

# Jiwa tenang mudah untuk memaafkan

UB 4.11.2015 84



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD  
zaitonmohamad@yahoo.com

**KETIKA** manusia diciptakan, Allah mencipta juga pelbagai bentuk emosi dan keinginan dalam diri manusia yang berbentuk positif dan negatif yang saling mempengaruhi antara satu sama lain. Antara sifat positif yang terdapat dalam diri manusia ialah pemaaf, yakni lawan kepada sifat pemaarah dan pendendam.

Pemaaf adalah sifat luhur yang perlu ada pada diri setiap muslim. Ada beberapa ayat al-Quran dan hadis yang menekankan keutamaan bersifat itu yang juga disebut sebagai sifat orang yang hampir di

sisi Allah. Allah berfirman bermaksud: *"Dan orang yang menahan amarahnya dan memaafkan orang lain, Allah menyintai orang yang berbuat kebajikan."* (Surah Ali Imran, ayat 134).

Namun, diakui bukan mudah untuk menjadi seorang pemaaf. Sikap negatif yang menjadi lawannya iaitu pemaarah sentiasa berusaha menidakkan wujudnya sifat pemaaf dalam diri seseorang. Pertembungan dua unsur ini mewujudkan satu mekanisme yang saling ingin menguasai diri seseorang. Iman dan takwa menjadi pengemudi melahirkan sifat pemaaf, manakala syaitan pula mengambil tempat mendidik sifat pemaarah. Firman Allah yang bermaksud:

*"Tetapi, sesiapa yang sabar dan suka memaafkan, sesungguhnya termasuk pekerjaan yang berat ditanggung."* (Surah asy-Syura, ayat 43).

Sifat pemaaf memang sukar dilakukan memandangkan manusia sentiasa dikuasai fikiran logik untuk bertindak atas sesuatu perkara sehingga membunuh nilai moral sebenar. Contohnya, bayangkan apakah tindakan spontan kita jika ditipu, dihina, dikhianati, dikecewakan dan perkara lain yang tidak disenangi. Sudah tentu perasaan marah akan menguasai diri dan diikuti pula dengan tindakan berbentuk lisan dan fizikal.

Emosi manusia mudah terpengaruh ke arah melakukan tindakan yang pada pandangan

logik adalah tindakan yang sepatutnya. Apatah lagi jika hasutan syaitan berjaya menguasai diri. Di sini, pentingnya kita memupuk sifat pemaaf dalam diri.

Oleh sebab itu, lakukanlah proses penyucian hati setiap hari paling kurang lima kali sehari semalam iaitu melalui solat fardu. Ia boleh diibaratkan seperti sistem ombok dalam kereta yang akan menyimpan karbon jika minyak yang digunakan tidak bersifat menyuci demikianlah juga jiwa manusia.

Setiap saat ia menghimpun jelaga kekotoran, maka penyucian mesti dilakukan setiap masa. Ini bermakna solat lima kali sehari semalam mungkin tidak mencukupi maka

tambahlah dengan solat sunat dan amalan-amalan zikir yang lain. Orang yang baik jiwanya selalunya juga memiliki minda yang tenang. Keadaan ini menyebabkan perasaan marah lebih minimum dan sekiranya berlaku salah faham atau dikhianati jiwanya lebih tenang dan dapat menerima bahawa bukan semua manusia adalah beriman dan bukan juga semua yang tidak beriman.

Melalui kaedah itu dapat meredakan kemarahan dan mengurangkan konfrantasi dengan orang lain. Justeru, kehidupannya lebih teratur, tenang dan yakin kepada Allah bahawa setiap apa yang berlaku adalah ujian dalam hidupnya. Individu yang berjaya melalui dan menghadapi ujian

Allah lebih berdaya tahan dan dijanjikan syurga kelak.

Oleh itu, tidak akan timbul masalah pergaduhan, dendam kesumat, dengki dan sebagainya kerana penyucian jiwa setiap hari dapat memberikan kekuatan diri untuk menghadapi masalah yang berlaku dalam kehidupannya dengan tenang.

Bahkan sentiasa memaafkan kesalahan orang lain dan meminta kemaafan dengan orang lain sekiranya terdapat ketidaktenangan jiwanya hasil daripada percakapan mahupun perbuatan. Walaupun ia kedengaran agak mudah namun hanya yang yakin dengan ketentuan Allah sahaja yang berani melakukannya.

\* Penulis adalah Pegawai Psikologi Kanan UMS