

TAZKIRAH

Mengatasi Marah

"(Termasuk kalangan orang yang bertaqwa ialah) orang yang menafkahkan harta mereka semasa senang dan susah, orang yang sabar menahan marah dan orang yang memaafkan kesalahan manusia. Dan Allah menyukai orang yang berbuat baik. [Ali Imran : 134]

HURAIAN

Sifat pemaarah itu berasal daripada sifat sombong (ego). Lagi besar ego seseorang lagi besar marahnya. Ini berkaitan pula dengan kedudukan seseorang. Kalau tinggi kedudukan seseorang, besar pangkatnya, banyak hartanya, ramai pengikutnya, maka akan tinggilah ego seseorang dan akan menjadi-jadilah pemaarahnya. Sebaliknya jikalau kurang segalanya, maka akan kuranglah egonya dan akan kurang jugalah pemaarahnya.

Kita mesti ubati hati kita. Kita mesti membuang rasa 'ketuanan' kita yang menyebabkan kita menjadi pemaarah dengan melakukan mujahadatun nafsi. Di antara langkah yang perlu kitahadapi untuk menghilangkan marah ialah :

- a) Mula-mula kita perlu malu dengan Allah s.w.t akan segala tindak-tanduk kita. Allah memerhatikan segala perlakuan dan sikap biadab kita.
- b) Bila datang rasa hendak marah, ingatlah kita ini hanyalah manusia yang hina.
- c) Banyakkan berdiam diri dan berdo'a kepada Allah agar Allah selamatkan kita daripada sifat marah.
- d) Hendaklah ingat kesan daripada sifat marah itu mungkin akan membawa kepada permusuhan dan pembalasan dendam dari orang yang anda marahi.

e) Cuba bayangkan betapa buruknya rupa kita ketika kita sedang marah. Ianya lebih buruk daripada perlakuan seekor binatang jikalau anda di dalam keadaan yang marah.

f) Apabila datang marah, banyakkan baca Ta'awwuz (A'uzubillahi minas Syaitanirrajim) kerana marah itu datangnya daripada syaitan.

g) Apabila marah sedang memuncak, ambil wudhu kerana wudhu dapat menenangkan api kemarahan yang sedang membara.

h) Jikalau tidak boleh hilang marah dengan hal tersebut di atas, hendaklah tidur. Kerana ianya akan meredakan perasaan marah apabila bangkit daripada tidur

i) Tauhid kita perlu tepat. Setiap sesuatu itu datangnya dari Allah dan akan kembali kepada Allah. Kenapa kita perlu marah.

Kalau kita bersalah, kita tidak suka orang memarahi kita. Maka begitulah orang lain yang melakukan kesilapan, juga tidak suka dimarahi. Tegurlah dengan lemah lembut dan kasih sayang.