



# MENGENDALIKAN AMARAH



- Amarah yang meledak merupakan masalah besar, misalnya kita sering membaca atau melihat tentang amarah seseorang yang tidak terkendali di jalan. Rumah tangga seringkali terkoyak oleh kemarahan.
- Pikirkan apa yang akan terjadi jika setiap orang belajar mengendalikan amarahnya! Tidak ada lagi perceraian, pembunuhan, terorisme, dan perang.

### **Amsal 20:3**

Terhormatlah seseorang, jika ia menjauhi perbantahan, tetapi setiap orang bodoh membiarkan amarahnya meledak.



- Jika setiap orang belajar mengendalikan amarahnya maka banyak masalah kesehatan akan teratasi, sebab kemarahan dapat membahayakan jantung seperti halnya merokok dan tekanan darah tinggi. Selain tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, kemarahan dapat mengakibatkan banyak masalah kesehatan serius lainnya.

***Anger doesn't solve anything. It builds nothing, but it can destroy everything.***



- Kemarahan adalah **respon aktif** seseorang dari sesuatu yang diyakininya terhadap ketidakadilan atau kejahatan yang dirasakannya.
- Amarah sering disebabkan oleh keegoisan → Saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan dan saya menginginkan apa yang saya inginkan! Saya tidak mendapatkan hak saya dan saya menuntut hak saya!
- Anda tidak perlu membela atau mempertahankan apa yang Anda anggap sebagai “hak” Anda, karena Tuhan turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi-Nya (Roma 8:28).

## Amsal 19:11 TSI

**Orang yang bijak** tidak cepat marah. Engkau terpuji bila **mudah memaafkan kesalahan**.

[MSG] ... their grandeur is to **forgive and forget**.

**Orang bijak dapat mengendalikan amarahnya.**

- Alkitab tidak pernah memerintahkan kita untuk melakukan apa yang tidak dapat kita lakukan dengan kuasa Roh Allah yang bersama kita.
- Kristus mati untuk menghapuskan dosa kita dan memberi kita kuasa melalui Roh Kudus-Nya agar dapat mengatasi keinginan daging kita.



A woman and a man are shown from the chest up, surrounded by bright orange and yellow flames. The woman, in the background, has a determined and angry expression, with her fists clenched. The man, in the foreground, is shouting with his mouth wide open and a look of intense anger. The background is dark, making the fire and the subjects stand out.

## 1. Jadilah Bijak.

- Kita sering lupa bahwa segala yang ada di dunia ini ada yang memiliki, kita seringkali dibutakan oleh harga diri sendiri.

### Mazmur 24:1

Mazmur Daud. **TUHAN**lah yang empunya bumi serta segala isinya, dan dunia serta yang diam di dalamnya.

- Ketika kita disakiti, jangan membalas tetapi berserulah kepada Tuhan yang empunya bumi serta segala isinya dan tetaplah bertindak sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan.

## 2. Mudah Memaafkan Kesalahan.

### a. Mengampuni Kesalahan

#### Kolose 3:13

Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, **sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian.**

- Dengan menyadari betapa besar dosa kita yang sudah diampuni oleh Kristus, itu menjadi alasan yang tepat untuk mengampuni orang lain.
- Kita mengampuni kesalahan orang lain bukan karena mereka pantas mendapatkannya, melainkan karena kita telah diberi anugerah.



## b. Melupakan kesalahan.

### Efesus 4:31

Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian dan fitnah hendaklah **dibuang** dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan.

- Kepahitan berkembang seiring berjalannya waktu saat kita mengatakan pada diri sendiri bahwa kita mempunyai alasan yang baik untuk marah. Saat pahit hati maka seseorang sering menyalahkan orang lain dan membenarkan diri kita sendiri. Orang yang pahit menolak untuk mengampuni atau berdamai. Dia ingin membuat orang lain membayar.







- Daripada selalu mengingat kesalahan sesama kita, lebih baik kita selalu mengingat bagaimana Tuhan telah mengampuni dan melupakan dosa-dosa kita, sehingga kita juga dapat memaafkan orang yang telah menyakiti kita dan tidak membiarkan ingatan luka masa lalu mengendalikan hidup kita.

**"Rahmat adalah suara yang memanggil kita untuk berubah dan kemudian memberi kita kekuatan untuk melakukannya." - Max Lucado**