

# Kekang nafsu kawal marah

## Sabar, maafkan kesalahan cara terbaik elak permusuhan

Siapa saja yang mengalami gangguan emosi akan mudah menjadi marah walaupun kepada perkara remah. Gurauan dan usikan pun boleh mengundang padah jika tidak kena pada masanya, apatah lagi jika ada yang mencurahkan minyak ke atas bara masih menyala, tentulah apinya menjulang lagi tinggi.

Perasaan marah bukan perkara luar biasa kepada manusia. Dalam dunia penuh cabaran seperti hari ini, setiap insan mendepani pelbagai ujian hidup yang kadangkala perit untuk ditanggung. Pancaroba datang dalam pelbagai bentuk.

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.

### Fitrah manusia

Kita perlu akur bahawa sifat marah memang wujud dalam diri setiap manusia, tetapi ia disediakan sebegitu rupa untuk dimanfaatkan pada masa yang sepatutnya, dengan penuh hikmah dan kebijaksanaan, bukannya penuh nafsu atau membabi buta.

Kepada orang yang beriman, rasa marah boleh dileraikan dengan kes-

baran dan itulah yang menjadi perisai dalam menghadapi dugaan, bahkan itulah yang menjadikannya reda terhadap takdir Ilahi. Setiap yang terjadi adalah mengikut perancangan Allah SWT dengan usaha makhluk-Nya.

Orang yang beriman juga tahu marah adalah sifat yang amat dibenci oleh Allah SWT sehinggakan Rasulullah SAW pun berkali-kali menyatakannya.

Sabda Baginda SAW: "Dari Abu Hurairah bahawasanya ada seorang lelaki telah berkata kepada Nabi Muhammad SAW: Berpesanlah kepadaku. Lalu Baginda Rasulullah SAW bersabda: Jangan marah. Orang itu mengulangi lagi beberapa kali minta Rasulullah SAW memberinya pesanan, tetapi Baginda masih tetap bersabda: Jangan marah." (Riwayat al-Bukhari)

### Punca permusuhan

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 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 mengambil wuduk untuk menenangkan diri perlulah diamalkan setiap masa.

Malah itulah yang memudahkan huluhan maaf, yang akhirnya menyambungkan kembali silaturahmi

sesama insan.

Rasulullah SAW bersabda: "Daripada 'Atiah 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)

### Atasi kemarahan

Sememangnya perbuatan zalim seperti pembunuhan, rompakan, sumbang mahram dan sebagainya 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. Sudah tentulah keadaan ini menyebabkan rasa marah.

Tetapi seperti yang dirakamkan dalam al-Quran, yang lebih baik adalah memaafkan perbuatan itu kerana itulah yang kekal dalam pertimbangan Allah SWT terhadap orang yang menjauhi dosa besar serta perbuatan keji.

Jangan pula kejahatan dibalas dengan kezaliman dan fitnah dibalas tohmahan. Dalam syariat juga kemaafan ada meritnya dalam melonggarkan hukuman jika ia diberikan kepada pesalah, seperti Qasas.

Allah SWT berfirman: "Dan juga lebih baik dan lebih kekal bagi orang yang

menjauhi dosa-dosa besar serta perbuatan yang keji dan apabila mereka marah disebabkan perbuatan yang tidak patut terhadap mereka, mereka memaafkannya." (Surah Asy-Syura, ayat 37)

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 perlu dijadikan panduan serta ikutan umat Islam kerana selain menjauhi sifat marah ia juga adalah jalan ke syurga.

Rasulullah SAW bersabda: "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)

### Memaafkan orang lain

Ingatan supaya meminimumkan rasa marah, mudah memaafkan kesilapan dan kesalahan orang lain perlu dihayati setiap masa serta ketika, bukan sewaktu kita sedar yang kita tidak mampu melawan takdir saja.

Jika rasa marah yang mengatasi kesabaran, kita jadikan janji Allah SWT dan nasihat Rasulullah SAW sebagai pengubat hati.

Islam menggariskan cara hidup yang harmoni, aman damai, bersatu padu serta berkasih sayang sepanjang masa, termasuklah kepada binatang dan tumbuh-tumbuhan.

Demi memelihara maruah dan prinsip agama, perlu sentiasa beringat, jika marah menyebabkan perpecahan, permusuhan dan menghancurkan silaturahmi umat Islam maka buanglah rasa marah itu jauh-jauh walaupun sukar supaya kita menjadi umat yang lebih baik.



**NIK SALIDA SUHAILA**

Pensyarah Kanan  
Fakulti Syariah dan  
Undang-Undang  
Universiti Sains  
Islam Malaysia