

### Nasihat Untuk Mengubat Kemarahan

□ Seseorang yang kerap marah patut tahu yang marah itu satu sifat kurniaan Allah bagi memelihara kesinambungan spesis manusia, agar disiplin dan keharmonian keluarga terpelihara, agar hak asasi manusia dan juga syariat Tuhan dilindungi dan dipelihara. Kalau manusia berlaku songsang daripada ketetapan syariat ini maka ini akan menyebabkan dia berlaku kejam ke atas ciptaan Allah, dia sebenarnya sudah pecah amanah dan perbuatannya akan mengundang balasan perit dari Allah. Alangkah sombongnya manusia yang berlaku zalim dan mengundang kemarahan Allah! Manusia perlu harus memikirkan tentang kerosakan dan akibat buruk yang lahir dari kemarahan dan cuba sedaya upaya untuk menghapuskannya, kerana orang lain akan terkesan hingga bila-bila akibat kemarahan, mengundang banyak masalah di dunia ini dan pembalasan di akhirat.

□ Salah satu dari cara mengubat kemarahan ialah menghapuskan punca sebab provokasi. Salah satu faktornya ialah cinta kepada diri, yang mengakibatkan cinta kepada kekayaan, kemegahan, kehormatan dan memaksa keinginan sendiri ke atas orang lain agar dia dapat berkuasa ke atas makhluk Allah. Ini sudah tentunya akan menyalakan api kemarahan apabila keinginan tadi tidak dapat dipenuhi. Satu lagi faktor yang menyebabkan kemarahan ialah apabila keinginan-keinginan tadi terus sahaja dipercayai dan disalahertikan sebagai perkara yang mempunyai merit akibat kejahatan manusia. Kemarahan itu adalah lahir dari kelemahan rohani manusia, kekurangan iman, peribadi dan rohani yang tidak terkawal.

□ Manusia yang bijak akan menghalusi akibat buruk yang terbit dari kemarahan dan manfaat mengawal diri, menjadikan dirinya tegar untuk berusaha memadamkan api kemarahan. Dia akan membersihkan dirinya dari mencintai kemewahan, kuasa dan apa sahaja yang membangkitkan kemarahan. Jika dia sentiasa berwaspada melawan nafsunya, maka Allah akan membantu mengurangkan kecintaannya kepada dunia. Dia akan merasa ketenangan dan kepuasan akibat terputusnya cinta kepada duniawi dan dia akan dapat mengawal diri pada masa dirinya diprovokasi. Akhirnya dia akan dapat mengawal api kemarahan sepenuhnya. [Dipetik dari al-Khumayni, *Empat Puluh Hadith*, Bab 7, 'Ghadab']

### Kesimpulan

□ Berkata Imam Ja'far al-Sadiq (a): **"Seorang mu'min adalah dia yang apabila marah, kemarahannya tidak mengaburi kebenaran..."** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, jil. 2, m/s. 186, hadith # 11]

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang Islam sejati, lawati::

<http://al-islam.org/faq/>

*...Mereka yang menghulurkan bantuan dalam keadaan senang mahupun dalam keadaan susah, menahan kemarahan dan saling memaafkan; maka Allah menyayangi orang-orang yang berbuat baik.*  
**(Qur'an, 3:134)**

Imam Ja'far al-Sadiq (as) berkata:

"Kemarahan adalah kunci (pembuka segala pintu) kepada pelbagai jenis maksiat"

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, jil. 2, ms. 303, hadith # 3]

## Penyakit Jiwa...

# Marah (ghadhab)

Diriwayatkan dari Imam al-Sadiq (a) beliau mendengar dari bapanya Imam al-Baqir (a) berkata: "Seorang badwi datang kepada Rasulullah (s) dan berkata: 'Saya tinggal di padang pasir. Ajarkan kepadaku permata hikmah.' Lalu Rasulullah berkata kepadanya: 'Aku perintah akan kamu supaya menahan marah.' Setelah mengulang soalan ini sebanyak 3 kali (dan mendapat jawaban yang sama dari Rasulullah setiap kali) badwi tersebut berkata kepada dirinya sendiri: 'Selepas ini aku tidak akan bertanya sebarang soalan lagi, kerana Rasulullah (s) hanya memerintah melakukan yang baik.' Imam al-Sadiq (a) berkata: "Ayahku pernah berkata, 'Adakah sesuatu yang lebih hina daripada kemarahan? Sesungguhnya, seseorang akibat kemarahannya membunuh orang yang darahnya diharamkan oleh Allah, atau memfitnah seorang perempuan yang sudah berkahwin'."

**[Al-Kulayni, *al-Kafi*, jil. 2, ms. 303, hadith # 4]**

### Hakikat Kemarahan

Marah ialah keadaan emosi yang lahir dari ketidakstabilan dalaman dan keinginan membalas dendam. Apabila ketidakstabilan ini bertambah, ia memuncakkan api kemarahan. Kecelaruhan menguasai fikiran bila mana minda dan intelek tidak lagi berfungsi dan menjadi lemah. Pada ketika itu, keadaan dalaman seseorang itu seperti sebuah gua yang dinyalakan api, dipenuhi nyalaan dan asap yang menyesakkan, terluah dari mulutnya bahang panas dan jeritan ganas. Bila ini terjadi, teramat sukar untuk memujuk individu ini dan menghapus kemarahannya; apa jua yang dilontar untuk memadamkannya menjadi sebahagian darinya, meningkatkan api kemarahan. Disebabkan itu individu tersebut buta dan pekak kepada petunjuk dan adab yang baik. Dalam keadaan ini, segala usaha seperti nasihat dan rundingan gagal menenangkannya. Semakin dicuba dengan usaha dan rayuan, ia menjadi semakin ganas sehinggalah dia mencederakan seseorang atau membalas dendam.

