pantai sambil menyeruput es kopi. Semboyan hidupnya “Melangkahlah dengan percaya diri mengikuti arah impianmu...”

Linda Newton adalah konsultan dan pengarang buku *12 Ways to Turn Your Pain Into Praise*. Dia berbicara di seluruh Amerika pada acara retreat untuk para perempuan, pasangan, dan pemimpin rohani. Dia dapat

dikunjungi di LindaNewtonSpeaks.com, dan keterangan lebih lanjut mengenai dirinya dapat dibaca di Facebook di facebook.com/answersfrommammad.

Ronda Nunez adalah mantan guru yang mendapat berbagai penghargaan atas sumbangsuhnya, belum lama ini dia mengundurkan diri dari tugasnya sebagai tenaga administrasi pada sarana taman kanak-kanak yang didirikannya, untuk dapat mempunyai lebih banyak waktu hanya untuk menulis. Bukunya, *In Awe and Wonder* dan buku anak-anak pertama yang dituliskannya, *Ms. Ronda's Alphabet Teaching Series* dapat diperoleh melalui Amazon. Lebih jauh mengenai dirinya dapat dibaca pada TrueIssuesoftheHeart.com.

Katie O'Connell adalah penulis, guru, penulis blog, ibu dua anak, dan penggemar segala sesuatu yang kreatif. Suka cita terbesarnya muncul jika kisah-kisah yang dituliskannya dari lubuk hatinya yang paling dalam dapat membantu orang lain dalam menjalani perjalanan hidup mereka. Karyanya muncul di majalah *Sasee*, di buku *Chicken Soup for the Soul: It's Christmas!*, dan di Patheos. Anda dapat mengikuti karyanya di heartwiredwriting.com.

Karya **Judy O'Kelley** muncul di berbagai majalah, surat kabar, kartu ucapan, dan lembar musik dari Midwest hingga Beijing. Judy seorang pengajar yang melakukan tugasnya sepenuh hati dan terinspirasi oleh siswa-siswanya yang cerdas, menikmati matahari terbit, mengejar badai, bermain permainan papan hingga tengah malam, dan menghabiskan setiap saat bersama anak-anaknya yang sudah dewasa. Dia dapat dihubungi melalui alamat surelnya, judyokelleycards@gmail.com.

Mary C.M. Phillips adalah istri penyuka berat kopi, seorang ibu, dan penulis. Cerita-ceritanya muncul di berbagai buku kumpulan tulisan, termasuk *Chicken Soup for the Soul*, *Cup of Comfort*, dan *Bad Austen: The Worst Stories Jane Never Wrote*. Dia menulis di blognya, yaitu CaffeineEpiphanies.com. Dia dapat diikuti di Twitter [@MaryCMPhil](https://twitter.com/MaryCMPhil).

Connie Pombo adalah penulis lepas dan pengarang tiga buku. Dia secara teratur menyumbangkan tulisan untuk buku seri *Chicken Soup for the Soul* dan untuk majalah *Coping with Cancer*. Sebagai pembicara profesional, dia sangat suka menyemangati penyintas kanker, keluarga me-

reka, dan tenaga profesional di bidang pelayanan kesehatan. Keterangan lebih lanjut mengenai dirinya dapat dibaca di conniepombo.com.

Amy Corron Power adalah pengacara Texas yang bekerja di Houston, dan penggemar anggur, bir, dan minuman keras. Dia menulis untuk blog yang dikenal di seluruh dunia, *Another Wine Blog*, dan saat ini menjadi penyumbang tulisan pada Snooth.com. Dia dan suaminya, Joe, tinggal di daerah Clear Lake, tempat dia menikmati kegiatan berkebun, jalan kaki di alam terbuka, mendengarkan musik, mengundang tamu ke rumahnya, dan menyeduh teh.

Jennifer Reed memperoleh gelar pasca-sarjananya dari Vermont College of Fine Arts pada tahun 2013. Dia telah menerbitkan lebih dari tiga puluh buku untuk anak-anak, dengan pusat perhatian pada buku non-fiksi di bidang pendidikan. Jennifer menikmati mengadakan perjalanan dan membuat hiasan kertas, *paper quiling*. Dia tinggal di Maryland bersama suaminya dan dua anjingnya.

