



(Indonesian) عُصَّة كَا اِعْلَاج

OBAT MARAH



Diterjemahkan ke bahasa Indonesia
oleh Departemen Penerjemahan
(Dawat-e-Islami)

Syaikh Thariqa Amire Ahlussunnah pendiri
Dawate Islami Allamah Maulana Abu Bilal

MUHAMMAD ILYAS
al-Attar al-Qadiri al-Rhidawi

محمد ايلي اسحاق
الهداوي

غُصَّةِ كَا عِلَاج

Gussay ka 'Ilaj

Obat Marah

Buku ini ditulis oleh Shaykh-e-Tarīqat Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, pendiri Dawate Islami 'Allāmah Maulānā Abu Bilal Muhammad Ilyas Attar Qadiri Razavi دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةَ di Urdu. Departemen penerjemahan telah menerjemahkan buku ini ke dalam Bahasa Inggris kemudian ke dalam bahasa Indonesia. Jika anda menemukan kesalahan dalam terjemahan atau penyusunan, mohon informasikan ke bagian penerjemah melalui pos atau alamat email dengan tujuan untuk memperoleh kebaikan.

Translation Department (Dawat-e-Islami)

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran,
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

UAN: +92-21-111-25-26-92 – Ext. 1262

Email: translation@dawateislami.net

Obat Marah

Terjemahan bahasa Indonesia dari ‘Gussay ka ‘Ilaj’



ALL RIGHTS RESERVED

Hak Cipta © 2021 Maktaba-tul-Madinah

Dilarang memperbanyak atau menyebarkan sebagian atau seluruh bagian dari buku ini dalam bentuk atau cara apapun baik elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman atau yang lainnya, tanpa izin tertulis dari Maktaba-tul-Madinah.

Tanggal terbit: Saffar-ul-Muzaffar, 1443 AH (September, 2021)

Penerbit: Maktaba-tul-Madinah

Jumlah: 1500

SPONSORSHIP

Silakan menghubungi kami jika Anda hendak mensponsori pencetakan buku atau buklet keagamaan untuk berikirim pahala buat anggota keluarga Anda yang telah meninggal dunia.

Maktaba-tul-Madinah

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah Muhallah Saudagran, Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

✉ **Email:** maktabaglobal@dawateislami.net – maktaba@dawateislami.net

☎ **Telepon:** +92-21-34921389-93 – 34126999

🌐 **Web:** www.dawateislami.net

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
أَتَابَعُدُّ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Do'a untuk membaca kitab/buku:

Bacalah do'a berikut ini sebelum belajar atau membaca buku-buku islami, *إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ* kita akan ingat, apa yang telah kita pelajari.

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Artinya:

Ya Allah, bukakanlah bagi kami pintu pengetahuan dan hikmah-Mu, dan turunkanlah bagi kami rahmat-Mu, Wahai engkau Yang Maha Mulia dan Maha Agung.

(Al-Mustatraf, jilid 1, hal. 40)

Catatan: Bacalah Sholawat atas Nabi sekali sebelum dan sesudah Do'a

Daftar isi

Obat Marah i

Do'a untuk membaca kitab/buku:.....	iii
Obat Marah.....	1
Keutamaan Shelawat Nabi.....	1
Tiga Jebakan Setan.....	1
Sebab Masuk Neraka.....	4
Definisi Kemarahan.....	4
Efek Marah.....	4
Terdapat banyak sekali obat marah, diantaranya:.....	6
Maafkan Kepada Yg Mendzalimimu.....	6
Kabar Gembira Untuk Syurga.....	6
Dua Nasehat yang Berharga.....	7
Siapa Yang Quat?.....	8
Keunggulan Mengendalikan Amarah.....	8
Budak Datang Terlambat.....	9

Obat Marah

Penebusan Untuk Meronta-ronta.....	9
Kesabaran 'Adiy bin Hatim رضى الله عنه	12
Kesabaran A'la Hadrat Setelah Menerima Surat-Surat Kasar	12
Setan Melompat Pada Pembalasan.....	14
Orang Yang Paling Berakal.....	16

