

AGAR MARAH SEGERA REDA

Oleh: H. Taryudi, Lc., M.Ag.

Imam Nawawi (w. 676 H) dalam kitab *al-Adzkar* menguraikan apa yang sebaiknya dibaca dan dilakukan oleh orang yang sedang marah agar marahnya mereda dan ia menjadi tenang.

1. Membaca doa yang Nabi saw ajarkan kepada istri Beliau, Siti 'Aisyah r.a.

وروينا في كتاب ابن السني، عن عائشة رضي الله عنها قالت: " دخل علي النبي (صلى الله عليه وسلم) وأنا غَضْبِي، فأخذَ بطرفِ المِفْصَلِ من أنفي، فعرَّكه، ثم قال: يا عُوَيْشُ قُولِي: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، وَأَذْهَبْ غَيْظَ قَلْبِي، وَأَجْرِني مِنَ الشَّيْطَانِ "

Terjemahannya, diriwayatkan dalam Kitab karya Ibn al-Sunni, dari Aisyah *radhiyallah 'anha*, ia berkata: "Nabi saw menemuiku, dan aku sedang marah. Beliau lalu menyentuh ujung ruas tulang hidungku dan memijatnya lembut seraya berkata, "Wahai 'Uwaisy (sapaan sayang untuk 'Aisyah) katakanlah: **"Allahummaghfirli dzanbi, wa adzhib ghaizha qalbi, wa ajirni minasy-syaithan** (Ya Allah ampunilah dosaku, hilangkan marah hatiku, dan jauhkan aku dari setan."

2. Nabi saw mengajarkan agar orang yang sedang marah membaca *ta'awudz*.

عن سليمان بن صُرْدٍ الصحابي رضي الله عنه قال: كنتُ جالساً مع النبي (صلى الله عليه وسلم) ورجلان يَسْتَبْئِانِ، وأحدهما قد احمرَّ وجهه، وانتفخت أوداجه، فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): " إني لأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ ما يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، ذَهَبَ مِنْهُ ما يَجِدُ "

Dari sahabat Nabi, Sulaiman bin Surd, ia berkata, aku pernah duduk bersama Nabi saw. Ketika itu ada dua orang yang saling memaki. Salah satunya telah merah wajahnya dan urat lehernya telah mengembang. Kemudian Rasulullah saw bersabda: "Sungguh aku tahu ada satu kalimat (doa), jika dibaca oleh orang ini, marahnya akan hilang. Jika ia membaca: **A'udzu billahi minas syaithanir rajim**, marahnya akan hilang". (HR al-Bukhari dan Muslim).

3. Nabi saw memerintahkan segera berwudu ketika sedang marah.

وروينا في سنن أبي داود، عن عطية بن عروة السعدي الصحابي رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إِنَّ الْعَصَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ "

Terjemahannya, diriwayatkan dalam Sunan Abu Dawud dari sahabat Nabi, 'Athiyyah bin 'Urwah al-Sa'di, ia berkata, Rasulullah saw bersabda: "Sesungguhnya marah itu berasal dari setan, dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api. Api hanya padam dengan air. Jika seseorang dari kalian sedang marah, berwudulah." []