

## Nasihat untuk Mengobati Amarah

□ Seseorang yang sering marah harus tahu bahwa amarah adalah naluri yang diberikan Tuhan demi kesinambungan, pelestarian dan kelangsungan hidup manusia serta untuk disiplin dan ketertiban sistem keluarga, perlindungan hak manusia dan penjagaan hukum Ilahi. Jika dia melakukan yang bertentangan dengan tujuan Ilahi dan menjadikan kekuatan amarah untuk melawan desain Tuhan, maka ia melanggar kepercayaan sehingga pantas mendapatkan hukuman dari-Nya. Betapa bodoh dan tidak adilnya perbuatan ini jika ia tidak menjalani kepercayaan Tuhan tapi justru menanggung azab-Nya! Karenanya, dia harus berpikir serius tentang keburukan moral dan perbuatan jahat yang berasal dari amarah dan berusaha menghilangkan pengaruh jahatnya, karena dapat menyebabkan banyak masalah di dunia dan juga hukuman di akhirat.

□ Di antara solusi mendasar amarah adalah menghilangkan faktor yang menjadi pemicu. Faktor tersebut termasuk cinta-diri, yang kemudian menjadi cinta harta, kemuliaan, kehormatan, dan keinginan untuk memaksa kehendak seseorang dan memperluas wilayah kekuasaan seseorang pada makhluk Allah. Ia dengan cepat membangkitkan api amarah, karena orang yang tergila-gila dengan hal tersebut cenderung menganggapnya penting. Ketika seseorang mencintai hal tersebut, dia akan bergairah dan marah jika salah satu dari tujuannya tidak tercapai. Faktor lain yang menimbulkan amarah karena ia dianggap sebagai kebaikan dan keberanian akibat kebodohan seseorang. Amarah yang demikian adalah hasil dari lemahnya spiritual, kurangnya iman, tidak seimbangnyanya karakter dan jiwa.

□ Orang bijak berpikir dengan hati-hati atas dampak buruk amarah dan manfaat dari menahan diri, dan menjadikan hal ini sebagai tanggung jawab diri untuk memadamkan api dengan semaksimal mungkin. Dia menghapus dari hati kecintaan terhadap harta, kehormatan dan semacamnya yang menimbulkan amarah. Jika dia memutuskan untuk melawan kehendak nafsu diri dan hasrat dunawi, dengan bantuan dan rahmat Allah, ketertarikannya menjadi berkurang dan tidak menganggapnya penting. Ketenangan batin dan kepuasannya, dikarenakan dia melepas kecintaan pada harta, kehormatan, sehingga tidak membiarkannya berperilaku tidak adil. Secara bertahap, dia tidak akan kehilangan pengendalian diri ketika amarah muncul dihatinya. Akhirnya, dia mencapai kendali penuh atas amarahnya. [Diadaptasi dari Al-Khumayni, *FEmpat Puluh Hadis*, bab 7, 'Ghadhab']

## Kesimpulan

□ Imam Ja'far al-Shadiq (a.s.) berkata: "**Seorang mukmin adalah orang yang jika marah, amarahnya tidak menjauhkannya dari kebenaran...**" [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 186, hadis # 11]

Untuk mencari tahu tentang Islam sejati, kunjungi: <http://al-islam.org/faq/>

... *Orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.*  
(Quran, 3: 134)

Imam Ja'far al-Shadiq (a.s.) bersabda:  
"Marah adalah kunci (yang membuka pintu) seluruh keburukan."  
[Al-Kulayni, *al-Kafi*, juz 2, h. 303, hadis # 3]

## Penyakit Jiwa...

# Marah (ghadhab)

Diriwayatkan dari Imam al-Shadiq (a.s.) bahwa beliau mendengar ayahnya Imam al-Baqir (a.s.), berkata: "Seorang badui datang kepada nabi saw. dan berkata: 'Aku tinggal di gurun. Ajari aku esensi kearifan.' Kemudian Nabi saw. berkata: 'Aku perintahkan kamu untuk tidak marah'. Setelah mengulang pertanyannya tiga kali (dan mendengar jawaban yang sama) orang badui berkata pada dirinya: 'Setelah ini aku tidak akan bertanya lagi, karena Rasulullah saw. tidak memerintah kecuali kebaikan.'" Imam al-Shadiq (a.s.) berkata: "Ayahku sering berkata, 'Adakah yang lebih bahaya dari amarah? Sungguh, orang yang marah dapat membunuh orang yang darahnya diharamkan Allah atau memfitnah wanita yang sudah menikah'."

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, juz 2, h. 303, hadis # 4]

## Hakikat Amarah

Marah adalah keadaan psikologis yang berasal dari gejolak batin dan hasrat untuk balas dendam. Ketika gejolak ini semakin kuat, ia akan meningkatkan api amarah. Ketegangan meliputi otak seseorang sehingga akal dan daya pikir lepas kendali dan menjadi tak berdaya. Saat itulah, batin seseorang menyerupai gua yang dipenuhi api dan asap yang mencekik keluar dari mulut dengan panasnya. Ketika hal itu terjadi, sangat sulit untuk menenangkan dan menghilangkan api amarahnya; apapun yang dilempar ke dalam untuk mendinginkan justru menambah intensitasnya. Karena alasan ini, orang tersebut menjadi buta dan tuli terhadap bimbingan dan etika baik. Dalam kondisi seperti itu, semua usaha seperti nasihat dan saran gagal untuk menenangkannya. Semakin dicoba untuk ditenangkan dengan usaha dan permintaan halus, semakin kasar orang itu sampai orang yang marah secara fisik membahayakan orang lain atau balas dendam.