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Obat Marah



Keutamaan Shelawat Nabi

Diriwayatkan dari ‘Amir Bin Rabi’a رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ Nabi Muhammad صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: Tidaklah seorang muslim bershelawat kepadaku melainkan malaikat akan bershelawat untuknya sebagaimana dia bershelawat kepadaku, maka terserah seorang hamba bershelawat kepadaku sedikit ataupun banyak. (Hr. Ibnu Majah)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Tiga Jebakan Setan

Diriwayatkan dari Wahab bin Munabbih رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ia berkata: Bahwasannya ada seorang hamba dari bani Israil yang hendak disesatkan oleh setan, namun setan tidak mampu menggodanya. Pada suatu hari hamba tersebut keluar rumah untuk suatu

keperluan dan setan ikut keluar bersamanya dengan tujuan apabila dia mempunyai kesempatan maka dia akan menggodanya. Lalu setanpun mulai menggodanya dengan syahwat dan kemarahan, namun setan tidak berhasil menggodanya. Kemudian setanpun mendatangkan rasa takut kepada hamba tersebut dengan menggulingkan batu dari gunung, namun ketika batu tersebut hampir menyimpannya maka hamba tersebut berzikir seraya mengingat Allah maka dengan seketika batu itu pun menjauh. Lalu setelah itu setan menyamar menjadi seekor singa dan binatang buas, lalu hamba tersebut langsung berzikir mengingat Allah dan dia sama sekali tidak memperdulikannya.

Kemudian setan menyamar menjadi seekor ular, lalu ular melilit kedua kaki, seluruh tubuh hingga kepala hamba tersebut ketika ia sedang melaksanakan shalat. Bahkan ketika hamba tersebut akan sujud, ular itu melilit bagian kepala yang digunakan untuk sujud (kening), ketika hamba itu akan bersujud, ular membuka mulut untuk menelannya, maka sang hamba pun menyingkirkannya sampai tempat tersebut bisa digunakan untuk sujud. Lalu setelah hamba tersebut selesai melaksanakan shalat, kemudian ia pergi, lalu setanpun mendatangnya dan berkata: aku sudah melakukan kepadamu begini dan begitu, namun aku tidak bisa mengodamu sedikitpun, mulai saat ini juga, aku akan selalu menemanimu dan aku tidak akan pernah menyesatkanmu di kemudian hari. Hamba tersebut menjawab: Tidak, **أَلْحَفَدُ لِلَّهِ** hari ini aku tidak merasa

takut dengan apa yang kamu perbuat, aku tidak takut padamu dan aku tidak punya keperluan untuk berteman denganmu hari ini. Setan berkata: Apakah kamu tidak ingin bertanya dengan apa yang akan menimpa saudaramu setelah kamu? Hamba menjawab: Aku akan mati sebelum mereka mati. Setan berkata: Apakah kamu tidak ingin bertanya kepadaku bagaimana aku menyesatkan anak cucu Adam?. Hamba menjawab: ya, bagaimana cara kamu menyesatkan anak cucu Adam?, setan berkata: dengan tiga perkara, yaitu: kekikiran, marah dan mabuk. Sesungguhnya manusia apabila dia kikir maka itu karena kami sudah membuat hartanya seakan-akan sedikit didepan matanya dan menjadikannya untuk tidak memberikan hak-hak orang lain yang ada pada hartanya. Lalu apabila seseorang marah maka itu karena kami sudah menjadikannya berada diantara kami, seumpama bayi-bayi yang sedang mengerumuni bola diantara mereka sehingga walaupun dihidupkan seorang yang sudah mati dengan memanggilnya maka mereka tidak akan pernah beranjak darinya. Karena sesungguhnya membangun dan merusak hanya dengan satu kalimat.

Dan apabila seseorang mabuk maka kami sudah mengikatnya dari segala keburukan sebagaimana kambing yang diikat telinganya dengan amilium/pati. Setan sudah memberitahu bahwa orang yang marah dia akan berada di bawah kendali setan, seumpama bola ditangan anak-anak. Maka perlu bagi

orang yang sedang marah untuk bersabar supaya tidak menjadi tawanan setan dan hilangnya amal.

Sebab Masuk Neraka

Hujjatul Islam Imam Muhammad Ghazali رحمته الله عليه berkata: kebanyakan manusia masuk neraka karena marah. Hasan رحمته الله عليه berkata : wahai anak cucu Adam setiap kalian marah maka kalian akan meloncat, dan ketika kamu meloncat dengan cepat maka kamu akan masuk neraka.

