

Ini Yang Diajarkan Rasulullah Untuk Menghilangkan Marah

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Salah satu sifat alamiah yang muncul dalam diri setiap manusia adalah sifat marah. Marah bisa muncul kapan saja ketika kenyataan tidak seperti yang diharapkan. Yang harus dilakukan oleh setiap manusia adalah mengelola marah agar ketika marah ia bisa selamat dari fitnah dunia dan akhirat. Dan berikut beberapa hal yang diajarkan Rasulullah untuk menghilangkan marah.

Perlu diketahui bahwa faedah atau keuntungan bisa menahan marah atau menghilangkan marah

pertama, orang yang bisa menahan marahnya maka akan diganjar Allah dengan balasan surga

لَا تَغْضَبْ وَلكَ الْجَنَّةُ

Artinya: "Janganlah kamu marah, maka kamu akan masuk Surga"

Kedua, keuntungan yang didapat ketika bisa menghilangkan marah adalah ia bebas memilih bidadari yang ia sukai ketika kelak masuk surga.

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ مَا شَاءَ

Artinya: "Barang siapa yang menahan kemarahannya padahal ia mampu untuk

melampiaskannya maka Allah akan memanggilnya (membanggakannya) pada hari kiamat di hadapan semua manusia sampai (kemudian) Allah membiarkannya memilih [bidadari](#) bermata jeli yang ia sukai. [HR Abu Dawud

Ketiga, orang yang mampu menahan amarahnya, maka Allah akan tutup segala aib-aibnya. Hal ini lantaran orang marah akan berkata sembarangan, oleh karenanya orang mampu menahan amarahnya akan ditutup aib-aibnya oleh Allah

وَمَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ

Artinya: “Siapa yang meninggalkan amarahnya, Allah akan tutup auratnya (Kesalahan/aib)”

Keempat, orang yang bisa menghilangkan marah saat ia ingin marah maka hatinya akan dipenuhi dengan rasa aman.

وَمَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ، وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمِضِيَهُ أَمْضَاهُ، مَلَأَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ قَلْبَهُ أَمْنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya: “Siapa yang menahan amarahnya padahal ia mampu melakukannya, Allah ‘azza wa jalla akan memenuhi hatinya dengan rasa aman pada hari kiamat.” (HR Ibnu Asakir)

Cara Menghilangkan Marah Sesuai Ajaran Nabi

Melihat keutamaan orang bisa menahan amarah diatas sungguh luar biasa. Dan berikut beberapa cara agar bisa menghilangkan marah seperti yang diajarkan [Rasulullah](#)

Pertama, saat hendak marah, maka ingatlah Allah, karena dengan mengingat Allah maka akan reda secara perlahan rasa marah itu.

يَقُولُ اللَّهُ إِبْنِ آدَمَ اذْكُرْنِي حِينَ تَغْضَبُ اذْكُرْكَ حِينَ اَغْضَبُ

Artinya: “Allah berfirman, “Wahai anak Adam, ingatlah Aku ketika kamu marah. Aku akan mengingatmu ketika aku marah.”

Kedua, menghilangkan marah dengan membaca ta’awudz, atau berlindung diri kepada Allah dari godaan setan, karena sebagaimana diketahui marah itu

datangnya dari setan

لَوْ يَقُولُ أَحَدُهُمْ إِذَا غَضِبَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ذَهَبَ عَنْهُ غَيْظُهُ

Artinya: “Jika salah satu mereka sedang marah lalu mengucap “Auudzu billahi minasy syaitoonir rojiim” maka hilanglah marahnya.”

Ketiga, cara menghilangkan marah yang cukup efektif adalah dengan berwudhu

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَالشَّيْطَانُ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا يَطْفَأُ بِالمَاءِ النَّارُ. فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَالْيَتَوَضَّأْ

Artinya: “Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api sementara api akan padam ketika terkena air. Maka jika diantara kalian ada yang marah maka berwudhulah. “

Keempat, untuk menghilangkan marah yang berikutnya adalah dengan diam. Diam ini akan mengurangi kadar kemarahan dan menghindari terucapnya kata-kata kotor

وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

Artinya: “Jika salah seorang di antara kalian marah, diamlah.”

Kelima adalah tips menghindari marah adalah dengan berganti dan berpindah posisi.

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

Artinya: “Bila salah satu diantara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah.”

Demikianlah beberapa cara menahan amarah seperti yang diajarkan Rasulullah, Wallahu A'lam Bishowab.