

Urus nafsu amarah dengan sabar, dapatkan rawatan psikologi



Oleh Prof Madya Dr Md Zawawi
Abu Bakar
bhagama@bh.com.my

Dekan Awang Had
Salleh Graduate
School, Kolej Sastera
dan Sains, Universiti
Utara Malaysia

Dewasa ini, pelbagai isu sosial berlaku dalam masyarakat mempunyai kaitan dengan kegagalan mengurus emosi dan kemarahan berlebihan sehingga mengambill tindakan tidak rasional.

Jika dilihat kembali kes dilaporkan seperti penderaan rumah tangga, pertengkaran di jalan raya, buli, pergaduhan di tempat kerja dan pembunuhan sering berpunca daripada tindakan melulu ketika marah tanpa berfikir secara waras. Dalam konteks ini, aspek pengurusan marah sangat perlu diaspekkan dalam kehidupan semakin kompleks dan mencabar. Kemahiran mengawal kemarahan secara asas atau sendiri pada peringkat awal adalah perlu untuk membimbing manusia dari sudut spiritual, psikologi dan sosial.

Dalam kes penderaan dalam rumah tangga, selalunya bermula dengan perasaan marah tidak terkawal sehingga berlaku tindakan di luar kawalan.

Terdapat beberapa hadis berkaitan pengurusan marah, antaranya: "Orang kuat itu bukan kuat bergusti, akan tetapi orang kuat adalah dapat menahan dirinya ketika marah". (HR Bukhari)

Seorang riwayat Abu Hurairah RA bermaksud: "Seorang lelaki berkata kepada Nabi SAW: Sampai kan pesan kepadaku. Baginda menjawab: Jangan marah. Kemudian lelaki itu mengulangi perkaataannya. Nabi SAW berkata: Jangan marah". (HR Bukhari)

Dalam menepati isu kemarahan atau nafsu amarah ini terdapat dua keadaan iaitu marah boleh diurus secara sendiri dan marah memerlukan bantuan pakar seperti kaunselor, pekerja sosial, ahli psikologi.

Islam sebagai agama syumul kepada umatnya mempunyai ilmu dan strategi bagi mengurus kemarahan atau nafsu amarah. Manusia tidak dapat lari daripada sifat marah kerana ia satu daripada emosi yang wujud dalam diri. Namun, sebagai seorang mukmin sifat ini perlu diurus dengan baik dan penuh sabar.

Hadis di atas memberi makna seseorang tidak boleh membiarkan kemarahan menguasai dirinya sehingga membawa kepada tindakan merosakkan.

Antara pendekatan Islam bagi pengurusan marah boleh dilakukan secara sendiri ialah menyedari emosi marah sering dipengaruhi bisikan syaitan. Ketika seseorang berada dalam keadaan marah, pertimbangannya menjadi lemah dan emosinya menguasai akal.

Berlindung kepada Allah SWT

Oleh itu, Islam mengajar umatnya supaya segera berlindung kepada Allah SWT apabila marah dengan membaca isti'azah seperti 'ku berlindung daripada syaitan yang direjam'. Amalan ini membantu menenangkan jiwa dan mengingatkan manusia agar tidak boleh bertindak mengikut hawa nafsu.

Seterusnya, mengubah posisi tubuh ketika marah. Rasulullah SAW mengajar jika seseorang marah dalam keadaan berdiri, maka hendaklah dia duduk. Jika masih marah, hendaklah dia berbaring.

Kaedah ini mempunyai hikmah psikologi besar kerana perubahan posisi membantu mengurangkan ketegangan fizikal dan menenangkan emosi. Dalam pendekatan moden psikologi, teknik seperti ini

dikenali sebagai kaedah menurunkan rangsangan emosi.

Muslim juga perlu berdiam diri ketika marah kerana apabila banyak bercakap dikhuatiri terlepas cakap dan memburukkan lagi keadaan. Banyak pertelingkahan berlaku kerana kata dilafazkan dalam keadaan emosi tidak terkawal.

Kata kesat, penghinaan dan cacian sering meninggalkan luka lebih mendalam daripada kecederaan fizikal. Sebagai contoh terdapat perceraian kalangan suami isteri kerana pasangan melepaskan talak ketika pergaduhan dan akhirnya menyesal dan kembali merujuk.

Berwuduk juga satu kaedah pengurusan marah dituntut Islam. Ini kerana marah berasal daripada bisikan syaitan berasal daripada api, sedangkan api dapat dipadamkan dengan air.

Dari sudut spiritual dan psikologi, wuduk bukan sahaja membersihkan fizikal tetapi turut memberi ketenangan kepada jiwa. Air wuduk menyentuh anggota badan membantu menurunkan tekanan emosi dan memberi ruang kepada seseorang berfikir lebih rasional.

Muslim juga perlu berdiam diri ketika marah kerana apabila banyak bercakap dikhuatiri terlepas cakap dan memburukkan lagi keadaan. Banyak pertelingkahan berlaku kerana kata dilafazkan dalam keadaan emosi tidak terkawal

Marah juga berkaitan dengan iman dan hubungan dengan Allah SWT. Individu yang sentiasa menjaga solat, berzikir dan membaca al-Quran biasanya lebih mudah mengawal emosi kerana jiwanya lebih tenang. Ketenangan jiwa inilah menajui benteng utama daripada ledakan kemarahan melampau.

Muslim perlu berusaha memperbaiki akhlak dengan mengutamakan mahmudah (baik) seperti sabar, kasih sayang, toleransi, musyawarah dan memaafkan.

Rumah tangga dibina atas dasar rahmah tidak akan mudah dipengaruhi kemarahan melulu. Malangnya, hari ini banyak kes penderaan rumah tangga berlaku akibat kegagalan pasangan mengawal emosi.

Ada suami memukul isteri ketika marah, ada isteri menghina pasangan secara keterlaluan, ada anak-anak menjadi mangsa kemarahan ibu bapa. Kehidupan pada masa kini dipenuhi dengan stress maka kesabaran pemangkin setiap tekanan hidup.

Dalam masyarakat moden hari ini, tekanan kehidupan semakin meningkat. Beban kerja, krisis ekonomi, kesesakan hidup, konflik di tempat kerja, masalah dalam perhubungan, pengaruh media sosial menyebabkan ramai individu terkesan dan mudah hilang sabar.

Malangnya, ada yang memilih melampiaskan kemarahan kepada pihak lain seperti pasangan, anak-anak atau orang sekeliling. Rentetan itu, berlakulah peningkatan kes penderaan, perceraian, keganasan rumah tangga, jenayah seperti kes mencederakan dan bunuh.

Setiap manusia bertanggungjawab terhadap setiap tindakannya walaupun ketika dalam marah. Oleh itu, kaedah pengurusan marah seperti dianjurkan Islam adalah satu mekanisme mengurus kemarahan dalam diri.

Bagi kemarahan lebih serius, individu seperti ini perlu mendapatkan khidmat dan intervensi daripada pakar profesional serta diakui bagi membantu klien mengurus kemarahan diri.