Cara Rifkin memperoleh gelar kesarjana dalam bidang Sains dari DePaul University di Chicago. Dia menghabiskan sebagian besar waktunya dengan bekerja pada organisasi kemanusiaan dan bekerja suka rela terutama terpusat pada tujuan kemanusiaan dan keadilan sosial. Tulisannya diinspirasi oleh pengalaman pribadinya dan orang-orang yang ditemuinya sehari-hari.

Tulisan **Alicia Rosen** muncul di berbagai jurnal, majalah, dan buku kumpulan tulisan di seluruh Amerika. Dia tinggal di sebuah apartemen mungil di Brooklyn bersama anak anjingnya dan lebih dari 1000 buku.

Carolyn Roy-Bornstein adalah dokter dan penulis. Buku catatan kenangannya, *Crash: A Mother, a Son, and the Journey from Grief to Gratitude* diterbitkan oleh Globe Pequot Press pada tahun 2012. Saat ini dia tengah mengerjakan catatan kenangannya yang kedua dengan judul *Last Stop on the Struggle Bus* tentang pengalamannya menerima dua pasiennya sebagai anak asuh.

Larry Schardt, Ph.D. adalah pengarang, pembicara, dan pencipta buku seri *The Success That Rocks*. Larry mendorong orang untuk hidup dengan semangat, memberi teladan melalui pencapaian tinggi, dan menjelajah dunia dengan penuh rasa kagum. Dia seorang guru besar di

Penn State. Dia sangat menyukai pergaulan, jalan kaki, membaca, mendengarkan musik, dan melakukan kegiatan di alam terbuka. Keterangan lebih lanjut mengenai dirinya dapat dibaca pada LarrySchardt.com.

Lindy Schneider menginspirasi orang untuk mengungkapkan rasa syukur mereka melalui kartu ucapan terima kasihnya yang terjual laris melalui Amazon. Karya seninya memenangkan berbagai penghargaan nasional dan ditampilkan dalam buku anak-anak berjudul *Starfish on the Beach* yang juga merupakan buku laris. Karyanya dapat dilihat pada peakspublishing.com atau dengan mengetikkan namanya pada Amazon.com.

Thom Schwarz, RN, CHPN, adalah perawat terdaftar selama empat puluh tahun, yang bekerja memberikan perawatan di rumah bagi penderita sakit parah selama sembilan tahun terakhir. Dia dapat dihubungi melalui alamat surelnya di Thomapl@Yahoo.com.

Joyce Newman Scott bekerja sebagai pramugari udara sambil mengejar karier sebagai pemeran. Dia mulai kuliah di usia lima puluhan dan belajar menulis skenario di University of Miami dan belajar penulisan kreatif di Florida International University. Dia menulis beberapa cerita pendek di buku seri *Chicken Soup for the Soul* dan *Not Your Mother's Book*.

Jay Seate menulis segalanya dari kisah lucu hingga menyeramkan, dan terutama senang menggabung jenis penulisan pada karyanya. Dia tinggal di Golden, CO, dengan impian untuk menikmati sisa hidupnya dengan melakukan perjalanan sambil menulis.

Mickey Sherman adalah pengacara tindak pidana di Greenwich, CT. Dia pernah bekerja sebagai pemberi tanggapan mengenai hukum di kebanyakan jaringan stasiun televisi di Amerika, kecuali The Food Channel. Buku pertamanya, *How Can You Defend Those People?*, telah mendapat pujian dari masyarakat hukum dan susastra di seluruh dunia. Lebih jauh mengenai dirinya dapat dibaca di mickeysherman.com dan dia dapat dihubungi melalui alamat surelnya, ms23@aol.com.

Haylie Smart memperoleh gelar kesarjanaan dalam Seni Liberal dan telah berkarya di bidang jurnalistik masyarakat sebagai wartawan sejak

bulan Juni 2013. Dia berencana mengajar bahasa Inggris dan bergiat dalam penulisan kreatif. Dia senang memasak, membaca untuk menambah pengetahuan, melayani di gereja, dan mencintai kesembilan keponakannya. Dia dapat dihubungi melalui alamat surelnya, haylie.smart@yahoo.com.

Jessica Snell adalah penulis yang tinggal di California Selatan yang cerah. Dia adalah editor beberapa buku, seperti *Let Us Keep the Feast: Living the Church Year at Home* dan *Not Alone: A Literary & Spiritual Companion for Those Confronted with Infertility & Miscarriage*. Dia menulis di blog tentang kepercayaan, fiksi, dan keluarga di jessicasnell.com.