Definisi Kemarahan

Saudara saudaraku sesama muslimin. Makna dari sebuah kemarahan adalah mendidihnya darah dalam hati untuk balas dendam terhadap sesuatu yang menyebabkan rasa sakit. Ketika manusia marah maka dia akan menyalakan api kemarahannya yang memanaskan darah hati yang menyebar ke semua saraf-saraf dan naik ke seluruh anggota tubuhnya. Sebagaimana air yang mendidih pada sebuah wajan/bejana. Oleh karena itu wajah, mata dan kulitnya memerah dan setelah itu akan menimbulkan perbuatan-perbuatan yang diharamkan seperti memukul, membunuh, berbagai macam bentuk kezaliman dan permusuhan serta akan banyak mengeluarkan kata-kata yang diharamkan.

Efek Marah

Salah satu efek dari marah yang jelas adalah: dapat merubah

Obat Marah

warna kulitnya, timbul goncangan luar biasa pada jiwanya, muncul perbuatan yang tidak terkendali dan berubahnya akhlak. Jika seseorang yang sedang marah apabila dia berjalan maka dia akan menimbulkan berbagai macam rasa yang memperhatikan seperti selalu merasa sulit, kemarahan, kegelisahan, mudah tersinggung, frustrasi, cemberut, kebencian, pencelaan, kekejaman, kedengkian, kebohongan, Ghibah (gosip), menyebarkan rahasia orang lain, menyakiti dengan fisik, berbuat tidak adil, bergembira diatas penderitaan orang lain, mengejek, memutuskan kasih sayang, menjatuhkan talak, putusnya hubungan dengan tetangga, memutuskan hubungan persahabatan dan berbagai macam sifat lainnya yang mengekspresikan tidak adanya rasa kesenangan pada setiap manusia apabila seseorang melakukannya. Demikian juga orang yang dimarahi mereka akan terhambat untuk menunaikan hak orang yang memarahinya seperti membayar hutang, silaturahmi, menolak kedzaliman, menjauhinya, memusuhinya, lalu putuslah hubungan persaudaraan dengannya. Kemudian kebencian dalam hati pun akan terus tumbuh.

Wahai saudara saudaraku sekalian. Setiap muslim harus mengobati rasa marahnya ketika marahnya sedang bergejolak. Karena sifat marah dapat menjerumuskan seseorang pada kehancuran.

Terdapat banyak sekali obat marah, diantaranya:

Obat pertama: Seorang hamba haruslah berfikir dari setiap berita yang dia terima dengan penuh lapang dada. Bagi seseorang yang mampu menahan marah maka Allah akan memberikan pahala yang besar sebagaimana disebutkan dalam kitab hadits ‘Sunan Abu Daud’ dari Sahal bin Muadz, dari ayahnya رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ bahwa Rasulullah صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: ‘Barangsiapa yang dapat menahan kemarahan, padahal dia mampu untuk melakukannya, maka Allah سَيَحَافَهُ وَتَعَالَى akan memanggilnya dihadapan semua makhluk pada hari kiamat. Sehingga dia disuruh untuk memilih bidadariyang dia sukai. (Hr. Abu Daud)

Maafkan Kepada Yg Mendzalimimu

Dari Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ berkata: Rasulullah صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: terdapat tiga perkara apabila kalian memilikinya maka kalian akan dihisab oleh Allah سَيَحَافَهُ وَتَعَالَى pada hari kiamat dengan hisab yang mudah. Mereka berkata: apa itu wahai Rasulullah? Rasulullah صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: kamu memberi kepada orang yang menghalangimu (tidak pernah memberi kepadamu), menyambungkan (silaturahim) dengan orang yang sudah memutuskan (silaturahmi) denganmu dan memaafkan terhadap orang mendzalimi kamu. (HR. Hakim)

Kabar Gembira Untuk Syurga

Dari Abu Darda رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ berkata: aku berkata: wahai Rasulullah

Obat Marah

صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ berilah aku petunjuk mengenai sebuah amal yang bisa mengantarkanku masuk surga. Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: janganlah kamu marah maka kamu akan mendapatkan surga (Hr. Thabrani). Pada hadits lain disebutkan: bahwasannya seorang laki-laki berkata kepada Nabi tercinta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: berilah aku nasihat, maka Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ menjawab: jangan marah. Dan dia terus mengulanginya, Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ tetap bersabda: jangan marah (Hr. Bukhari).

