Amarah

Manfaat Pengendalian Diri

Di sekeliling diri manusia terdapat banyak rahasia-rahasia yang menakjubkan. Ia merupakan makhluk yang

dilengkapi dengan dua kekuatan besar, yaitu akal dan kehendak atau kemauan. Akal adalah cahaya yang

.menentukan nasib jiwa manusia dalam kehidupan

Akal dipandang sebagai wakil kepribadian yang nyata dari manusia dan merupakan cahaya .yang menerangi kehidupan

Oleh sebab itu, tanpa petunjuk serta pengawasan akal, kita tidak dapat berkembang dalam .kehidupan yang serba rumit

Manusia dituntut untuk berusaha keras mengendalikan berbagai perasaan dalam dirinya, yaitu dengan

.menekannya kuat-kuat atau menganggap remeh perasaan-perasaan itu

Akal adalah sebuah kekuatan, dan yang telah menunjukkan kepada kira satu metode rasional

dalam mempergunakan perasaan-perasaan yang sehat dan mencegah nafsu guna mengarahkan kita untuk menaati

.perintah-perintahnya

Sebenarnya, jika cahaya akal memantulkan sinarnya kepada perasaan atau nafsu, maka hal itu menjamin bahwa kebahagiaan akan menyinari

kehidupan. Tetapi sebaliknya, jika manusia diperbudak oleh nafsu, maka dirinya akan dilemahkan dan kalah

.dalam setiap langkah kehidupan

Mengenai kehendak manusia, yang merupakan salah satu faktor moral yang paling berpengaruh serta jalan

terkuat untuk mewujudkan harapan yang mulia dan cita-cita yang baik, ia memiliki hubungan -dengan dasar

dasar kebahagiaan manusia. Kehendak manusia juga akan menjaga kepribadiannya dari .keburukan

Kehendak yang kuat akan menemukan kebahagiaan hidup, karena ia dapat mendorong diri manusia untuk menolak

keinginan-keinginan yang dapat mempengaruhi kehidupannya. Semakin banyak usaha untuk memelihara

kekuatan yang sangat penting ini, maka semakin banyak pula tenaga yang kita dapatkan untuk meraih kebaikan

.moral serta menghindarkan diri dari kerusakan

.Kemudian jiwa kira menjadi tenang dan tetap terlindung dari kekacauan

:Seorang pemikir Barat telah memberikan komentarnya sebagai berikut

Terdapat satu definisi akal yang baik di mana ia juga menyiratkan keseimbangannya, yaitu, akal merupakan satu kekuatan yang terorganisir. Kekuatan ini laksana sistem kemudi jenis terbaru untuk kendaraan sehingga ia dapat mencegah kaum pria dan wanita bertabrakan

satu sama lainnya. Kekuatan ini juga merupakan satu sistem yang dapat menahan guncangan akibat tabrakan

yang tiba-tiba atau yang disebabkan oleh ketidakteraturan jalan. Ta juga memberikan kenyamanan serta jaminan bagi para penumpangnya, walaupun di atas

.jalan yang paling buruk

Kejahatan merupakan perwujudan dari kepribadian yang tidak seimbang. Ketika seorang individu kehilangan

pengawasan atas akalnya, maka ia juga akan kehilangan kendali atas kehendak dan dirinya

sendiri. Manusia

tersebut tidak hanya lepas dari kendali akal, tetapi juga kehilangan peranannya sebagai unsur yang

produktif dalam kehidupan dan pada gilirannya berubah menjadi makhluk sosial yang .berbahaya

Amarah mengubah manusia laksana sungai kecil yang mengalir di antara gunung-gunung yang tinggi sehingga

menciptakan suara-suara bising. Manusia mulia yang memiliki keunggulan moral adalah laksana sungai besar

.yang mengalir di antara rawa-rawa dan bermuara di laut tanpa menimbulkan gelombang

Sifat-sifat buruk membutuhkan kehendak yang kuat untuk mencegahnya mempengaruhi jiwa. Jika tidak, ia dapat

memaksa seorang individu untuk membuat keputusan yang tergesa-gesa pada saat merasakan penderitaan atau

ketika berada di bawah tekanan, dengan demikian dapat menuntun manusia ke dalam nasib .yang tidak menentu

Seorang individu untuk membuat keputusan yang tergesa-gesa pada saat merasakan penderitaan atau

ketika berada di bawah tekanan, dengan demikian dapat menuntun manusia ke dalam nasib .yang tidak menentu

