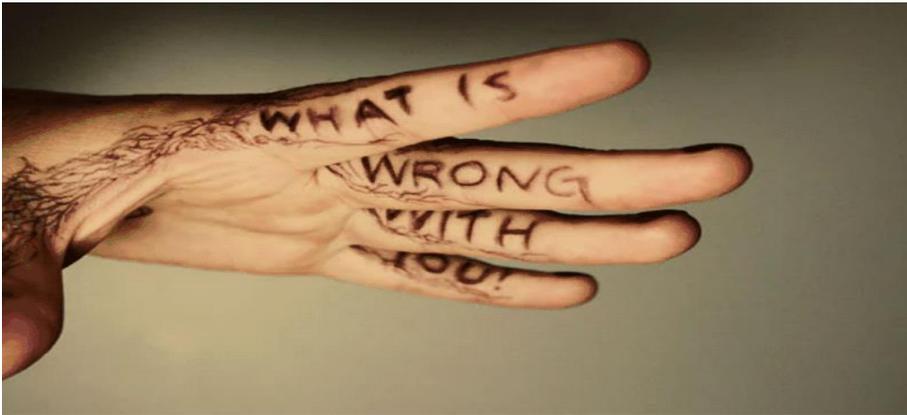


Jangan Biarkan Dendam Mengawal Diri



Dendam adalah rasa marah yang kita simpan jauh dalam hati, sehingga merusakkan hati kita sedikit demi sedikit.

“Aku benci dia”

“Aku tidak mahu tengok muka dia lagi”

“Aku tidak akan sesekali maafkan dia”

“Aku akan buat dia rasa apa yang aku rasa”

Pernah atau tidak terlintas ungkapan-ungkapan di atas meniti di bibir kita atau berkunjung di benak hati dan fikiran kita?

Jika ya, apakah sebenarnya perasaan kita ketika itu?

Marah?

Benci?

Sedih?

Jika tidak, syukurlah kerana jiwa kita bebas daripada belenggu **dendam**.

Perasaan **dendam** membuatkan kita tidak senang hati. Mendengarnya sahaja sudah membuat jiwa resah dan terusik. Pasti pelbagai perasaan dirasa yang sudah tentunya berbaur negatif. Tahukah anda bahawa **dendam** itu memakan jiwa, merusakkan rasa dan menyesakkan diri.

Seseorang yang menyimpan **dendam** pasti berada dalam keadaan tidak senang hati. Mereka merasakan semua serba tidak adil dan perlukan tindakan untuk menuntut bela. Ungkapan bibir dan hati terus

mengucapkan kata-kata yang tidak enak didengar. Sifat **dendam** sangat berkait dengan perasaan marah.

Seseorang yang dalam keadaan marah, emosinya terganggu, fikirannya celaru dan hilang pertimbangannya. Ketika itulah percakapannya mendahului apa yang difikirkan oleh akalnya. Seperti melepaskan lelah yang panjang. Tanpa berfikir semua kata-kata yang dilontarkan kepada individu yang dimarahinya begitu menyakitkan.

Imam Ghazali pernah bertanya kepada anak-anak muridnya:

“Apakah yang paling tajam sekali di dunia ini?”

Mereka menjawab: “Pedang”

Lalu Imam Ghazali menjelaskan bahawa yang paling tajam sekali di dunia ini adalah lidah manusia. Kerana melalui lidah, manusia dengan mudahnya menyakiti hati dan melukai perasaan saudaranya sendiri.

Seseorang yang memaafkan kesalahan orang lain, sebenarnya sedang membantu memperbaiki dirinya untuk menjadi lebih baik.

Malah dia akan dihormati dan disayangi oleh orang sekelilingnya. Ingatlah sifat **dendam** dan marah itu jika dibiarkan bersarang di dalam diri pasti menghitamkan hati. Jadi bersihkanlah ia dengan kata-kata maaf, redha dan taubat kepada tuhan. Buangkanlah sifat pemaarah dan **dendam** ini dalam diri kita agar hidup kita sentiasa tenang.

Sudahkah kita bersedia memperbaiki diri? **Jom jadi pemaaf**



Kata-Kata Bijak Bagi Menghilangkan Rasa Dendam (Hati Lebih Tenang)



"Sabar memiliki dua sisi, sisi yang satu adalah sabar, sisi yang lain adalah bersyukur kepada Tuhan."



"Menghilangkan sifat dengki pada diri kita akan membantu kita menuju kejayaan baik dunia maupun akhirat."



"Mahkotai hati dengan keikhlasan, kerana akan menjadikan tetap bertahan dalam menghadapi rumitnya kehidupan."



"Memaafkan orang yang melukai hatimu adalah kebaikanmu untuknya. Meneruskan hidup tanpa mendendam kepadanya adalah kebaikanmu untuk dirimu sendiri."



"Orang lemah, balas dendam. Orang kuat, memaafkan. Orang bijak, mengabaikannya."



"Tidak baik untuk selalu membayangkan suatu hal yang paling buruk hanya kerana kamu belum mengetahui yang sebenarnya."



"Hari ini aku merasa tersakiti, namun aku yakin Tuhan telah menyiapkan yang terbaik untukku. Maka rasa sakit hari ini tidak akan ada ertinya."



"Jika kejahatan dibalas kejahatan, itu dendam. Jika kebaikan dibalas kebaikan, itu biasa. Jika kebaikan dibalas kejahatan, itu zalim. Tetapi jika kejahatan dibalas dengan kebaikan. Itu adalah mulia dan terpuji."



"Hidup hanya sementara, maka lakukan yang terbaik, nikmati tiap waktunya dan bersyukur atas segala yang ada."