Menulis itu Nikmat

written by Harakatuna
Menulis itu Nikmat

Oleh: Didi Junaedi*

Bagiku, menulis itu sebuah kenikmatan. Ya, benar-benar sebuah kenikmatan. Entah bagimu. Aku tak tahu.

Bagiku, menulis itu mampu menghadirkan suasana hati dan pikiran yang nyaman, tenang dan damai. Karena, dengan mengungkapkan segala rasa yang tengah kita alami melalui tulisan; senang, susah, bahagia, derita, marah, kesal, benci, galau dan pelbagai rasa lainnya yang tengah bergemuruh dan berkecamuk di dalam dada, maka kita akan merasakan plong, lega, lepas, tanpa beban. Ya, menulis memang, seperti dikatakan James W. Pennebaker, mampu mengobati luka hati, merelaksasi pikiran dan perasaan, menyehatkan dan meningkatkan daya kekebalan (imunitas) tubuh terhadap penyakit.

Aku sangat sepakat dengan tesis Pennebaker tersebut, karena aku benar-benar telah merasakan semua yang aku sebut di atas. Rasa plong dan lega, lepas dan tanpa beban langsung menjalar ke seluruh tubuh, di saat aku menulis, lebih-lebih sesaat setelah tulisan itu rampung ditulis.

Dulu, sebelum rajin menulis setiap hari seperti saat ini, aku sering sekali mengalami migrain atau sakit kepala sebelah, juga mudah terserang flu. Kini, alhamdulillah, setelah mendisiplinkan diri untuk rutin menulis setiap hari, aku merasa lebih sehat, sudah sangat jarang mengalami migrain, dan tidak mudah terserang flu.

Setiap kali selesai menulis, aku merasakan kebahagiaan. Aku merasakan sumbatan yang sebelumnya mengganjal di benak, lepas begitu saja. Menulis itu ibarat melepas dan membuang segala bentuk ‘makanan’ yang sebelumnya memenuhi pikiran kita, karena banyaknya informasi yang sampai kepada kita. Bayangkan, jika kita makan dengan porsi yang besar, kemudian tidak dikeluarkan atau dilepaskan, bagaimana rasanya? Pasti perut kita akan terasa penuh, sesak dan tidak nyaman.

Begitu juga dengan beragam informasi, baik dari media cetak maupun elektronik, yang setiap hari, sengaja atau pun tidak kita konsumsi. Jika tidak pernah dilepaskan atau dikeluarkan melalui tulisan, maka bisa dipastikan pikiran, dan mungkin juga perasaan kita akan terasa penuh, sesak dan tidak nyaman.

Nah, menulis adalah sebuah cara paling mudah dan efektif untuk melepas segala informasi yang kita dapat, alami dan rasakan. Menulis akan menjadikan kita mampu menangkap makna setiap peristiwa. Menulis akan membuat kita mampu melihat yang tak terlihat, mendengar yang tak terdengar, dan merasa yang tak terasa (oleh orang lain).

Pengalamanku, menulis akan menghadirkan kenikmatan sejak mulai proses memilah dan memilih kata atau diksi yang tepat untuk mengungkapkan sesuatu, kemudian merangkainya menjadi sebuah kalimat, berlanjut membentuk paragraf, hingga menjadi sebuah tulisan utuh.

Menulis akan terasa nikmat ketika kita tidak sekadar menulis, tetapi benar-benar menghadirkan hati saat menulis. Ya, karena apa yang datang dari hati akan menghadirkan rasa nikmat dan puas. Pun bagi pembaca, penulis yang menulis dengan hati, akan dapat masuk ke dalam hati (pembaca).

Menulis akan menghadirkan kenikmatan, jika kita lakukan dengan senang dan tenang, bukan karena paksaan dari siapa pun, dari pihak mana pun. Menulis yang nikmat itu adalah menulis dengan sepenuh jiwa segenap rasa.

Menulis, bagiku, adalah sebuah cara untuk mengikat makna dari setiap bacaan dan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, baik yang kita alami dan rasakan sendiri, atau pun yang dialami dan dirasakan orang lain.

Menulis, bagiku juga merupakan sebuah terapi untuk merelaksasi diri, melepas segala beban pikiran dan perasaan yang mengganjal di benak, membuat pikiran dan perasaan lebih fresh, sehingga lebih mampu menikmati hidup dan kehidupan.

*Penulis adalah dosen IAIN Syekh Nurjati Cirebon.