Laura Snell, suaminya, Dave, dan anjing mereka, Gus Gusterson, tinggal di Wasaga Beach, ON, tempat mereka menjalankan usaha mereka, GeorgianBaySelect at GBSelect.com. Anak lelakinya, Ryan, tinggal di Melbourne, Australia. Tulisannya dalam buku ini merupakan sumbangan naskahnya yang kelima untuk buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Dia dapat dihubungi melalui alamat surelnya, laura@gbselect.com.

Diane Stark adalah penulis yang karyanya memenangkan penghargaan, seorang istri dan ibu lima anak. Dia sering menyumbangkan tulisannya untuk buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Dia senang menulis tentang hal-hal yang penting dalam hidupnya, seperti keluarga dan keyakinannya. Dia dapat dihubungi di Dianestark19@yahoo.com.

JB Steele lahir dan dibesarkan di Florida, tempat dengan cuaca yang lembab dan nyamuknya dapat mengancam hidup manusia. Menurut dia, dengan panasnya suhu di tempat itu, telur jika dituang di tepi jalan dapat ter goreng, meskipun tidak dia sarankan untuk disantap dengan cara memasak seperti itu. Dia sering menulis buku fiksi sains dan fantasi, dengan menyimpang sedikit ke jenis penulisan lain untuk membuat tulisannya lain dari yang lain.

Annmarie B. Tait tinggal di Conshohocken, PA, bersama suaminya, Joe Beck. Tulisan karya Annmarie diterbitkan di beberapa buku seri *Chicken Soup for the Soul*, di majalah *Reminisce*, *Patchwork Path*, dan banyak buku kumpulan tulisan lainnya. Dia juga senang memasak, merenda, dan menyanyi serta merekam lagu-lagu rakyat Irlandia dan

Amerika. Dia dapat dihubungi melalui alamat surelnya, irishbloom@aol.com.

Johnny Tan adalah pembawa acara bincang-bincang, pembicara utama profesional, konsultan, pengarang, dan pendiri From My Mama's Kitchen (FMMK). Acara bincang-bincang radio yang dibawakannya ini berhasil memikat lebih dari satu juta pendengar. Buku karya Johnny yang laris dan memenangkan penghargaan, *From My Mama's Kitchen*, ditulisnya untuk menghargai kesembilan ibunya. Dia dapat dihubungi di JohnnyTan.com.

Jodi Renee Thomas telah menerbitkan banyak kisah tentang berbagai topik, dari hubungan hingga hak wanita. Dia adalah pembicara yang terkenal untuk gerakan wanita, dan pengarang buku yang memenangkan penghargaan, *aMused*. Dia tinggal dengan bahagia di Florida bersama anak perempuannya yang berusia remaja, suaminya, dan tiga anjing yang sering menggangukannya selagi dia mengetik.

Charlotte Triplett lulus pendidikan dengan gelar kesarjanaan di bidang Seni Kuliner, tetapi saat ini bekerja dalam industri mode sebagai peraga busana. Kegemarannya meliputi berenang, menulis, masak, dan menggambar. Dia memiliki sembilan hewan peliharaan dan seorang suami yang menginspirasi setiap hari.

Shawna Troke-Leukert adalah penulis yang karyanya banyak diterbitkan, dan pelatih motivasi *Infinite Possibilities*. Dia dibesarkan di Sydney, Nova Scotia dan sekarang tinggal di Codroy Valley yang indah di Newfoundland, dengan suaminya, Eric, dan dua anjingnya. Dia senang berkebun, menggarap proyek penulisan, dan mengunjungi ibunya, Viola, setiap musim panas di Nova Scotia.

Kathy Shiels Tully penyumbang naskah rutin di *The Boston Globe*. Cerita-ceritanya telah diterbitkan di *FamilyFun*, *The Christian Science Monitor*, *The Writer*, dan di buku *Chicken Soup for the Soul: Celebrating Brothers and Sisters*. Kathy tinggal di bagian utara Boston bersama suaminya dua anak perempuan mereka. Lebih jauh mengenai dirinya dapat dibaca di kathyshielstully.com.

Carrie O'Maley Voliva adalah pustakawan pemerintah, penulis dan seorang ibu yang tinggal di Indianapolis, IN. Dia memperoleh gelar

keserjanaanannya dalam Jurnalistik dari Butler University dan mendapat gelar pasca-sarjananya dari Indiana University. Carrie merindukan ibunya setiap hari, tetapi bersyukur atas waktu yang telah mereka lewatkan bersama dan semua pelajaran hidup yang diwariskan ibunya kepadanya.