Akibat-akibat Amarah

Keadaan psikologis yang dapat menggiring sifat manusia dari keadaannya yang wajar ke arah penyelewengan

adalah sifat marah. Ketika amarah menguasai serta melingkupi diri manusia, maka ia akan mengambil bentuk

sifat yang angkuh atau sombong serta menyingkirkan segala hambatan yang dapat mencegahnya mempengaruhi

kehendak manusia, karena itu ia dapat menghasut manusia agar mencelakakan lawan-lawannya tanpa

pertimbangan sama sekali. Selubung amarah juga membutakan pikiran dan mengubah jiwa manusia menjadi

buas tanpa menghiraukan kenyataan. Hal itu juga mendorong diri manusia untuk melakukan segala

kejahatan yang mengandung berbagai akibat fatal dalam kehidupan. Namun, ketika ia -menyadari kesalahan

kesalahan tersebut, terutama tatkala menghadapi akibat yang tak diinginkan, maka ia baru merasa sedih dan

.cemas

Sifat jahat hanya menyebabkan penderitaan. karena pada akhirnya ia tidak dapat menyelamatkan jiwa dan

mengubah perbuatan-perbuatan yang rendah menjadi kemarahan hingga sesuai pertimbangan akal dan hati

nurani, menyebabkan kepercayaannya hilang. Jika berbagai akibat pertimbangan akal muncul pada diri

orang yang marah, maka gelombang penderitaan disertai rasa penyesalan yang hebat akan .menggerogoti hatinya

Bahkan rubuh pun mudah terserang penyakit akibat amarah tersebut, karena tubuh merupakan tempat

.kediaman bagi ketenangan dan kebahagiaan jiwa

Memang benar bahwa kekuatan amarah dalam proporsi yang benar juga sangat diperlukan. Dalam proporsi tersebut

amarah merupakan suatu unsur kekuatan dan unsur usia muda. Jenis amarah yang mengharuskan manusia melawan

.penindasan serta mempertahankan hak-haknya adalah salah satu sifat dasar kemanusiaan

Pembalasan dendam yang berbaur dengan sifat amarah akan membuat hidup penuh dengan kesuraman. Jika kita

bermaksud melawan kejahatan dengan kejahatan dalam setiap kejadian, serta membalas dendam dengan

penghinaan yang tidak sopan, maka berarti kita telah menghabiskan sebagian hidup ini dalam perdebatan dan

.persengketaan. Selain itu kita akan kehilangan kekuatan dan melemahkan sifat rendah hati

.Manusia adalah tempat kesalahan dan sifat pelupa

Karena itu jika tindakan-tindakan kita mengundang kemarahan orang lain, maka cara terbaik .untuk mendapatkan ampunan ialah dengan mengakui kesalahan-kesalahan tersebut

:Menurut Dr. Dale Carnegie

Jika ternyata menjadi jelas bahwa kita patut menerima hukuman atau celaan, lalu tidakkah lebih baik untuk mengakui kesalahan-kesalahan itu? Apakah celaan yang kita tujukan langsung kepada diri kita lebih pantas dan tepat dibandingkan jika orang lain yang melakukannya? Karena itu marilah kita mulai mengakui tindakan-tindakan yang tercela agar dapat mengalahkan 'senjata-senjata' lawan kita. Dalam sikap seperti ini dapat dijamin hingga 90 persen bahwa kita akan memperoleh ampunan dan keinginan untuk memaafkan kesalahan-kesalahan itu. Setiap orang dapat dengan mudah menyembunyikan kesalahan atau kekurangannya, tetapi manusia yang mulia akan mendapatkan rasa kehormatan serta kebanggaan khusus ketika ia mengakui berbagai kesalahannya. Jika kita yakin bahwa kebajikan berada di sisi kita, maka menjadi suatu kewajiban untuk menciptakan suasana yang .baik guna memikat hati orang lain dengan kebajikan yang kita miliki

Sebaliknya, jika kita berada dalam kesalahan, maka adalah suatu kewajiban moral untuk segera .mengakuinya

Setelah mengakui berbagai kesalahan, maka tidak hanya akan memperoleh hasil yang baik, .tetapi juga merasa lebih lega dibandingkan jika kita membalas dendam

Dengan memaafkan, hati manusia terisi oleh cahaya kebahagiaan yang sejati serta gelombang perasaan mulia. Bahkan kita pun dapat mempengaruhi musuh serta memaksanya untuk tunduk dengan memaafkan berbagai kesalahannya. Hal yang demikian juga memberikan rasa

percaya dalam diri dan kepada orang lain, yang dengannya cahaya cinta dan keharmonisan memancarkan

sinarnya. Di samping itu, memberi maaf menyebabkan kita dan musuh-musuh saling berpadu .dan mengabaikan perselisihan serta pertikaian

