Cara Mengontrol Amarah Perspektif Syekh Abi Qasim al-Jaunaidi al-Bagdadi

written by Harakatuna

Sifat pemaarah adalah salah satu dari tumpukan sampah dalam hati. Memang sudah menjadi tabiat manusia ketika merespon sesuatu, dapat mempengaruhi sikapnya. Jika ia menghadapi sesuatu yang dibenci, maka sering tampak kemarahannya yang ditandandai dengan perubahan sikap yang drastis.

Imam Gozali mengatakan, "Orang marah hatinya memanas seperti halnya api memanasi darah mengalir dalam tubuh. Hati yang panas bagaikan api memanaskan air. Maka semakin tinggi panasnya hati, semakin tinggi pula derajat panasnya darah mengalir dalam tubuh orang marah. Sehingga wajah, telinga dan matanya kelihatan merah, akibat dialiri oleh darah yang panas. Kondisi ini, bisa membahayakan dirinya, juga membahayakan orang lain".

Sebagaimana biasanya, orang yang selalu memanjakan kemarahannya pasti sering berselisih dengan orang lain, padahal kalau dicerna dengan akal sehat, akan sangat merugikan, sebagai contoh: Pertama, Orang yang marah dan akhirnya berselisih paham dengan pelanggan, walaupun menang, pelanggan tetap akan meninggalkannya atau lari.

Kedua, Kalau ribut dengan rekan kerja atau kolega, meskipun kita menang pasti tidak akan semangat lagi kerja dalam satu tim, Ketiga, Manakala berselisih dengan keluarga, walaupun kita menang di atas angin, tetap hubungan kekeluargaan akan renggang, Keempat, Jika berselisih dengan teman, walau kita menang, pasti teman-teman satu persatu akan meninggalkannya.

Kelima, Kalau berselisih dengan pasangan hidup, meskipun menang, perasaan sayangnya pasti akan berkurang. Yang menang hanyalah ego (karena keegoisannya) sendiri. Yang akan naik hanyalah emosi (marah). Dan yang jatuh adalah citra dan jati diri kita sendiri.

Maka tak ada artinya kita selalu mengedepankan sifat pemaarah atau emosional. Hujjatul Islam Imam Gozali memberikan solusi kepada orang-orang pemaarah

dengan dua jalan yaitu, Mujahadah dan Riyadah. Mujahadah artinya menekan hawa nafsu untuk meminimalisir kebencian kepada seseorang yang dibenci dengan cara melihat sifat-sifat kebaikannya, dan berusaha melupakan sifat-sifat buruk yang telah dilakukannya.

Riyadah adalah berusaha melahirkan sifat yang tenang dan senang (al-Hilmu). Segala sesuatu, harus dilihatnya dengan ketenangan dan kesenangan, kemudian menanamkan sikap ini untuk bisa memaafkan kesalahan orang lain, dan hal ini bisa dijadikan sebagai pandangan hidupnya.

Menurut tokoh sufi yang lainnya yaitu Syekh Abi Qasim al-Jaunaidi al-Bagdadi, wafat 297/910H, yang dijuluki al-Qowariri (penjual botol), memberikan metode untuk mengikis sifat emisional (pemarah) sedikit demi sedikit, yaitu sebagai berikut:

Pertama, Selalu dapat mempertimbangkan kerugian jika ia marah, dan mempertimbangkan keuntungan jika ia bisa menahannya, Kedua, Selalu menyadari bahwa kemarahan merupakan bagian dari bisikan iblis untuk menghancurkan manusia, Ketiga, Selalu merenung bahwa, marah akan menjadikan sikapnya tidak terkendali, sehingga ia akan bertindak tidak terkontrol, tidak sopan, juga penampilannya bagaikan binatang buas yang sedang mengincar untuk menerkam mangsanya, dengan demikian martabat kemanusiaannya turun ke martabat binatang buas, dan Keempat, Mengingat-ingat, ia akan mendapat pahala jika bisa menahan amarahnya, dan mengingat juga kepada siksaan di neraka jika tidak bisa mengendalikan marah.

Akhirnya semoga kita semua selalu dapat menjaga dan membuang sampah kemarahan, sampah ego dan egois dan selalu menjadi manusia yang pandai bersyukur. Teruslah melangkah selama engkau berada di jalan yang baik, meskipun terkadang kebaikan tidak selamanya dihargai.

(Drs. KH. Munawwir Yamin MBA.)