

Menghilangkan Kepenatan Akhir Tahun dengan Membaca Buku

Oleh : Endang Fatmawati

Akhir tahun? Apa yang terjadi di penghujung tahun? Terkadang akhir tahun menjadi momok bagi sebagian orang yang bekerja.

Para pegawai dari tingkat bawah sampai atas sudah pasti banyak disibukkan oleh seabrek pekerjaan rutin tahunan, misalnya: setumpuk laporan yang harus selesai, segudang SPJ yang harus kejar 'date line', berbagai dokumen final yang harus kejar tayang, laporan evaluasi kegiatan tahun yang sudah berjalan, laporan revisi anggaran, rencana kegiatan tahun yang akan datang, dan lain sebagainya. Bisa kebayang ndak, betapa pusingnya? betapa koplaknya? betapa stresnya? betapa capeknya? dan betapa yang lainnya yang tidak mengenakan.

Maha Suci Allah SWT... yang menciptakan waktu dan membolak-balikkan

hati manusia di setiap jarum jam berdetik. Detik-detik terakhir pergantian tahun tak ada yang sakral. Itu hanya penandaan batas waktu biasa saja. Namun yang jadi masalah akhir tahun yang seharusnya dijadikan renungan dan refleksi, tapi justru disibukkan dengan tetek bengek laporan kerja yang harus selesai. Nah lho...piye jal?

Malah yang sering terjadi tidak hanya masalah itu selesai di kantor, terkadang beban pekerjaan juga terbawa sampai ke rumah. Akibatnya? di rumah tak ada bedanya di kantor, di meja rumah penuh dengan tumpukan berkas pekerjaan. Inilah biasanya penyebab kenapa di rumah dengan suami/isteri dan anak-anak kadang uring-uringan sendiri...emosional...jadi temperamen...(lha gimana, dibelain lembur sampai malam juga tapi tetap belum kelar?) Betulkah demikian?

Wah tapi memang benar menghadapi akhir tahun

harus siap mental dan jaga stamina. Kalau tidak, bisa-bisa 'drop' nantinya. Apalagi yang darah tinggi, tensi bisa melonjak naik dan jantung bisa kumat. Pokoknya yang namanya menyusun laporan untuk Rapat Kerja Tahunan (RAKERTA) itu kok seperti sesuatu yang wajib di akhir tahun. Malah ada anggapan orang, kalau ditanya "Kenapa kok lembur?" "Kok sampai malam pulangnye?" Jawaban yang selalu kita dengar "Biasalah... akhir tahun". Betul?

Saya kira hal tersebut sangat wajar. Saya sendiripun juga mengalaminya. Kepala nyut-nyut dan seolah-olah ada beban berat bersandar di punggung. Sakit kepala, nyeri punggung, dan perut mules itu adalah hal biasa. Rutinitas akhir tahun seperti ini sangat tidak menguntungkan apabila tidak dibarengi dengan *refreshing* yang tepat sasaran. Tubuh kan juga punya hak tho untuk dijaga dan dirawat. Pengalaman

pribadi saya, biasanya saya jalan-jalan ke toko buku atau ke perpustakaan (sekedar cuci mata dengan lihat-lihat cover buku). Ternyata lumayan juga tuh efeknya. Jadi meleak lagi saat memulai pekerjaan.

Wahai para pembaca Media Pustaka yang budiman....marilah kita selingi kepenatan akhir tahun ini dengan membaca buku. Lho? Kok bisa? Bukannya tambah puyeng malahan. He...he... membaca buku yang ringan tentunya.

Buku yang lucu dan cerita bergambar lucu akan membuat pikiran menjadi *fresh* kembali. Syukur apabila bisa tertawa, akan lebih bagus. Tertawa akan mendorong kontraksi otot-otot di bagian bawah perut (abdomen), bahu maupun dada yang semuanya dapat meningkatkan daya kerja jantung. Tapi jangan tertawa-tertawa sendiri lho ya! nanti ndak kebablasen..he..he....

Idealnya membaca itu sebagai sebuah usaha mendapatkan apa yang kita inginkan (sebagai pembaca) dari sebuah buku. Namun dalam konteks disini tidak saklek seperti itu.

Membaca di dalam tulisan ini adalah ibarat sebagai selingan dan mengurangi kepenatan saja. Jadi tidak harus sampai detail tahu isi buku yang dibaca. Sekedar buka-buka halaman, sekedar lihat-lihat gambar, sekedar baca halaman yang menarik, sekedar baca judul, maupun sekedar yang lainnya tidak masalah. Justru yang terpenting adalah



penat akhir tahun menjadi berkurang, target pekerjaan beres, dan syukur-syukur penat bisa hilang.