Pengetahuan merupakan sarana untuk mengurangi kekerasan dan memperbaiki sikap. Semakin pengetahuan seseorang bertambah, maka semakin luaslah jangkauan pemikirannya serta memberikan kekuatan untuk melawan berbagai perangkap nafsu. Ia juga akan menjadi .sabar dan lebih pemaaf

Petunjuk Para Pemimpin Agama

Pengobatan paling efektif bagi penyimpangan yang dikenal sebagai amarah adalah ketaatan kepada ajaran-ajaran para Nabi dan imam-imam. Kajian serta kesimpulan yang dilakukan oleh para dokter, ahli ilmu jiwa dan para ahli filsafat bukan berarti tidak berguna sama sekali, tetapi mereka pada umumnya tidak dapat dengan sempurna menghapus penyimpangan- .penyimpangan itu

Para pemimpin agama telah menggugah perhatian kira dengan kata-kata mereka yang bijaksana tentang akibat-akibat amarah yang berbahaya serta manfaat yang luar biasa dalam .mengendalikannya

:Imam Ja’far Ash-Shadiq a.s. telah berkata

.Hindarilah amarah, karena hal itu akan menyebabkan kamu tercela

:Dr. Mardin telah menguraikan hal itu sebagai berikut

Seseorang yang sedang marah, apa pun alasannya, akan menyadari ketidakberartian hal itu

segera setelah ia tenang, dan dalam kebanyakan kasus ia akan merasa harus meminta maaf .kepada mereka yang telah ia hina

Jika anda membiasakan diri untuk mengakui ketidakgunaan amarah tatkala ia muncul, maka anda dapat mengurangi tingkatan dari berbagai akibat yang

(tidak diinginkan. (Pirozi Fikr

:Imam Ja'far Ash-Shadiq a.s. berkata

Amarah membinasakan hati dan kebijaksanaan, barangsiapa yang tidak dapat menguasainya, .maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya

(Ushul Kafi, bab II, hal. 305)

Amarah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Menurut para ahli kesehatan, amarah dapat menyebabkan kematian secara mendadak jika hal itu mencapai .tingkat intensitas (kehebatan) tertentu

:Imam Ali a .s. berkata

Barangsiapa yang tidak dapat menahan amarahnya, akan mempercepat kematian. (Ghurar Al-(Hikam, hal. 625

:Dr. Mardin berkata

Apakah mereka yang memiliki hati lemah menyadari bahwa beberapa kekecewaan dapat ?mengorbankan hidupnya

Mereka mungkin tidak mengetahui, terapi harus disadari bahwa banyak individu yang sehat menjadi korban akibat amarah yang hebat, sehingga ia mati oleh serangan jantung. Amarah juga dapat berakibat hilangnya nafsu makan serta mengganggu otot dan syaraf selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari. Amarah, secara merugikan, mempengaruhi seluruh fungsi spiritual dan rubuh. Bahkan amarah seorang ibu yang sedang menyusui dapat meng- .akibatkan peracunan yang berbahaya terhadap air susunya

(Pirozi Ftkr)

:Dr. Mann menambahkan

Penyelidikan ilmiah mengenai pengaruh fisiologis akibat kecemasan telah mengungkapkan adanya berbagai perubahan dalam seluruh anggota tubuh seperti hati, pembuluh darah, perut, otak dan kelenjar-kelenjar dalam tubuh. Seluruh jalan fungsi tubuh yang alamiah berubah pada waktu marah. Hormon Adrenalin dan hormon-hormon lainnya menyalakan bahan bakar pada .saat marah muncul

(Psychology oleh Dr. Mann)

:Imam Ali a.s. berkata

Hindarkanlah sifat marah, karena awalnya adalah ketidakwajaran dan akhirnya penderitaan. Amarah adalah api yang mengamuk. Barangsiapa dapat mengendalikannya berarti ia .memadamkan api itu dan barangsiapa membiarkan, berarti dia yang pertama kali terbakar

(Ghurar AI-Hikam, hal. 71)

Amirul Mukminin Imam Ali a.s. telah memerintahkan sabar sebagai alat untuk melawan :amarah dan juga untuk menghindarkan akibat-akibatnya. Selanjutnya beliau berkata

Berhati-hatilah terhadap kejahatan amarah dan lindungilah dirimu dengan sifat sabar agar dapat menghadapinya. Mengendalikan diri pada saat-saat amarah akan melindungimu dari .kehancuran total

(Ghurar Al-Hikam, hal. 131,462)

Imam Muhammad Al-Baqir a.s. juga menegaskan bahwa sangat mungkin seseorang :melakukan pembunuhan pada saat marah. Ia berkata