Dua Nasehat yang Berharga

Wahai saudara saudara sesama muslim. Ketika Nabi Muhammad صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ memberi nasehat kepada semua orang, maka Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ memberi nasehat kepada setiap orang yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi serta dapat memberi solusi dari kesulitan masing-masing mereka. Maka ketika itu ada seorang laki-laki yang mendatangi Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ dan dia bertanya dengan sebuah pertanyaan yang sangat ringkas: berilah aku nasehat!. Lalu Nabi Dermawan صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ menjawab dengan jawaban yang sangat ringkas pula : jangan marah!. Hal tersebut menunjukan pada dua hal, *pertama*: hendaklah setiap manusia menjauhi dari segala sebab yang mengantarkannya kepada pintu kemarahan antara seorang hamba dan marah itu sendiri, hendaklah berperilaku lembut, sabar dan menjauhkan dirinya dari perilaku yang menyakiti orang lain baik dalam bentuk ucapan atau perbuatan. *Kedua*: Hendaklah untuk tidak

mengikat diri dengan sifat egoisme atau keakuan dari sebuah kemarahan. Karena sesungguhnya marah itu sangat sulit ditahan, tetapi dalam hal ini Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ memerintahkan kita agar senantiasa menjauhi dari sifat egoisme sebuah kemarahan, bahkan Nabipun sudah menunjukkan dan memberi resep terbaik untuk dapat mengobati kemarahan tersebut.

Siapa Yang Quat?

Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ menyampaikan bahwa sesungguhnya orang paling kuat adalah yang mampu menahan diri ketika marah, maka barangsiapa yang mampu menahan dirinya ketika marah maka hal tersebut menunjukkan kekuatan dan keberaniannya. Dari abu Hurairah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ bahwa Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: Bukanlah orang yang kuat lagi perkasa itu orang yang jago dalam berkelahi, namun orang yang kuat lagi perkasa adalah orang yang mampu menahan dirinya ketika ia marah. (Muttafaqun ‘Alaihi)

Keunggulan Mengendalikan Amarah

Dari Anas Bin Malik رَضِيَ اللهُ عَنْهُ bahwa Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: Barangsiapa yang menahan marahnya ketika dia marah maka kelak Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى akan menghentikan siksaannya pada hari kiamat. Dalam hadits yang lain Bersabda Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: barang siapa yang mampu menahan kemarahannya dan dia mampu mengembalikan keadaanya seperti semula maka Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى akan mengisi hatinya

dengan ridhaNya. Diriwayatkan bahwasannya seorang lelaki dari orang muslim berkata: Ya Allah sungguh aku tidak mampu untuk bersedekah, maka apakah aku bisa bersedekah dengan yang ini yaitu ketika seseorang mendapatkan pujian dariku maka itu adalah sedekahku untuknya, lalu Allah سبحانه وتعالى mewahyukan kepada Nabi Muhammad صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ sesungguhnya aku telah mengampuninya. Nabi Muhammad صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: barangsiapa yang menahan marah dan dia mampu untuk melaksanakannya, maka Allah akan mengisi hatinya dengan rasa aman dan iman.

Budak Datang Terlambat

Diriwayatkan dari Ummu Salamah رَضِيَ اللهُ عَنْهَا bahwa Nabi Muhamad صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ memanggil seorang pembantu, namun dia melambatkan diri, dan ditangan Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ada siwak, maka Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ kemudian berkata kepadanya: Andai saja tidak ada Qishash maka aku sudah memukulmu dengan siwak ini.

Penebusan Untuk Meronta-ronta

Dari Ibnu Mas'ud رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ia berkata: aku memukul anak lelaki budak ku, lalu aku mendengar suara dibelakangku 'ketahuilah wahai Ibnu Mas'ud sesungguhnya Allah سبحانه وتعالى lebih berkuasa atas dirimu dari pada kamu kepadanya'. Lalu aku menoleh kepadanya, ternyata ia adalah Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ dan aku berkata: wahai Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ dia merdeka

karena Allah. Kemudian Rasulullah berkata: kalau kamu belum berbuat demikian maka api neraka akan membakarmu.

