

# Menahan Marah dengan Kesabaran

---

<"xml encoding="UTF-8?>

Banyak di antara kita dalam bergaul tak dapat menahan rasa amarah. Dari awal yang mulanya bercanda sering akhirnya berubah pertengkar. Pertengkar ini timbul karena adanya ke dua belah pihak tak dapat menahan rasa amarahnaya. Padahal Islam mengajarkan untuk mengendalikan sifat amarah ini

Dalam sejarah Islam, Malik al-Asytar dikenal sebagai Panglima Pasukan Amirminin Ali bin Abu Thalib as. Tentang Malik al-Asytar ini, Imam Ali as berkata, "Kedudukan Malik bagiku adalah sebagaimana kedudukanku bagi Rasulullah saw." Malik al-Asytar adalah pembesar kabilah Kindah dan berkedudukan sebagai Panglima Besar

Dengan kedudukannya itu, tidak ada keinginan baginya untuk menindas orang yang lebih kecil. Pemah pada suatu hari, Malik berjalan di pasar Kufah dengan mengenakan pakaian yang lusuh dan berlengan pendek. Tiba-tiba seorang pemuda yang tidak mengenalnya dengan isengnya mencela Malik al-Asytar, bahkan pemuda itu kemudian melemparinya dengan tanah kering. Tetapi, Malik al-Asytar tidak menoleh kepadanya dan terus berjalan

Seorang yang mengenali Malik berkata kepada pemuda itu, "Apakah engkau tahu siapa orang yang kau lempari itu?" "Tidak", jawabnya. "Dia adalah Malik al-Asytar!" Pemuda itu lalu menjadi gemetar dan takut. Dikejamya Malik al-Asytar untuk meminta maaf atas perbuatannya. Belum sempat ia menemuinya, dilihatnya Malik al-Asytar masuk ke dalam masjid untuk mengerjakan shalat. Maka ia pun mengikutinya. Begitu Malik al-Asytar selesai mengerjakan shalat, pemuda itupun menemuinya. Lalu, ia berlutut di bawah kedua kakinya dan memohon maaf atas kesalahannya. Malik al-Asytar berkata kepadanya, "Engkau tidak perlu merasa takut. Aku telah memaafkanmu sejak awal, dan aku memasuki masjid ini adalah untuk memohonkan ampunan ".kepada Allah untukmu

Sesungguhnya, Malik al-Asytar dan orang-orang yang menahan kemarahannya adalah orang-orang yang menahan diri mereka ketika marah untuk menjaga kehormatannya. Allah berfirman Dan apabila mereka bertemu dengan (orang-orang) yang mengerjakan perbuatan-perbuatan yang tidak berfaedah, mereka lalui (saja) dengan menjaga kehormatan diri mereka. (QS. al-(Furqân:72

Kemampuan menahan diri ketika marah merupakan sifat orang yang beriman. Sedangkan marah termasuk sifat kebinatangan yang dimiliki manusia. Dan ia merupakan hal alami yang terlahir dalam diri manusia atau hewan dari perasaan yang keras dan tajam terhadap yang lain.

Ini terjadi, jika seseorang mendapatkan penghalang bagi keinginannya atau bertentangan dengannya, maka ia akan merasakan kesempitan (susah dan kesal), seperti ia mendengar perkataan yang buruk atau tertimpa kezaliman. Lalu timbullah pada dirinya perasaan ingin membalas dendam. dan kemudian bergolaklah darahnya. Karena itu. kita menyaksikan bahwa pada kondisi demikian. sebagian orang berubah mukanya menjadi merah dan tampak dengan jelas pergerakan darah yang ada di wajahnya. Pada saat itu jiwa seseorang cenderung untuk .membalas dendam dan berusaha untuk melakukannya