Pat Wahler adalah penulis penerima beasiswa dan penyumbang naskah yang merasa bangga atas tulisannya yang dimuat dalam dua belas judul buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Pat tinggal di Missouri dan mendapat inspirasi untuk tulisan-tulisannya dari keluarga, teman, dan berbagai makhluk yang tiada henti mengawasi kegiatannya mengetik di komputernya. Dia dapat dihubungi di critteralley.blogspot.com.

Dorann Weber adalah juru foto lepas pada surat kabar South New Jersey dan kontributor untuk Getty Images. Dia belum lama menemukan kecintaannya untuk menulis cerita pendek dan kartu ucapan. Dorann tinggal di Pine Barrens bersama keluarganya, yang juga meliputi tiga anjing, dua kucing, dan sekumpulan ayam. Dia dapat dihubungi di dorann_weber@yahoo.com.

Richard Weinman adalah Guru Besar Emeritus pada Oregon State University. Setelah mengalami kecelakaan motor yang membuat dia cacat pada tahun 2005, dia menjadi pembicara tentang kehidupan para lansia yang tinggal di sarana perawatan jangka panjang. Karyanya meliputi rekaman video dokumenter yang dapat dilihat di YouTube, dan di blog dua mingguan yang dibuat untuk AARP.org.

Johnny Wessler menjalani karier di industri perhotelan dan restoran, yang cocok sekali baginya karena dia sangat menyukai melakukan perjalanan, makan enak, menikmati hiburan dan teman-teman yang menyenangkan. Dia seorang ayah yang bangga pada dua anaknya yang sudah dewasa dan memiliki tiga cucu.

Helen Wilder, mantan guru taman kanak-kanak/SD awal di bagian tenggara Kentucky, menikah dan memiliki seorang anak perempuan, menantu, dan cucu anjing bernama Paco. Dia sangat bersemangat mengajari anak-anak kecil, mendongeng, menulis catatan harian, membaca, membuat album foto, dan menulis.

Amanda Yancey mengisi hidupnya dengan petualangan, dan buku serta film yang merangsang pemikiran, dan sangat gemar makan *taco*. Dia

penulis dongeng dari berbagai jenis. Dia telah menulis beberapa kisah untuk buku seri *Chicken Soup for the Soul*, dan telah menulis kisah tentang dirinya dan berbagai pengalaman perkemahan musim panas yang diharapkannya akan terbit segera.

Luanne Tovey Succari tinggal di Niagara Falls, NY. Dia adalah nenek delapan cucu dan pensiun dari karier yang lama ditekuninya sebagai wartawan surat kabar dan tenaga humas pada sebuah sekolah negeri. Dia adalah *copywriter* lepas yang juga melayani masyarakatnya sebagai pembicara mengenai dampak korban kecelakaan lalu lintas yang disebabkan oleh pengemudi yang mabuk (DWI) dan berbicara di depan umum tentang penyumbangan organ tubuh.

Amy Newmark



Amy Newmark adalah pengarang buku yang laris, pimpinan redaksi, dan penerbit dari buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Sejak tahun 2008, dia telah menerbitkan 125 buku baru, sebagian besar di antaranya termasuk buku laris secara nasional di A.S. dan Kanada, dua kali lipat lebih dari jumlah judul buku seri *Chicken Soup for the Soul* yang diterbitkan hingga saat ini.

Berkat Amy, merek *Chicken Soup for the Soul* hidup kembali, yang telah menjadi fenomena dalam industri penerbitan sejak buku pertamanya terbit pada tahun 1993. Melalui kisah-kisah nyata yang menyentuh hati dan menginspirasi, dan ditulis oleh orang biasa yang menjalani pengalaman luar biasa, Amy berhasil mempertahankan merek *Chicken Soup for the Soul* tetap segar dan relevan.

Amy lulus dengan predikat *magna cum laude* dari Harvard

University dengan bahasa Portugal sebagai bidang studi utama dan bahasa Prancis sebagai bidang studi pilihan. Kemudian dia masuk ke dalam karier sebagai analis di Wall Street yang dijalaninya selama tiga dasawarsa, sebagai pengelola dana perlindungan, dan tenaga eksekutif perusahaan dalam bidang teknologi. Berbeloknya dia kembali ke pencapaian susastra tampaknya sudah suratan, karena tesis kesajaranaannya melibatkan perjalanan di seluruh wilayah timur laut Brazil yang sangat miskin, sambil dia mengumpulkan berbagai cerita dari orang-orang biasa. Dia merasa sangat senang dapat menggenapi lingkaran perjalanan hidup karier penulisannya—mulai dari pengumpulan cerita “dari masyarakat” di Brazil ketika dia berusia dua puluh tahun, hingga tiga dasawarsa kemudian, mengumpulkan cerita “dari masyarakat” untuk buku seri *Chicken Soup for the Soul*.