?Apakah yang lebih jahat dibandingkan dengan amarah

Sesungguhnya manusia dapat marah dan pada gilirannya akan membunuh jiwa yang .diharamkan oleh Allah

(Al-Wafi, bab lll, hal. 148)

:Menurut John Markoist

Beberapa individu, dengan berbagai masalah kejiwaan tertentu akan mengalami adegan (pemandangan) kejahatan secepat pemutaran film. Sifat khas penderita semacam ini ialah,

pada saat mereka berpikir untuk melakukan kejahatan, dia kemudian melakukannya tanpa .ragu-ragu. Dengan kata lain, mereka adalah para pembunuh seketika

(Chi Midanam)

Rasulullah Saw. juga memerintahkan umatnya, jika amarah menguasai diri mereka, agar melakukan hal-hal

:berikut. Beliau berkata

Oleh karena itu, jika salah seorang di antara kalian mendapatkan amarah dalam dirimu, maka“ apabila engkau sedang berdiri duduklah dan apabila engkau sedang duduk, maka engkau harus berbaring. Jika engkau masih marah, maka lakukanlah wudhu atau mandi, karena ”.sesungguhnya amarah itu api dan api dapat dipadamkan dengan air

(lhya Al-Ulum, bab II, hal. 151)

:Dr. Victor Pashi berkata

Manakala seorang anak kecil merasa kecewa tanpa anda memarahinya dengan kasar, maka anda dapat menekan

amarah tersebut dengan memandikannya dengan air dingin atau menyelimutinya dengan kain yang lembab atau

.basah

(Rah e Khosbhakbti)

:Dr. C. Robbin mengatakan

Kebersihan tubuh memiliki pengaruh yang baik terhadap tingkah laku. Mandi menggunakan air hangat setiap pagi dan sore selain dapat membersihkan tubuh juga mengendurkan otot-otot. Hal itu juga dapat menghilangkan kebosanan serta menghilangkan nafsu makan. Mandi dengan air hangat juga dapat menekan amarah yang mungkin timbul oleh kebiasaan (rutinitas) sehari-hari. Oleh sebab itu kita dapat memberikan penekanan akan pentingnya hal itu bagi .tubuh dan pikiran

(Chi Midanam)

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, bahwa para pemimpin agama telah menetapkan contoh-contoh serta ajaran yang baik untuk kita. Dalam kisah berikut ini, telah diceritakan oleh Ibnu Syahr Ashoub dalam kitabnya Al-Manaqib, di mana Mubarad dan Ibnu Aisya mengisahkan bahwa seorang lelaki yang berasal dariSyria melihat Imam Hasan a.s. sedang mengendarai seekor kuda. Pada saat itu si lelaki mulai menghinanya. Imam Hasan a.s. tidak menjawab hinaan orang tersebut, dan setelah lelaki itu berhenti ia pun berjalan ke arahnya. Setelah memberi salam, sang Imam

:berkata

Wahai orang tua, saya yakin bahwa engkau adalah orang asing. Boleh jadi engkau telah salah mengiraku karena

orang lain. Jika engkau memohon maaf, maka saya akan berikan. Jika engkau membutuhkan pertolongan saya akan

membantumu. Jika engkau sedang mencari petunjuk, saya akan menjadi pemandunya. Jika engkau membutuhkan

kendaraan, saya akan memberikan untukmu. Jika engkau lapar saya akan memberimu makanan. Jika engkau buruh

pakaian. saya akan menyediakannya. Jika engkau dalam pencarian. maka saya akan .memberikan perlindungan

Jika engkau memiliki beberapa kebutuhan, maka saya akan memenuhinya. Dan jika engkau ingin melanjutkan

kafilahmu,jadilah tamuku hingga kau pergi. Hal ini lebih berguna bagimu karena aku memiliki kedudukan

.yang baik, kemuliaan serta harta yang sangat banyak

:Setelah mendengar kata-kata Imam Hasan a.s., lelaki tua itu menangis lalu berkata

Aku bersaksi bahwa engkau adalah pewaris ajaran Allah di muka bumi. Sesungguhnya Allah mengetahui kepada

siapa Dia menyerahkan risalah-Nya. Kau dan ayahmu adalah makhluk yang paling kusakiti

hatinya, tetapi

.sekarang engkau adalah hamba Allah yang paling kucintai

Kemudian lelaki itu mengurus kafilahnya dan menjadi tamu di kota itu hingga ,keberangkatannya. Dan, kini

.(.ia yakin akan kecintaan mereka (Ahlul Bait Nabi Saw