Penat
yang Tak Nampak

Micro-Ebook by TheNyai

SIRI: RASA YANG RAMAI RASA

Benda ni nampak biasa.

Tapi sebenarnya, ramai yang rasa benda yang sama.

Siang kita ok.

Boleh kerja. Boleh borak. Boleh gelak. Macam tak ada apa.

Orang nampak kita happy-go-lucky. The person to go to for any problem.

Life is good!

Tapi bila balik kerja.

Bila suasana mula senyap. Kita sorang-sorang.

Tiba-tiba rasa penat tu datang.

Bukan penat badan.

Penat yang tak nampak.

Penat segala.

Penat tubuh.

Penat otak.

Penat fikir.

Penat nak jadi orang.

Rupa-rupanya, kita bawa terlalu banyak sepanjang hari.

- Emosi orang.
- Cerita orang.
- Cerita tak molek.
- Kisah kebobrokan.
- Fitnah dan supah orang.

Ini semua mengganggu kita, tanpa kita sedar.

Kita menyedut bad vibes orang sekeliling, diam-diam.

Ini memang level pandemik. Tapi pandemik tak didendangkan.

It kills from within. Dari dalam. Dalam diam.

Sebab kita tak awas, kita tak pernah lepaskan.

Kadang kita tak perlukan hiburan. Tak perlukan teman.

Cuma perlukan sedikit ruang.

Untuk diam. Dan kembali kepada diri sendiri.

1. Faham apa yang terjadi.
2. Lepaskan apa yang tersimpan.
3. Surrender kepada Tuhan.

Bernafaslah.

Hela yang panjang.

Tarik dalam-dalam.

Pejam mata.

Create the connection.

Ya Hayyul Qayyum

Nafas yang tenang adalah currency yang mahal abad ini.

-- TheNyai

Tentang Micro-Ebook Ini

Kandungan ini dipetik daripada perkongsian asal di Threads oleh TheNyai.

Ditulis untuk mereka yang penat tanpa dapat menjelaskan mengapa.

SIRI: RASA YANG RAMAI RASA

microebook-thenyai.netlify.app