Dari Anas bin Malik رضي الله عنه bahwasanya Nabi tercinta صلى الله عليه وآله وسلم bersabda: ketika manusia berhenti untuk dihisab, datanglah sekelompok kaum yang menyimpan pedang diatas leher-leher mereka yang meneteskan darah, mereka berbondong-bondong masuk surga, lalu Rasulullah صلى الله عليه وآله وسلم bertanya: siapa mereka?': malaikat menjawab: 'mereka adalah orang-orang yang mati syahid yang hidup mereka bernasib baik' lalu malaikat menyeru dengan sebuah panggilan 'barang siapa yang yang diberi pahala oleh Allah سبحانه وتعالى berdirilah! Dan masuklah surga!' lalu malaikat menyeru untuk kedua kalinya: 'barang siapa yang yang diberi pahala oleh Allah سبحانه وتعالى berdirilah! Dan masuklah surga!' maka berkata: siapakah yang diberi pahala oleh Allah سبحانه وتعالى? Lalu berkata: 'orang yang memaafkan manusia.' lalu malaikat menyeru untuk yang ketiga kalinya: 'barang siapa yang yang diberi pahala oleh Allah سبحانه وتعالى berdirilah! Dan masuklah surga!' lalu berdiri begini dan begitu selama seribu kali sampai mereka masuk surga tanpa dihisab.

Obat kedua: Harus menjadikan dirinya takut dari siksa Allah سبحانه وتعالى. Dia harus berkata: kuasa Allah سبحانه وتعالى kepadaku lebih agung daripada kuasaku kepada manusia ini. Seandainya aku menyakitinya dengan memarahinya maka aku tidak akan terhindar dari Allah سبحانه وتعالى yang akan menyakitiku dengan

Obat Marah

kemarahannya pada hari kiamat, maka aku lebih membutuhkan untuk memberi maaf.

Obat ketiga: Memperbanyak kebaikan dengan memberi maaf dan silaturahmi sebagai bentuk mujahadah diri dan benteng diri dari setan.

Obat keempat: Selalu mengingat cerita-cerita tentang orang-orang yang lembut dan pemaaf ketika marah mereka sedang memuncak. Sebagaimana yang dinukilkan oleh Imam Muhammad Al-Ghazali رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ: seorang lelaki dari suku quraisy berkata kasar kepada 'Umar Bin 'Abdul 'Aziz رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ. Setelah dalam kurun waktu yang lama beliau kembali menyinggungnya dan berkata: kamu memintaku agar setan mengalahkanku dengan kemulian seorang sultan, maka hari ini aku menerima apa yang kau beri dan kamu tidak akan menerima dariku besok.' Dan Abu Hamid Al-Ghazali رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ berkata: 'ketika tuan kita Salman alfarisi رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ di cela, ia berkata: apabila timbanganku ringan maka aku buruk dari apa yang kamu katakan, dan apabila timbanganku berat maka ucapanmu tidak akan membahayakanku.

Dan begitu juga ketika (orang Tabi'i) Rabi' bin khaisem رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ia berkata: yah inilah sesungguhnya Allah sudah mendengar ucapanmu sesungguhnya didepan surga terdapat rintangan jika aku mampu melewatinya maka ucapanmu tidak akan membahayakanku, namun jika aku tidak mampu melewatinya maka aku lebih buruk dari apa yang kau katakan. dan seorang

lelaki pernah menghina Abu Bakar al-shiddiq رضي الله عنه, beliau menjawab ‘aib ‘aibku lainnya yang disembunyikan darimu oleh Allah sangat banyak.’ Dan seorang perempuan berkata kepada Malik bin Dinar رضي الله عنه: wahai pangeranku! Ia berkata ‘tidak ada seorangpun yang tahu tentangku kecuali kamu.’ Dan pernah seorang lelaki menghina Sya’biyya عليه, lalu ia menjawab dengan ucapan: jika kamu berkata benar maka semoga Allah سبحانه وتعالى mengampuniku dan apabila kamu berkata bohong maka semoga Allah سبحانه وتعالى mengampunimu.

