



Senja nan Indah

Menjadi Lansia Bahagia dan Bijaksana



Paul Subiyanto

SENJA nan INDAH: Menjadi Lansia Bahagia dan Bijaksana menyajikan 10 tema yang akan menuntun Anda menikmati usia senja. Tema-tema tersebut baik dibaca perlahan untuk diresapi dengan rileks. Mungkin cukup satu tema saja dalam satu hari. Nikmatilah setiap tema yang dilengkapi dengan pertanyaan atau latihan reflektif yang akan menuntun Anda menjadi semakin bahagia dan bijaksana.

Senja nan Indah

Menjadi Lansia Bahagia dan Bijaksana

Paul Subiyanto



PENERBIT PT KANISIUS

**Senja nan Indah,
Menjadi Lansia Bahagia dan Bijaksana
1018001061**

© 2018 - PT Kanisius

PENERBIT PT KANISIUS

**Anggota SEKSAMA Penerbit Katolik Indonesia
Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)**

Jl. Cempaka 9, Deresan, Caturtunggal, Depok, Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, INDONESIA

Telepon (0274) 588783, 565996; Fax (0274) 563349

Website : www.kanisiusmedia.co.id

E-mail : office@kanisiusmedia.co.id

Cetakan ke- 5 4 3 2 1

Tahun 22 21 20 19 18

Editor : Marcell
Desain sampul dan isi : V. Jayasupeno
Ilustrasi cover : [https://www.123rf.com/
stock-photo/old_person.html](https://www.123rf.com/stock-photo/old_person.html)

ISBN 978-979-21-5655-3

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan cara
apa pun, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Dicetak oleh PT Kanisius Yogyakarta.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	3
Daftar Isi	5
1. Menjadi Tua Itu Pasti, Bahagia Itu Pilihan.....	7
2. Menjadi Bijaksana Itu Berkat.....	15
3. Berdamai dengan Rasa Sakit.....	31
4. Berdamai dengan Masa Lalu	39
5. Hidup Penuh Makna	47
6. Bersyukur Senantiasa.....	55
7. Lepaskanlah Semua Kelekatan.....	61
8. Menjadi Pendoa.....	69
9. Bercanda dengan Maut	77
10. Mencicipi Surga	85
Penutup.....	93
Biografi Penulis.....	99

KATA PENGANTAR

Buku sederhana ini terinspirasi dari perbincangan-perbincangan dengan ayah saya yang saat ini sedang memasuki usia 90 tahun. Satu hal penting yang saya dapatkan darinya adalah bahwa menjadi lansia itu tidak gampang, bukan hanya dalam hubungannya dengan orang lain melainkan terutama mengenai pergulatannya dengan diri sendiri. Sama seperti anak-anak yang sedang bertumbuh kembang memerlukan pendampingan orang tua, lansia pun sejatinya membutuhkan pendampingan, khususnya mereka yang mobilitasnya sudah terbatas pada kegiatan sosial kemasyarakatan atau keagamaan. Namun demikian, tidak sedikit lansia yang harus berjuang sendirian menghadapi situasi ketuaan yang tak terhindarkan karena jauh dari keluarga atau kesibukan setiap anggota keluarga yang hidup bersamanya.

Membaca bisa menjadi kegiatan alternatif yang positif bagi lansia karena membaca tak hanya mengisi waktu luang yang panjang melainkan terutama menambah wawasan dan melatih kemampuan mental dan intelektual agar terhindar dari kepikunan. Sayangnya, buku-buku yang ditulis secara khusus untuk konsumsi lansia juga sangat terbatas. Ini merupakan tantangan bagi penulis: