

#### 1.4. LIFE AFTER 70.: PILIH MANA? Getting Old (bertambah tua) atau Growing Old (tumbuh menua)?

<https://getfit.my.id/renungan/2024/05/30/life-after-70-pilih-mana/>

Semoga tulisan ini dapat merubah sikap mental dan perilaku dalam mejalani sisa hidup kita

Ketika suatu hari saya diskusi dengan isteri, pada satu momen saya menunjukkan perasaan bahwa saya tersinggung.

Isteri saya kemudian berkata:

“Sekarang kok mudah tersinggung ya? Itu gejala Getting Old, lho...”

Saya kemudian diam sejenak. Konon mudah tersinggung, marah, kecewa dengan perlakuan orang yang dirasakan kurang menghormati, ingin dihargai, tidak mudah lagi bercanda, semua perkara menjadi sangat serius, adalah gejala Getting Old.

Getting Old, adalah istilah untuk mengatakan bahwa seseorang bertambah tua. Setiap orang pasti bertambah tua. Getting Old adalah keniscayaan. Banyak orang yang Getting Old tanpa Growing Old.

Growing Old, adalah menjadi semakin matang dalam mengelola emosi, bijaksana dan siap hidup sendiri, banyak kesibukan yang produktif dengan waktu yang dimiliki, dan tindakan yang dapat dipertanggung jawabkan sendiri.

Getting Old ternyata sangat berbeda dengan Growing Old.

Setiap orang tanpa berbuat apa-apa pasti akan Getting Old, tapi utk Growing Old ternyata perlu mempersiapkan diri menghadapi kenyataan sesuai usia untuk lebih bijaksana menghadapi kehidupan.

Growing Old– perlu pengelolaan emosi, persiapan yang sangat serius dan menyadari perilaku sesuai dengan usia, baik cara berfikir maupun kemampuan fisik.

Growing Old berbeda dengan kekanak-kanakan, seperti merengek, tidak bertanggungjawab, tidak ada komitmen, atau hanya maunya sendiri.

Growing Old menanggapi tantangan dengan tabah dan tenang, memberikan yang terbaik sesuai kemampuan dengan ikhlas, kebesaran jiwa, dan tentunya lebih bijak di setiap tindakannya.

Getting Old membiarkan waktu berlalu, menyesali masa kini dan selalu menyanyikan kidung;

“Yesterday – I am not half the man I used to be” seperti lantunan the Beatles, glorifikasi masa lalu, dulu saya begini, dulu saya begitu – sekarang hanya lagu. Ini gejala Getting Old; merasa paling benar, meremehkan orang, mudah tersinggung.

Inilah rupanya gejala yang dicurigai oleh isteri saya, yg hinggap pada diri saya.

Menanggapi sinyalemen isteri, saya pun mulai berbenah dan memutuskan utk Growing Old.

Nasehat Growing Old bukan untuk melemahkan semangat dan menerima nasib. Sebaliknya, bangun dan tetap tegak. Growing Old; menjadi lebih bijak, bukan hanya Getting Old; menjadi lebih tua.

Sangat tragis kalau menjadi tua tanpa lebih bijaksana.

Boleh setuju boleh tidak. Tua bukan berarti sakit dan berpenyakit.

Nikmati hidup dengan pikiran dan fisik yang sehat.

Tetap aktif dan buat diri berguna, baik di rumah tangga, di keluarga kecil, di keluarga besar, di lingkungan, mudah-mudahan bisa sampai lingkungan yang lebih besar lagi, bermanfaat tidak harus secara materi, bisa tenaga, pikiran, ilmu, nasihat, kasih, perhatian, dll.

Stay Safe dan Take Care. Jangan lupa bahagia, Salam sehat dan tetap semangat, Semoga bermanfaat 🙏🙏

Tetap Semangat Yuukk ....

-----

Tulisan di atas entah siapa penulis pertamanya. Saya hanya meneruskan kiriman dari teman saya. Saya rasa tulisan itu baik untuk mawas diri para lansia. 🤝👍🙏

Didedikasikan ke Anak Beru Taringan Mergana sebagai kontributor tulisan ini. Beliau berdiri paling kiri dan Growing Old.



Growing Old