Ketika Amy dan suaminya, Bill, Presiden Direktur Chicken Soup for the Soul, sedang tidak bekerja, mereka mengunjungi keempat anak mereka yang sudah dewasa. Lebih lanjut tentang Amy dapat diketahui dengan mengikutinya pada Twitter @amynewmark dan @chickensoupsoul. Anda dapat juga mendengarkan rekaman hariannya secara cuma-cuma di The Chicken Soup for the Soul Podcast, melalui www.chickensoup.podbean.com, atau dapat juga ditemukan di iTunes, aplikasi Podcast pada iPhone, atau di aplikasi podcast pilihan Anda pada gawai lainnya.

Deborah Norville



Menurut penuturan pengarang buku laris, Deborah Norville, banyak dari keberhasilan hidupnya terjadi berkat sikap berpikir yang positif. Dia pembawa acara televisi *Inside Edition* di Amerika yang menduduki peringkat atas, yang sempat dua kali memenangkan penghargaan Emmy, dan duduk di Dewan Direksi pada Viacom Corporation, perusahaan internasional penyedia materi hiburan.

Deborah juga pengarang setengah lusin judul buku yang masuk dalam daftar buku laris menurut *New York Times* seperti: *Thank You Power: Making the Science of Gratitude Work for You*. *Thank You Power* untuk pertama kali menghimpun sejumlah besar penelitian akademis yang membuktikan manfaatnya rasa syukur. Begitu pula dengan buku *The Power of Respect* yang menyajikan penelitian dengan rincian manfaat dari perilaku bermartabat yang dilengkapi aneka kisah nyata. Dia juga ikut menulis buku *Chicken Soup for the Soul: Think Possible* dan menulis kata pengantar untuk *Chicken Soup for the Soul: Think Positive* dan *Chicken Soup for the*

Soul: Find Your Happiness.

Deborah juga berperan sebagai kekuatan dalam pertumbuhan industri kerajinan tangan. Menjadi penjahit dan pengrajin seumur hidupnya, Koleksi Deborah Neville yang dimilikinya meliputi benang halus untuk menyulam dengan tangan, dan kait serta jarum bermutu tinggi yang diperuntukkan bagi kegiatan merenda dan merajut dapat dipesan secara daring dan tersedia di berbagai toko kerajinan tangan di seluruh Amerika. Dia juga berperan sebagai pembawa acara *Knit and Crochet Now*, yang disiarkan pada berbagai stasiun televisi umum.

Deborah Norville seorang lulusan University of Georgia dengan predikat *summa cum laude* (4.0). Dia menikah dan memiliki tiga anak. Dia dapat dihubungi melalui situs webnya, www.DeborahNorville.com.

Ucapan Terima Kasih

Kami berterima kasih kepada semua penyumbang naskah dan penggemar kami yang telah berbagi ribuan kisah tentang cara mereka menggunakan hebatnya rasa syukur untuk memperbaiki hidup mereka. Kami sangat senang membaca semua naskah yang masuk dan memilih 101 kisah yang muncul dalam buku ini.

Terima kasih khusus juga kami haturkan kepada D’ette Corona, Barbara LoMonaco, Ronelle Frankel, dan Susan Heim, para anggota tim editor yang telah membaca semua naskah yang kami terima. Mereka menyempitkan daftar para finalis untuk pengambilan keputusan yang sulit oleh Amy dan Deborah. Seperti biasa, kami mendapat terlalu banyak kisah yang lebih hebat yang tidak dapat dimuat dalam buku ini, dan banyak di antaranya akan muncul di terbitan berikutnya dari buku seri *Chicken Soup for the Soul*.

Penerbit Mitra, D’ette Corona, tetap menjadi tangan kanan bagi Amy dalam penciptaan naskah akhir dan dalam bekerjasama dengan semua penulis kami yang luar biasa. Barbara LoMonaco dan Kristiana Pastir, serta tenaga pemeriksa naskah lepas kami, Elaine Kimlber, berperan giat di bagian akhirnya untuk memeriksa berulang kali. Dan, selalu saja masih tertinggal cacat cela pada buku kami sesudah terbit. Untuk itu, kami persilakan Anda memberitahukannya kepada kami melalui webmaster@chickensoupforthesoul.com.

