

Anger Management

Hanya seorang yang pemarah yang bisa betul-betul bersabar.

Seseorang yang tidak bisa merasa marah -tidak bisa disebut penyabar; karena dia hanya tidak bisa marah.

Sedang seorang lagi yang sebetulnya merasa marah, tetapi mengelola kemarahannya untuk tetap berlaku baik dan adil adalah seorang yang berhasil menjadikan dirinya bersabar.

Dan bila Anda mengatakan bahwa untuk bersabar itu-sulit, Anda sangat tepat; karena kesabaran kita diukur dari kekuatan kita untuk tetap mendahulukan yang benar dalam perasaan yang membuat kita seolah-olah berhak untuk berlaku melampaui batas.

Kesabaran bukanlah sebuah sifat, tetapi sebuah akibat.

Perhatikanlah bahwa kita lebih sering menderita karena kemarahan kita, daripada karena hal-hal yang membuat kita merasa marah. Perhatikanlah juga bahwa kemarahan kita sering melambung lebih tinggi daripada nilai dari sesuatu yang menyebabkan kemarahan kita itu, sehingga kita sering bereaksi berlebihan dalam kemarahan.

Hanya karena Anda menyadari dengan baik –tentang kerugian yang bisa disebabkan oleh reaksi Anda dalam kemarahan, Anda bisa menjadi berhati-hati dalam bereaksi terhadap apa pun yang membuat Anda merasa marah. Kehati-hatian dalam bereaksi terhadap yang membuat Anda marah itu lah yang menjadikan Anda tampil sabar.

Kemarahan adalah sebuah bentuk nafsu.

Nafsu adalah kekuatan yang tidak pernah netral, karena ia hanya mempunyai dua arah gerak; yaitu bila ia tidak memuliakan, pasti ia menghinakan.

Nafsu juga bersifat dinamis, karena ia menolak untuk berlaku tenang bila Anda merasa tenang. Ia akan selalu memperbarui kekuatannya untuk membuat Anda memperbarui keamanan Anda.

Maka perhatikanlah ini dengan cermat; bila Anda berpikir dengan jernih dalam memilih tindakan dan cara bertindak dalam kemarahan, nafsu itu akan menjadi kekuatan Anda untuk meninggalkan keamanan Anda yang sekarang -untuk menuju sebuah keamanan baru yang lebih tinggi.

Tetapi, bila Anda berlaku sebaliknya, maka ke bawahlah arah pembaruan dari keamanan Anda.

Itu sebabnya, kita sering menyaksikan seorang berkedudukan tinggi yang terlontarkan dari tingkat kemapanannya, dan kemudian direndahkan karena dia tidak berpikir jernih dalam kemarahan.

Dan bila nafsunya telah menjadikannya seorang yang tidak bisa direndahkan lagi, dia disebut sebagai budak nafsu.

Kualitas reaksi Anda terhadap yang membuat Anda marah, adalah penentu kelas Anda.

Wujudkan ukhuwah anda dengan mengirimkan artikel ini kepada teman, saudara/famili anda. InsyaAllah teman anda akan senang sebab anda telah mengajak teman/saudara anda kepada kebaikan dan cukuplah Allah yang membalas niat baik anda.

Kebijakan para pendahulu kita telah menggariskan bahwa untuk menjadi marah itu mudah, dan patut bagi semua orang. Tetapi, untuk bisa marah kepada orang yang tepat, karena sebab yang tepat, untuk tujuan yang tepat, pada tingkat kemarahan yang tepat, dan dengan cara yang tepat -itu tidak untuk orang-orang kecil.

Maka seberapa besar-kah Anda menginginkan diri Anda jadinya?

Memang pernah ada orang yang mengatakan bahwa siapa pun yang membuat Anda marah-telah mengalahkan Anda. Pengamatan itu tepat-hanya bila Anda mengijinkan diri Anda berlaku dengan cara-cara yang merendahkan diri Anda sendiri karena kemarahan yang disebabkan oleh orang itu.

Itu sebabnya, salah satu cara untuk membesarkan diri adalah menghindari sikap dan perilaku yang mengecilkan diri.

Kita sering merasa marah karena orang lain berlaku persis seperti kita.

Perhatikanlah, bahwa orang tua yang sering marah kepada anak-anaknya yang bertengkar -adalah orang tua yang juga sering bertengkar dengan pasangannya.

Bila kita cukup adil kepada diri kita sendiri, dan mampu untuk sekejap menikmati kedamaian kita akan melihat dengan jelas bahwa kita sering menuntut orang lain untuk berlaku seperti yang tidak kita lakukan.

Dan dengannya, bukankah kemarahan Anda juga penunjuk jalan bagi Anda untuk menemukan perilaku-perilaku baik yang sudah Anda tuntutdari orang lain, tetapi yang masih belum Anda lakukan?

Lalu, mengapakah Anda berlama-lama dalam kemarahan yang sebetulnya adalah tanda yang nyata bahwa Anda belum memperbaiki diri?

Katakanlah, tidak ada orang yang cukup penting yang bisa membuat saya marah dan berlaku rendah.

Bila Anda seorang pemimpin, dan Anda telah menerima tugas untuk meninggikan orang lain; maka tidak ada badai, gempa, atau air bah yang bisa membuat Anda mengurangi nilai Anda bagi kepentingan untuk mengemban tugas itu.

Ingatlah, bahwa orang-orang yang berupaya mengecilkan Anda itu-adalah sebetulnya orang-orang kecil.

Karena, orang-orang besar akan sangat berhati-hati dengan perasaan hormat Anda kepada diri Anda sendiri. Bila mereka marah pun kepada Anda, mereka akan berlaku dengan cara-cara yang mengundang Anda untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Sedangkan orang kecil? Orang-orang kecil membuat orang lain merasa kecil agar mereka bisa merasa besar.

Anda mengetahui kebesaran yang dijanjikan untuk Anda. Maka besarkan-lah orang lain.

(Sumber: Mario Teguh, MSTS 13.07.2006)

Wujudkan ukhuwah anda dengan mengirimkan artikel ini kepada teman, saudara/famili anda. InsyaAllah teman anda akan senang sebab anda telah mengajak teman/saudara anda kepada kebaikan dan cukuplah Allah yang membalas niat baik anda.