Kesabaran 'Adiy bin Hatim رضي الله عنه

Dikisahkan bahwa ada lelaki yang memegang tali kendali kuda milik ‘Adiy bin Hatim رضي الله عنه, lalu dia berkata ‘kamu membanggakan ayahmu padahal dia adalah bara api di dalam neraka, dan kamu membanggakan kaummu dengan cara merendahkan mereka. Dan dia terus menyebut segala sesuatu sehingga dia hampir habis ucapannya dan dia terdiam lalu, kemudian ‘Adiy رضي الله عنه berkata ketika dia terdiam kalau masih ada sesuatu yang tersisa untuk kamu ucapkan maka lakukanlah sebelum para pemuda datang, karena jika mereka mendengar apa yang kau ucapkan kepada guru mereka maka mereka tidak akan pernah menerimanya.

Kesabaran A'la Hadrat Setelah Menerima Surat-Surat Kasar

Diceritakan juga bahwa ada sebagian orang yang mengirim

Obat Marah

surat kepada Imam Ahmad Ridha Khan رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ, dan disebutkan di dalam surat tersebut ungkapan-ungkapan yang menjelek-jelekan dan menyebutkan laqab-laqab (gelar) yang buruk, ketika murid-muridnya melihat hal tersebut maka merekapun marah, mereka berkata: kita harus membawa hal ini ke pengadilan. Lalu Imam Ahmad Ridha Khan رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ berkata kepada mereka: ‘Berikan hadiah dulu kepada mereka yang memuji, lalu adililah kepada mereka yang mencela.’ Artinya: kalau memang seandainya kalian belum mampu memberikan hadiah kepada orang yang memuji, lalu mengapa kalian harus membalas orang yang mencela?.

Obat kelima: Menjauhkan diri dari segala sesuatu yang mengakibatkan permusuhan, balas dendam, berlaku sombong kepada musuh untuk mencelanya, dan belaku sombong atas kemalangan musuh, karena sesungguhnya manusia tidak akan pernah terlepas dari kemalangan, maka dari hal itu jadikanlah diri kita merasa takut dari akibat yang ditimbulkan dari sebuah kemarahan.

Obat keenam: lebih baik memilih diam daripada menjawab sebagaimana yang diriwayatkan dari tuan kita Ibnu Abbas رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا bahwa Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: jika diantara kalian ada yang marah maka diamlah! (Hr. Ahmad) Dari Abdullah Bin Umar رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا berkata: Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ bersabda: barangsiapa yang diam maka dia selamat. Imam Muslim meriwayatkan dari ‘Aisyah رَضِيَ اللهُ عَنْهَا

istri Rasulullah ﷺ bahwa Nabi dermawan ﷺ bersabda: sesungguhnya kelembutan itu bila menghiasi sesuatu maka akan memperindahkannya. Sebaliknya, tanpa kelembutan segala sesuatu akan nampak jelek. (Hr. Muslim)

Setan Melompat Pada Pembalasan

Dari Abu Hurairah رضى الله عنه bahwasannya seorang lelaki menghina Abu Bakar al-shiddiq رضى الله عنه sedangkan Nabi tercinta ﷺ sedang duduk disampingnya, beliau pun merasa heran dan beliau tersenyum, ketika ucapan laki-laki itu bertambah banyak, maka Abu Bakar رضى الله عنه membalas sebagian ucapannya. Kemudian Rasulullah ﷺ marah dan berdiri dan Abu Bakarpun menghampiri Nabi tercinta ﷺ dan berkata: wahai Rasaulullah lelaki itu telah menghinaku sedangkan engkau hanya duduk saja dan ketika aku membalas sebagian ucapannya engkau marah dan berdiri. Rasulullah ﷺ menjawab: sesungguhnya bersamamu ada malaikat yang membela dirimu dan ketika engkau marah setanpun datang dan aku tidak ingin duduk bersama setan.

Obat ketujuh: Sesungguhnya marah itu hanya untuk sesuatu urusan kepentingan yang datang dari Allah سبحانه وتعالى, bukan kepentingan yang datang dari dirinya sendiri. Lalu bagaimana mungkin kepentingan diri sendiri dapat didahulukan daripada kepentingan Allah سبحانه وتعالى?