- Imam Baqir (a) berkata: “..Sesungguhnya kemarahan adalah percikan yang dinyalakan Syaitan di hati anak Adam..” [Al-Kulayni, *al-Kafi*, jil. 2, ms. 304, hadith # 12]

### Akibat dan Natijah Buruk Kemarahan

□ Seseorang yang menurutkan kemarahannya tidak tentu perlakuannya seperti seorang yang tidak waras tanpa memikirkan secara rasional akibat perbuatannya. Dia berlaku buruk dan menjelikkan dan lidah, anggota dan jasad tidak dapat dikawal.

□ Kemarahan boleh menjurus seseorang menggunakan kata-kata yang kesat terhadap para nabi dan para awliya'. Ia boleh mendorong seseorang merosakkan tempat ibadat dan memburukkan para anbiya, membunuh para 'alim atau orang yang tidak berdosa, merosakkan kehidupan makhluk Allah, memporak-perandakan keluarga, atau membuka aib orang lain. Tiada had ke atas kekejaman dan kerakusan orang yang dibakar api kemarahan yang bukan sahaja merosakkan rumahtangga malah seluruh masyarakat.

□ Kemarahan boleh menyebabkan penganiayaan terhadap makhluk Tuhan, sehingga menimbulkan kebencian terhadap para nabi dan awliya' dan juga terhadap Zat Suci Tuhan. Ia juga boleh menyebabkan berlakunya perbuatan keji yang lain seperti hasad dengki dan dendam yang tidak terkawal dan tidak adil.

□ Perumpamaan kemarahan di dunia adalah ibarat api kemarahan Tuhan di akhirat. Seperti juga kemarahan yang timbul dari hati, kemungkinan juga hakikat kemarahan ini adalah api kemarahan Tuhan yang timbul dari lubuk hati dan menular ke jasad di mana ianya akan memancar dari mata, telinga dan lidah.

□ Kemarahan yang kekal menjadi sifat seseorang itu adalah sangat membinasakan. Ia membunuh jiwa seseorang, menjadikannya tiada ehsan dan ianya membinasakan pertimbangan. Seseorang yang bersifat sedemikian, kemudiannya di alam barzakh dan Hari Pengadilan, akan berubah bentuk menjadi binatang yang tiada

bandingan di dunia, kerana kekejamannya tiada bandingan dengan mana-mana binatang ganas.

□ Dari Imam al-Baqir (a):”Tercatit dalam Kitab Taurat bagaimana Allah berkata kepada Musa (a), ‘**Wahai Musa, kawallah kemarahan mu terhadap kaum mu, agar kamu dijauhi kemarahan Ku**’ “ [Al-Kulayni, *al-Kafi*, jil 2, m/s 302, hadith #7]

□ Berkata Imam Ali (a): **Lindungilah diri kamu dari api kemarahan kerana permulaannya adalah ketidakwarasan dan akhirnya adalah penyesalan.** [Al-Amidi, *Gharar ul-Hikam wa darar ul-Kalim*. Hadith #2635]

### Mengawal Kemarahan

□ Orang yang berani, peribadinya berdasarkan intelek dan ketenangan jiwa. Dia hanya marah pada tempat yang betul dan sangat sabar dan tidak melulu. Kemarahannya adalah bertepatan dan jikalau bertindakbalas, ianya bersebab dan tidak keterlaluan. Dia faham bahawa adalah lebih baik jika dia memaafkan dan melepas pandang perbuatan yang menyebabkan kemarahan itu.

□ Seorang mukmin hanya marah kerana Allah. Dalam keadaan marahnya, dia masih mengambil kira tanggungjawabnya, hak makhluk Allah dan tidak menzalimi orang lain. Dia sekali-kali tidak menggunakan bahasa kasar ataupun bertindak melulu. Segala perbuatannya adalah atas kewarasan dan kebijaksanaan dan tidak menyalahi ketentuan syariat. Dia tidak akan melakukan sesuatu yang akan menyebabkan penyesalan kemudian nanti.

□ Berkata Imam Ali (a): **“Orang yang paling berkuasa ialah mereka yang berjaya mengawal kemarahan dengan penuh kesabaran”** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadith # 15027]

□ Berkata Imam Ja'far al-Sadiq (a): **“Allah akan menutupi keburukan seseorang yang mengawal kemarahannya terhadap orang lain”.** [Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar* jil. 73, m/s. 264 hadith # 11]

### Bila Kemarahan Dicituskan..

Salah satu cara mengatasi kemarahan apabila ianya diprovokasi adalah menahan diri dan bertenang pada peringkat awal semasa emosi kita masih dalam keadaan terkawal.

□ Berkata Imam al-Baqir (a): **“...bila seseorang dalam keadaan marah, anjurkan supaya dia duduk jika dia sedang berdiri, sesungguhnya itu akan melindunginya dari gangguan syaitan. Dan apabila seseorang itu marah kepada anggota keluarganya, anjurkan dia untuk menyentuh anggota keluarga itu (dengan lembut) kerana sentuhan dalam semangat kekeluargaan akan dapat mendorong kepada ketenangan.”** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, jil. 2, m/s 302, hadith # 2]

□ Berkata Imam Ali (a): **“Apabila seseorang itu marah, haruslah dia duduk jika dia sedang berdiri kerana ini akan melindunginya daripada kekotoran syaitan pada ketika itu.”** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadith # 15059]