Bayangkan jika kita lagi bludrek karena beban pekerjaan? koplak? Boro-boro makan, nafsu saja tidak, iya ndak? Nah, kalau lagi seperti ini jangan dituruti! Saat kondisi tubuh menurun,

terasa greges-greges, pusing separo, badan loyo/lemes, dan gejala lainnya yang menyerang. Awas! hati-hati, jangan sampai jatuh sakit. Lalu gimana?

Segera cari buku-buku masakan kuliner yang bergambar aneka makanan. Segera *hunting* buku-buku kuliner dengan gambar-gambar aneka masakan! Terbayang gimana coba? Jadi bernafsu makan tho? Jadi ini juga solusi menarik, karena dapat membangkitkan selera makan kita yang tadinya ndak selera sama sekali menjadi menelan ludah. Ups jadi makan banyak dong nanti...he..he... hati-hati porsinya yang wajar saja sesuai kebutuhan.

M e m b a c a - membaca apa lagi? Membaca Al Qur'an bagi yang muslim. Sekalipun membaca

tidak tahu artinya sekalipun tidak masalah lho. Manfaatnya yaitu: lebih mendekatkan diri secara vertikal kepada Allah SWT agar tenang dalam menghadapi masalah/cobaan hidup, mendapatkan pahala, dan meningkatkan keimanan kepada Allah SWT dari membaca Al Qur'an. Bukankah yang

terjadi ini sudah dalam rencanaNya? Bukankah masalah yang menimpa kita, sudah diukur olehNya kalau kita bisa menerimanya. Kita harus sabar dan yakin, pasti Allah SWT akan memberi petunjuk dan kemudahan dari pekerjaan kita tersebut.

Membaca buku-buku tentang motivasi dan kehidupan juga bagus pada saat kondisi pikiran penat. Ya untuk relaksasi agar dapat 'semeleh' dengan bersyukur hidup atas pekerjaan kita. Mengasah otak dengan membaca, berarti memacu fungsi syaraf otak untuk selalu berpikir. Daripada bengong buntu ndak tahu apa yang harus dikerjakan, mendhinding membaca. Iya tho? Percaya tidak, hari gini juga ada tuh orang yang masih bertanya "Buat apa sih baca buku?". Buat apa ya? Setiap orang tentunya akan memiliki jawaban yang beraneka ragam. Selama ini menurut yang saya tahu, membaca itu selalu mendatangkan manfaat. Idealnya manfaat membaca itu dapat disebutkan, antara lain:

- a. Menjadikan hidup seseorang menjadi lebih bermakna, karena menambah wawasan ilmu pengetahuan, membuat awet muda, dan mencegah kepikunan.

- b. Menjadikan orang menjadi lebih "dewasa" memiliki pola pikir bahwa memandang setiap permasalahan hidup bukan sebagai beban tetapi tantangan yang harus diselesaikan.
- c. Menjawab keinginan seseorang dan mengembangkan kemampuan serta kreativitas seseorang untuk mempelajari berbagai aplikasi disiplin ilmu dalam hidup.
- d. Membangun dan memperbaiki karakter dengan mengembangkan kepribadian positif, misalnya: dalam berperilaku dan bertutur kata.
- e. Memperkaya perbendaharaan kata, yang meliputi: pilihan kata (diksi), berbagai model kalimat, konsep antar baris-kalimat-paragraf.
- f. Mengambil manfaat dari pengalaman orang lain untuk mengembangkan pemikiran, menjernihkan cara berpikir, dan menjadikan lebih melek informasi (*information literate*).
- g. Melatih otak untuk membaca secara cepat (*speed reading*), mengingat berbagai hal secara maksimal, dan melatih seseorang untuk memu-

satkan pikiran (konsentrasi) dengan menyeimbangkan antara otak kanan dan otak kiri.

- h. Meningkatkan keyakinan diri dan pemahaman dalam memori otak, sehingga jauh dari kebodohan. Membaca merupakan salah satu upaya yang terbaik untuk membantu perkembangan otak manusia agar tidak kurang pergaulan (kuper), tidak telat informasi (telin), tidak telat mikir (telmi), tidak mengalami penurunan daya ingat parah (PDIP), dan masih banyak manfaat yang lainnya.

