

# MAHU BENDUNG SIKAP CEPAT MARAH

Sering rasa bersalah selepas lepaskan kemarahan



GAMBAR HIASAN



**SAYA** sukar mengawal kemarahan meskipun pada hal yang remeh-temeh. Jika saya marah, saya tidak memikirkan kesannya.

Hanya selepas itu, saya sendiri yang akan sedar kesilapan dan memohon kemaafan daripada rakan.

Paling teruk, teman lelaki saya sering menjadi mangsa keadaan. Namun syukur kerana dikurniakan teman lelaki yang terlalu sabar dan melayan saya dengan baik.

Atas dasar tanggungjawab dan ingin berubah, saya nekad melakukan perubahan dalam sikap dan ingin mengurangkan rasa marah.

*Mahu berubah,  
Kuala Lumpur*

**Marah** adalah salah satu daripada sifat mazmumah (tercela) yang dibenci Allah dan Rasul. Marah akan menimbulkan sifat keji lain seperti dendam, dengki, sombong dan angkuh.

Ja'far bin Muhammad berkata: "Marah itu kunci segala kesalahan (kekejian)."

Kemarahan sering dikaitkan dengan emosi yang tidak seronok, tertekan, gelisah dan kecelaruan fikiran yang memberi kesan emosi negatif.

Jika kemarahan ini tidak dikawal, dikhuatiri banyak perkara lebih teruk akan berlaku. Kesannya bukan sahaja kepada individu yang marah, tetapi juga kepada orang sekeliling.

Dari segi psikologi, ia mendatangkan gangguan psikososial dan perhubungan perseorangan antara satu sama lain.

Dari sudut agama Islam pula, kemarahan ini dipanggil sebagai 'amarah' dan jika tanpa kawalan didorong hasutan hawa nafsu serta gangguan jin.

Marah adalah salah satu sifat semula jadi manusia. Biasanya ia berpunca daripada tekanan perasaan, akibat dizalimi, dianiaya dan diperkecilkan.

Pada masa sama marah adalah senjata kepada manusia. Ia boleh membawa kebaikan dan kebinasaan. Jelasnya sifat marah boleh menjadi penyakit yang merosakkan keamanan dan keharmonian hidup.

Berdasarkan penerangan ini, sangat jelas sifat marah ini wajib dibendung. Saya anggap kesediaan anda untuk berkongsi di ruangan ini adalah petanda kesedaran

dalam yang perlu diteruskan dengan tindakan proaktif dan positif.

Walaupun emosi marah adalah sifat semula jadi kita, namun seorang muslim hendaklah berusaha untuk menjauhkan diri daripada segala perkara yang boleh menyebabkan kemarahan.

Terdapat tiga langkah kebijaksanaan atau tiga kaedah mengawal emosi marah supaya stabil.

Pada peringkat permulaan, sifat marah bukan penyakit, cuma luahan seseorang dalam bentuk tindakan dan tingkah laku. Ia adalah akibat daripada sesuatu sebab atau kesan yang kalau tidak berbuat demikian, kita berasa tidak selesa dan resah gelisah.

Sifat marah sudah mula bertapak di hati, jika tidak dibendung lama kelamaan akan memakan diri sendiri. Ia juga akan membawa padah kepada orang yang kita sayangi dan hormati, membawa keburukan dan kemudaratan kepada sekeliling kita.

Bagi membendung dan mengubati penyakit marah, Islam mengajar kita satu ubat terbaik iaitu menahan diri tatkala marah dan sabar ketika hawa nafsu meluap-luap.

Kemarahan selalunya berpunca daripada kegagalan kita mengawal emosi marah. Pelbagai dugaan hidup akan melahirkan pelbagai emosi dalam diri kita yang kadang-

kadang membuatkan emosi tidak menentu. Berikut adalah beberapa langkah yang boleh diikuti untuk mengawal kemarahan.

## MINUM AIR KOSONG

Pertama, mengawal emosi marah iaitu dengan banyakkkan minum air kosong. Tiga langkah bertenang yang pertama adalah banyakkkan minum air kosong.

Jika pakar kesihatan menyarankan kita supaya minum air lapan gelas sehari, seboleh mungkin capailah angka ini.

Mengapa? Kerana air memang akan menenangkan dan menyejukkan. Syaitan dijadikan daripada api, maka siramlah api yang berada dalam badan dengan air. Jangan lupa baca Bismillahirrahmanirrahim setiap kali hendak minum air.

Selain itu, jika dapat berwuduk adalah lebih baik. Mohon kepada Allah agar api kemarahan yang menyala di dalam diri menjadi kecil dan akhirnya terpadam. Biar terhapus emosi marah itu.

## KAWAL EMOSI MARAH

Kedua, mengawal emosi marah dengan memakai pewangi setiap masa.

Wangikan tubuh dan kawasan persekitaran. Kewangian akan membawa emosi marah kembali stabil sementara bau yang busuk

pula boleh menyebabkan kita cepat marah.

Selain pewangi, haruman dari aromaterapi juga boleh dipraktikkan bagi membangkitkan kesegaran serta emosi positif kepada diri.

Tanpa sembarangan wangian memanglah tiada apa-apa, tetapi jika wangi dapat merangsang diri untuk lebih tenang dan bijaksana, itu adalah yang terbaik.

## TEKNIK 'PAUSE'

Ketiga, mengamalkan Teknik 'pause'. Pernah dengar teknik ni? Konsep 'pause' adalah cara yang baik bagi mengurus kemarahan.

Konsep ini mendekatkan kita kepada tindakan secara rasional. Menjadi penyabar ketika marah adalah jalan terbaik.

Tetapi kadang kala kita lupa sebenarnya bergerak ke satu kesabaran itu memerlukan kita pantas merasionalkan diri.

Oleh itu, konsep 'pause' boleh digunakan bagi membantu diri menjadi rasional ketika marah.

Semoga Allah menjadikan kita insan yang sangat tenang dan damai sepanjang usia yang masih berbaki. Tingkatkan amal ibadat dan basahkan bibir dengan zikrullah supaya hati kita menjadi lebih lembut lagi tenang.