□ Imam al-Baqir (a.s.) berkata: **"..Sungguh, amarah adalah percikan api setan di hati anak Adam.."** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, juz 2, h. 304, hadis # 12]

## Konsekuensi dan Dampak Merusak dari Amarah

□ Orang yang marah berperilaku tidak rasional seperti orang gila yang tidak memikirkan dampak perilakunya. Dia bertindak buruk dan tidak sopan; lidah, kaki dan tubuhnya berada di luar kendali.

□ Amarah dapat menggiring seseorang menggunakan bahasa kasar terhadap para nabi dan wali-Nya. Ia juga dapat membuat kita menodai kesucian dan memfitnah pribadi mulia, membunuh jiwa tak bersalah, merusak kehidupan makhluk Allah, menghancurkan keluarga, atau membuka rahasia orang lain yang selama ini ditutupi. Tidak ada batasan perilaku buruk dan zalim oleh orang yang menelan api marah dan membakar iman sehingga dapat menghancurkan banyak keluarga dan masyarakat.

□ Adapun bahaya moral, amarah dapat menyebabkan kebencian pada makhluk Allah, bahkan kadang tidak hanya memusuhi para nabi dan wali, tapi juga Zat Suci Allah, Maha Pemelihara. Hal ini dapat membangkitkan sifat buruk lain, seperti hasad, permusuhan dan balas dendam yang tak terkendali dan zalim.

□ Perumpamaan amarah di dunia ini seperti api murka Tuhan di akhirat. Dengan cara yang sama, amarah itu berasal dari hati, yang mungkin realitas spiritual amarah ini adalah api murka Tuhan yang juga berasal dari bagian dalam hati dan apinya menyebar keluar melalui organ tubuh seperti mata, telinga, dan lidah.

□ Amarah yang menjadi bagian dari watak seseorang akan lebih berbahaya lagi. Ia mematikan hati seseorang, mengubah total dan mempengaruhi kemampuan kearifan seseorang. Kondisi seperti ini akan berdampak di barzakh dan Hari Kebangkitan dalam bentuk menjijikan yang tiada tandingnya di dunia ini; karena kekejaman orang seperti ini tidak dapat dibandingkan dengan buasnya binatang apapun.

□ Diriwayatkan dari Imam al-Baqir (a.s.): "Tertulis di Taurat bahwa Tuhan yang Maha Kuasa mengungkapkan pada Musa a.s.: **"Wahai Musa, kendalikan amarahmu pada mereka lebih dari yang Aku berikan kuasa padamu, sehingga Aku hindari engkau dari murka-Ku."** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, juz 2, h. 302, hadis # 7]

□ Imam Ali (a.s.) berkata: **"Jaga dirimu dari kemarahan karena awalnya adalah penyakit jiwa dan akhirnya penyesalan."** [Al-Amidi, *Gharar ul-Hikam wa darar ul-Kalim*, hadis # 2635]

## Sifat Pengendalian Amarah

□ Perilaku orang yang tabah didasari pada kebijaksanaan dan ketenangan jiwa. Dia menjadi marah pada saat yang tepat namun sabar dan dapat mengendalikan. Kemarahannya dalam tingkat yang tepat dan jika ia balas dendam dilakukan dengan alasan dan berhati-hati. Dia sangat tahu kepada siapa ia harus memaafkan dan apa yang harus diabaikan.

□ Kemarahan seorang mukmin sejati ialah karena Allah. Dalam keadaan marah, dia tetap mengingat tugas, hak makhluk lain dan tidak pernah menzalimi siapapun. Diapun tidak menggunakan bahasa tidak senonoh dan periaku tidak sopan. Seluruh perilakunya didasari pertimbangan rasional dan berdasarkan norma keadilan dan hukum Ilahi. Dia selalu bertindak dengan cara yang tidak akan disesali kemudian hari.

□ Imam Ali (a.s.) berkata: **"Orang yang paling kuat adalah orang yang mengalahkan amarahnya dengan kesabaran."** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadis # 15027]

□ Imam Ja'far al-Sadiq (a.s.) berkata: **"Seseorang yang menahan amarahnya (pada seseorang), Allah akan menutup rahasianya."** [Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar* juz 73, h. 264 hadis # 11]

## Ketika Timbul Amarah...

Salah satu solusi praktis ketika timbul amarah pada tahap awal adalah dengan menahan dan menenangkannya saat akal seseorang masih dapat dikendalikan.

□ Imam al-Baqir (a.s.) berkata **"..seseorang yang marah, dudukkan segera jika dia berdiri; karena hal tersebut dapat mengusir gangguan setan. Seseorang yang marah dengan anggota keluarganya, dekati dan sentuh (dengan lembut), karena rasa kedekatan keluarga, ketika dirangsang sentuhan, menimbulkan ketenangan."** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, juz 2, h. 302, hadis # 2]

□ Imam Ali (a.s.) berkata **"Ketika seseorang marah, jika ia berdiri, ia harus segera duduk sementara waktu karena hal ini akan menghilangkan gangguan setan darinya saat itu."** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadis # 15059]