



Sabar 'perisai' menahan kemarahan

Gangguan emosi jika gagal dikawal boleh cetus huru-hara

GAMBAR HIASAN

DALAM dunia yang penuh cabaran seperti hari ini, setiap insan mendepani pelbagai ujian hidup yang kadangkala perit untuk ditanggung. Pancaroba datang dalam pelbagai bentuk, ada kalanya kesusahan, kemiskinan, pengorbanan, kematian, kehilangan, ada juga kekayaan, kesenangan dan kemasyhuran. Jika kita tidak menyedari setiap ujian yang datang itu adalah untuk menguji keimanan seseorang hamba, sudah tentulah kita tidak reda dan pasrah dengan kesulitan yang dialami. Itulah akhirnya yang menyebabkan rasa marah menguasai diri mengatasi yang lainnya.

Sesiapa saja yang mengalami gangguan emosi akan mudah menjadi marah walaupun kepada perkara yang enteng. Gurauan dan usikan pun boleh mengundang padah jika tidak kena pada masanya. Apatah lagi jika ada yang mencurahkan minyak ke atas bara yang masih menyala, tentulah apinya menjulang lagi tinggi. Perasaan marah adalah satu kebiasaan kepada manusia dan ia bukan luar biasa, maklumlah hidup yang penuh liku menuntut kesabaran dan ketenangan, tetapi jika ia tidak dikendalikan sebaik-baiknya, kesabaran turut ditelan rasa marah yang memakan diri.

Kita perlu akur bahawa sifat marah memang wujud dalam diri setiap manusia, tetapi ia disediakan sebegitu rupa untuk dimanfaatkan pada masa yang sepatutnya dan dengan penuh hikmah dan kebijaksanaan, bukannya penuh nafsu dan membabi buta. Kepada orang yang beriman, rasa marah boleh dileraikan dengan kesabaran dan itulah yang menjadi perisai dalam menghadapi dugaan, bahkan itulah yang menjadikannya reda terhadap takdir Ilahi, kerana setiap apa yang terjadi di muka bumi ini adalah mengikut perancangan Allah SWT dengan usaha makhluk-Nya.

Orang yang beriman juga tahu bahawa sifat marah adalah sifat yang amat dibenci oleh Allah SWT sehinggalah Rasulullah SAW pun berkali-kali menyatakannya dalam sabda



PERASAAN marah jika tidak dikawal boleh menyebabkan permusuhan sesama manusia.

baginda yang bermaksud: "Daripada Abu Hurairah r.a. bahawasanya ada seorang lelaki telah berkata kepada Nabi Muhammad SAW: "Berpesananlah kepadaku", lalu Baginda Rasulullah SAW bersabda: "Jangan marah". Orang itu mengulangi lagi beberapa kali minta agar Rasulullah SAW memberinya pesanan, tetapi Baginda masih tetap bersabda: "Jangan marah". (Riwayat Al-Bukhari).

Walaupun sifat marah memang ada dalam diri setiap makhluk, tetapi sebaik-baiknya ia dielakkan kerana marah boleh menimbulkan permusuhan dan kemudharatan, bukan saja kepada orang lain tetapi kepada diri sendiri. Lebih buruk lagi jika sifat marah menyebabkan kesusahan kepada masyarakat seluruhnya dan membiakkan dendam yang tidak berkesudahan. Ajaran agama supaya sesiapa yang merasa marah mengam-

bil wuduk untuk menenangkan diri perlulah diamalkan setiap masa, malah itulah yang memudahkan hulu-ran maaf, yang akhirnya menyambungkan kembali silaturahmi sesama insan. Rasulullah SAW bersabda yang mafhumnya: "Daripada 'Atiah r.a. ia berkata, Rasulullah SAW bersabda: Sesungguhnya marah itu daripada syaitan dan syaitan itu diciptakan daripada api dan sesungguhnya api itu terpadam dengan air, maka apabila salah seorang dari kamu marah, maka hendaklah ia berwuduk". (Riwayat Abu Daud).

Sememangnya perbuatan zalim yang dilakukan kepada seseorang boleh menyebabkan kemarahan bukan saja orang yang menjadi mangsa tetapi juga orang di sekeliling yang melihat kejahatan itu dilakukan. Bukan saja yang boleh dilihat dengan mata kasar, ada kalanya kezaliman berbentuk

fitnah yang memecahbelahkan umat Islam, serta boleh menghancurkan kesucian agama yang dijunjung oleh umat yang masih kuat pegangan akidah dan tauhid-Nya. Sudah tentulah keadaan ini menyebabkan rasa marah.

Tetapi seperti yang dirakamkan di dalam al-Quran, yang lebih baik adalah memaafkan perbuatan tersebut, kerana itulah yang kekal di dalam pertimbangan Allah SWT terhadap orang yang menjauhi dosa besar serta perbuatan yang keji. Jangan pula kejahatan dibalas dengan kezaliman dan fitnah dibalas dengan tohmahan. Dalam syariat juga kemaafan ada 'merit'nya dalam melonggarkan hukuman jika ia diberikan kepada pesalah, seperti Qasas. Allah SWT berfirman dalam Surah Asy Syura, ayat 37 bermaksud: "Dan juga lebih baik dan lebih kekal bagi orang yang menjauhi

dosa besar serta perbuatan-perbuatan yang keji dan apabila mereka marah disebabkan perbuatan yang tidak patut terhadap mereka, mereka memaafkannya".

Orang yang terdidik untuk mengawal sifat marah boleh menjauhi dengki dan dendam, buruk sangka, berperasaan buruk terhadap orang lain, bertindak mengikut nafsu dan sabar dengan ujian-Nya. Sifat sopan, lemah lembut, berkasih sayang, mesra dan pemaaf seperti yang diajar oleh Rasulullah SAW perlulah menjadi panduan dan ikutan umat Islam kerana ia boleh menjauhi sifat marah yang juga jalan ke syurga. Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud: "Daripada Abi Ad-Darda' ia berkata, wahai Rasulullah SAW, tunjukkanlah saya sesuatu amalan yang boleh menyebabkan saya dapat masuk syurga. Rasulullah SAW bersabda: Jangan marah nescaya engkau akan dapat masuk syurga". (Riwayat At-Tabarani).

Ingatan supaya meminimumkan rasa marah dan mudah memaafkan kesilapan dan kesalahan orang lain perlu dihayati pada setiap masa dan ketika, bukan sewaktu kita sedar bahawa kita tidak mampu melawan takdir saja. Apa jua yang berlaku dalam kehidupan seharian, sama ada membabitkan perasaan dan hak diri sendiri, ahli keluarga atau sahabat handai, perlulah diingat bahawa jika rasa marah yang mengatasi kesabaran, kita jadikan janji Allah SWT dan nasihat Rasulullah SAW sebagai pengubat hati. Islam menggariskan cara hidup yang harmoni dan aman damai, bersatu padu serta berkasih sayang sepanjang masa, termasuklah kepada binatang dan tumbuh-tumbuhan, bukan saja sesama manusia, justeru, demi memelihara maruah dan prinsip agama, perlulah sentiasa beringat, jika marah menyebabkan perpecahan, permusuhan dan menghancurkan silaturahmi umat Islam yang juga dimusuhi bukan Islam, buanglah rasa marah itu jauh-jauh walau sukar manapun, supaya kita menjadi umat yang lebih baik.