Obat Marah

Obat kedelapan: Janganlah meluapkan marah hanya untuk dirinya sendiri.

Obat kesembilan: Seseorang yang dirinya dalam keadaan marah hendaklah dia mengucapkan kalimat *Ta'wwudz* dengan lafaz **اعوذ بالله من الشيطان الرجيم** hal ini sebagaimana yang diperintahkan oleh Rasulullah **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** untuk mengucapkannya ketika dalam keadaan marah. ((Hr. Muslim)

Obat kesepuluh: Hendaklah seseorang untuk merubah posisinya, obat ini diajarkan oleh Rasulullah **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** kepada para sahabatnya dalam haditsnya: apabila diantara kalian marah dalam keadaan berdiri maka duduklah, maka dengan seketika marah, akan pergi, namun jika tidak, maka berbaringlah (Hr. Ahmad).

Obat kesebelas: Hendaklah seseorang untuk berwudhu apabila dalam keadaan marah sebagaimana sabda Rasulullah **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**: Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan tercipta dari api, sesungguhnya api itu dapat dipadamkan dengan air. Apabilah diantara kalian marah maka berwudhulah. (Hr. Ahmad)

Obat kedua belas: Abu Sa'id al-Khudri **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ** berkata: Rasulullah **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** bersabda: sesungguhnya marah itu bara di dalam hati keturunan anak Adam, tidakkah kalian melihat kepada dua matanya yang memerah dan membekaknya pembuluh darah lehernya, barangsiapa yang merasa dalam dirinya ada hal tersebut maka letakkanlah dirinya

ketanah. Imam Ghazali رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ berkata: hal ini seakan-akan mengisyaratkan untuk bersujud dan menempatkan anggota badan yang mulia ke tempat yang hina yaitu tanah. Supaya diri ini merasakan kehinaan dan meleburnya kemuliaan serta hilangnya rasa bangga yang menjadi penyebab kemarahan.

Obat ketiga belas: seseorang yang marah harus menghirup air kehidungnyanya sebagaimana diriwayatkan bahwa ‘Umar رَضِيَ اللهُ عَنْهُ suatu hari marah lalu ia berdo'a dengan air, kemudian ia menghirupnya kedalam hidungnya dan beliau berkata: sesungguhnya marah itu dari setan dan dengan ini marah akan hilang.

Obat keempat belas: seseorang yang marah harus mengucapkan:

يا الله، يا رحمن، يا رحيم

Obat kelima belas: Katakanlah: يا ارحم الراحمين

Obat keenam belas : Katakanlah sebanyak tujuh kali :

وَٱلْكٰظِمِيْنَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَٰفِيْنَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللّٰهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِيْنَ ﴿١٣٤﴾

(Surah Aal-e-Imran ayat 134)

Orang Yang Paling Berakal

Wahai Saudara saudaraku sesama muslimin: sesungguhnya orang yang paling berakal adalah orang yang sedikit marahnya.

Obat Marah

Penghulu dari semua makhluk yang merupakan makhluk paling utama Nabi Muhammad صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ beliau tidak pernah marah karena kepentingan dirinya, tetapi beliau marah terhadap seseorang melanggar apa yang diharamkan Allah سبحانه وتعالى. Ketahuilah bahwasannya marah yang terpuji adalah ketika apa yang diharamkan oleh Allah dilanggar, bentuk marah seperti ini merupakan buah dari keimanan. Jadi orang yang marah bukan dalam keadaan seperti ini berarti keimanannya lemah. Begitu juga salah satu marah yang baik adalah marah apabila terjadi pertumpahan darah yang menimpa kaum muslimin, pelanggaran terhadap merusak kehormatan dan penjarahan harta, dan menyebarkan keburukan, penghinaan terhadap agama dan syiar-syiarinya. Maka semua ini merupakan hal yang wajib bagi kita untuk marah karena Allah سبحانه وتعالى. Hal ini pula merupakan salah satu ciri dari kuatnya iman seseorang.

Kita memohon kepada Allah سبحانه وتعالى untuk menjadikan kita semua dari golongan orang-orang yang bersabar dan orang-orang yang mampu menahan amarah serta selalu memaafkan manusia. آمين يا رب العالمين

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