



TERBITAN  
76

2023  
01 SEP

## SIDANG REDAKSI

Penasihat:  
**Ooi Kee Beng**

Penyunting:  
**Izzuddin Ramli**

Penolong Penyunting:  
**Sheryl Teoh**

Pereka Grafik:  
**Nur Fitriah**

© Hak cipta adalah milik  
pengarang.

Segala fakta dan pendapat  
adalah di bawah  
tanggungjawab pengarang.  
Pandangan dan tafsiran  
pengarang tidak semestinya  
mencerminkan pandangan  
rasmi penerbit.

Penerbitan semula karya ini  
adalah dengan izin  
pengarang.

**PENANG**  
INSTITUTE  
making ideas work

10 Brown Road  
10350 George Town  
Penang, Malaysia

(604) 228 3306  
www.penanginstitute.org  
suaranadi@penanginstitute.org

# SUARANADI

PENANG INSTITUTE

## Berjalan Adalah Menyembuhkan

Alexander Fernandez

PADA satu sisi, rutin mampu membuatkan kita sentiasa sibuk. Pada sisi yang lain, ia membataskan kehidupan, membuatkan kita rindu kepada petualangan ke alam di luar kebiasaan. Perkara ini setidak-tidaknya kena dengan saya, lebih-lebih lagi apabila saya ini secara dasarnya adalah seorang ekstrovert.

Biarpun demikian, salah satu rutin yang paling saya gemari adalah melakukan perjalanan pada setiap pagi dengan menaiki bas dari rumah hingga ke perhentian One Stop Midlands yang terletak di Pulau Tikus. Di situlah juga saya melakukan ritual menjamu roti telur dan air Nescafé sejuk. Sebagai orang dewasa yang usianya sudah 28 tahun, saya belum pernah memiliki kenderaan sendiri—baik kereta, motosikal, sekalipun basikal. Berjalan kaki, menaiki bas, atau menumpang kawan yang memiliki kenderaan adalah cara saya untuk bergerak dari titik A ke titik B.

Hari saya selalunya bermula pada pukul 7 pagi. Bunyi kicauan burung daripada penggera telefon yang mengejutkan saya. Kadangkala, sentuhan yang dilakukan secara berhati-hati pada butang snooze memberikan waktu tambahan yang singkat untuk saya tidur. Pada kebiasaannya, saya memerlukan masa 40 minit untuk

bersiap-siap ke tempat kerja, menuruni bukit tempat saya tinggal, berjalan ke perhentian bas terdekat yang terletak di hadapan pasar Mount Erskine. Kadang-kadang, perjalanan tersebut ditemani oleh abang saya.

Pada hari-hari yang saya tergesa-gesa ke pejabat, udara sejuk berkabus akan membelai kulit saya ketika saya berlari menuruni lereng bukit. Waktu pagi, terutamanya selepas hujan malam, membawa irama yang menyegarkan seperti di Cameron Highlands, apatah lagi kalau suasana itu disertai dengan dengungan lembut melodi lo-fi. Hanya memikirkan hal ini sahaja saya sudah berasa tenang.

Kalau saya menekan butang penggera lebih lambat daripada biasa, saya akan berpeluang untuk melihat bas 104 Rapid Penang melewati saya tanpa perasaan. Dengan kata lain, saya tertinggal bas. Alamak! Bas seterusnya hanya akan datang lebih daripada satu jam kemudian. Tiada pilihan lain selain menggunakan perkhidmatan Grab. Lambat dua hingga tiga minit sahaja sangat menyakitkan hati dan dompet.

Saya belajar menikmati rutin yang membosankan ini dengan cara yang unik.

Melaluinya saya mengenali ramai orang yang saya temui di sepanjang perjalanan. Pelbagai watak manusia yang dapat saya perhatikan dengan mata dan telinga sendiri. Pernah seorang lelaki Melayu tua pada suatu hari ingin menumpangkan saya ke bawah bukit dengan motosikalnya. Pada mulanya saya ragu-ragu. Bukan kerana tidak percaya (walaupun kita sepatutnya tidak mempercayai orang yang tidak dikenali dengan mudah), tetapi kerana saya sentiasa berada di pihak penerima jika berkaitan dengan pengangkutan. Jika boleh, saya tidak ingin menyusahkan sesiapa.

Lelaki tua itu melambai untuk kali kedua dan kali ini saya memutuskan untuk menerima tawarannya. "Bas stand?", saya menjawab dengan "Ya, terima kasih encik!" Jasa baik dia telah menghidupkan semula keyakinan saya terhadap kemanusiaan.

Ada juga "watak" lain yang abang saya gelarkan sebagai "*Oracle*,"—seorang wanita tua di perhentian bas yang akan berdiri jika dia tahu bahawa bas akan sampai. Kami berdua akan bermain teka-teki dengan mengagak waktu bas akan tiba. Siapa yang paling tepat tekaannya akan menang.

Penumpang bas kebanyakannya terdiri daripada orang tua dan pekerja migran. Ada juga beberapa orang muda dalam satu-satu masa. Dalam kerumunan ini, ada juga seorang lelaki separuh umur dengan sedikit gangguan kognitif dan fizikal serta seorang wanita cacat penglihatan. Ada juga seorang perempuan tua yang sangat penyayang. Perempuan tersebut sering mengingatkan lelaki itu untuk memberi isyarat kepada pemandu bas bahawa dia akan turun dan selalu membimbing wanita yang cacat penglihatan itu ke tempat duduknya.

Ketika pulang daripada kerja, bas yang saya naiki akan melalui jalan lain. Pada waktu itu, kerana orang berpusu-pusu untuk pulang, keadaan bas seperti tin sardin—penumpang ditekan sehingga melebihi had muatan. Dalam keadaan tersebut, penting untuk saya kekalkan keseimbangan tubuh jika tidak mahu jatuh menimpa orang lain.

Kalau orang lain meluangkan waktu di dalam bas untuk merenung, saya pula sebaliknya. Menaiki bas atau berjalan kaki adalah waktu untuk saya bertenang. Pada waktu itu, dunia saya tinggalkan di belakang buat seketika. Saya menikmati setiap detik dengan iringan muzik. Jari jemari saya akan mengetuk-ngetuk pagar besi mengikut irama lagu. Kerisauan akan dunia memudar bagai bait-bait lagu yang dilupakan. Saya tidak peduli apa kata orang, saat yang sangat peribadi ini tidak akan saya tukar dengan apa-apa.

Dalam masa kita memberi tumpuan terhadap kesihatan fizikal, kesihatan mental kita juga tidak sepatutnya kita abaikan. Hanya melalui perbualan mendalam dengan rakan-rakan saya sedar bahawa ramai yang sedang bertempur dengan diri sendiri tanpa sebarang bantuan. Mereka adalah orang yang berpura-pura senang, para buruh yang memburuh setiap hari, atau sesiapa sahaja.

Ada sesuatu yang saya temui dalam renungan ini: mencintai diri sendiri bukan bermakna kita mementingkan diri sendiri, tetapi syarat untuk kita mencintai orang lain. Lakukan apa sahaja yang kita suka asalkan kita tidak menyakiti orang lain. Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk menyembuhkan diri, dan saya melakukannya dengan muzik dan perjalanan.



Alexander Fernandez ialah peminat tumbuhan, fanatik kucing, penggemar Netflix dan peminat permainan komputer. Dia berharap suatu hari nanti dapat melancong ke Jepun.