Memang betul bahwa pernah ada penelitian yang membuktikan kalau membaca buku bisa mencegah seseorang dari penyakit pikun. Alasannya adalah kegiatan membaca mengaktifkan area oksipital dan frontal. Oleh karena itu, dengan membaca seseorang selalu merangsang otak untuk aktif berpikir. Saya sepakat bahwa orang yang pintar dan cerdas disebabkan dari rajin membaca.

Akhirnya.... bisakah membaca itu dijadikan sebuah kebutuhan dasar, seperti layaknya makan dan minum? Sekalipun penat

akhir tahun? Ya karena membaca sudah jelas merupakan perilaku positif, maka mumpung ini menjelang akhir tahun marilah kita siapkan. Harus diawali dengan kebiasaan baca. Baca dan baca apa saja, bisa buku ringan, surat kabar, komik, novel, dan bebas yang lainnya sesuai dengan kegemaran masing-masing.

Membaca surat kabar sangat penting lho, mau tahu kenapa? Ya karena bisa terus mengikuti perkembangan dan berita aktual yang sedang terjadi, baik dari dalam negeri maupun dari luar negeri.

Membaca adalah sebuah proses yang sangat penting dalam kehidupan kita. Bukankah ayat pertama

yang turun itu juga berisi perintah untuk membaca?

“Bacalah! Dengan nama Tuhanmu yang menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah. Dan Tuhanmu Maha Pemurah. Yang mengajarkan dengan pena. Mengajarkan kepada manusia apa yang belum diketahuinya...” (AlQur’an 96:1-5).

Saat ini berbagai bacaan ada di depan kita, lalu kenapa kita harus terjebak dalam rutinitas pekerjaan, apalagi laporan akhir tahun dan berbagai laporan lainnya? *Stay cool* ajalah...serius tapi santai. Ingat deh kuncinya! Apakah itu? Membaca.... Ya dengan membaca insya Allah penat akhir tahun

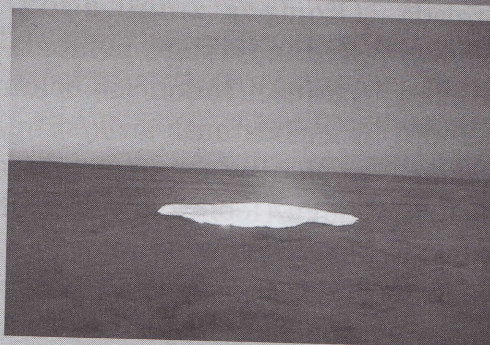
tidak lagi menyerang. Harus yakin lho!? Marilah kita jadikan membaca sebagai *refreshing* di saat pikiran kita terasa sumpek, terasa penuh, terasa heng/error, terlebih saat penat di akhir tahun. So...segera kita siapkan buku-buku ringan yang lucu dan menyenangkan menjelang akhir tahun. Jika belum berhasil di tahun ini, tahun depan jangan sampai terulang lagi kepenatan yang sama...he...he...biar tidak jadi orang yang merugi kan?

Jadi solusinya adalah dengan pelampiasan membaca buku. Buku apa saja...bisa beli atau bisa pinjam ke perpustakaan. Mudah bukan? Ayo kita coba!!!

Pintu Neraka

*Perba
Serbi*

Sebuah fenomena alam yang memberi kiasan akan sebuah tempat yang pastinya semua orang ingin menghindarinya... Scenery ini wujud di negara Asia Tengah, Uzbekistan... Menakutkan tapi kemungkinan adalah dari lahar gunung berapi atau mulut gunung berapi tersebut... hanya sebagai tatapan... kalau kita masuk dalam itu... tapi penjelasan sebenarnya begini... Tempat ini adalah di Uzbekistan yang digelar oleh penduduk setempat sebagai Pintu ke Neraka... terletak berhampiran dengan sebuah bandara kecil



bernama Darvaz. Kisah ini bermula kira-kira 35 tahun yang lampau. Seorang ahli geologis telah menggali tempat ini untuk mencari gas asli. Secara tiba-tiba semasa penggalian tersebut, mereka telah terjumpa satu jurang besar di bawah tanah. Karena terlalu

besar sehingga semua peralatan penggalian tersebut telah masuk ke dalam jurang tersebut. Tiada siapa-pun yang berani turun ke dalam jurang tersebut disebabkan jurang tersebut dipenuhi gas asli bumi. Untuk menghindari gas bumi yang akan mencemarkan bumi, mereka telah menyalakan api di dalam jurang tersebut dan semenjak dari itu sehingga kini, telah 35 tahun lubang ini terbakar tanpa henti walau sesaat. **net**