Seluruh tim penerbitan lainnya patut diberi pujian, termasuk

Asisten Eksekutif dan kadang-kadang editor, Mary Fisher, Direktur Senior bagian Produksi, Victor Cataldo, dan perancang grafis, Daniel Zaccari, yang telah mengubah naskah kami menjadi buku yang indah ini.

Berbagi Kebahagiaan, Inspirasi, dan Keseimbangan Hidup

Orang yang nyata berbagi kisah yang nyata, setiap hari, di seluruh dunia. Pada tahun 2007, *USA Today* memilih *Chicken Soup for the Soul* sebagai satu dari lima buku yang paling berkesan selama seperempat abad terakhir. Dengan lebih dari 100 juta buku yang terjual hingga saat ini di A.S. dan Kanada saja, lebih dari 200 judul yang dicetak, dan diterjemahkan ke dalam lebih dari empat puluh bahasa, “chicken soup for the soul” menjadi salah satu frasa paling dikenal di dunia.

Sekarang, 23 tahun sesudah kami pertama kali memulai berbagi kebahagiaan, inspirasi, dan keseimbangan hidup melalui buku-buku kami, kami tetap memuaskan pembaca kami dengan judul-judul baru, tetapi kami juga telah berkembang melampaui batas toko buku, dengan produk lain yang meliputi pakan hewan peliharaan bermutu tinggi, serangkaian sop bermutu tinggi, dan beragam produk berlisensi dan penawaran daring, yang kesemuanya diinspirasi oleh kisah-kisah dalam buku seri *Chicken Soup for the Soul*. Kami juga telah melebarkan sayap ke dongeng visual melalui film dan televisi. *Chicken Soup for the Soul* “mengubah dunia lewat satu cerita demi satu cerita.” Terima kasih karena telah membaca buku-buku kami!



Berbagilah dengan Kami

Kita semua mengalami saat Chicken Soup for the Soul dalam hidup kita. Jika Anda ingin berbagi kisah atau syair Anda dengan jutaan orang di seluruh dunia, kunjungilah chickensoup.com dan klik “Serahkan Kisah Anda.” Anda mungkin dapat membantu pembaca lain dan sekaligus menjadi pengarang yang karyanya diterbitkan. Ada penyumbang naskah kami di masa lalu yang telah meluncurkan tulisan dan menjalani karier sebagai pembicara bermula dari penerbitan kisah mereka di buku kami!

Kami hanya menerima kiriman cerita melalui situs web kami, dan sudah tidak dapat kami terima lagi melalui pos atau faks.

Untuk menghubungi kami mengenai hal lain, harap kirimkan surel Anda melalui webmaster@chickensoupforthesoul.com, atau melalui faks atau surat ke alamat:

Chicken Soup for the Soul

P.O. Box 700

Cos Cob, CT 06807-0700

Faks: 203-861-7194

Satu catatan lagi dari teman-teman Anda di Chicken Soup for the Soul: Kadang-kadang, kami menerima naskah buku dari salah seorang pembaca kami, yang tidak kami pesan, dan tanpa mengurangi rasa hormat kami ingin memberitahukan bahwa kami

tidak menerima naskah di luar pesanan kami, dan kami terpaksa menyingkirkan naskah seperti ini yang masuk ke meja redaksi kami.



Kekuatan Bersyukur

Berterima kasih atau bersyukur merupakan rahasia hidup yang bahagia dan berhasil. Daftar konsekuensi yang mengikuti rasa syukur begitu panjang dan menakjubkan, seperti usia yang lebih panjang, semangat dan optimisme yang lebih tinggi, sistem imun yang lebih tinggi, dan toleransi yang lebih besar.

Kisah-kisah dalam buku ini semuanya memperlihatkan saat-saat penuh rasa syukur. Ada yang luar biasa—tetapi sebagian besar merupakan bagian dari hidup sehari-hari. Sesungguhnya hal-hal kecil yang berperan penting. Kita akan secara alami terbiasa "memandang segala sesuatu dari sisi terangnya".

Mensyukuri berkat yang kita peroleh juga membuat suasana hati semakin baik, yang dapat mengurangi dampak dari stres, dan menghadirkan kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna. Itulah ajaibnya rasa syukur.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gpu.id

