

ÖFKE KONTROLÜNDE KUR'ANİ VE NEBEVİ METOTLAR

Kıymetli Kardeşlerim!

Öfke; hayatımızın bir parçasıdır ve 'uygun' ifade edildiğinde son derece doğal ve sağlıklı bir duygudur. Hatta kişinin sınırlarını koruyabilmesi için de gereklidir. Ancak öfke kendimize ve çevremize zarar verecek noktadaysa kontrol altına alınmalıdır. Aksi halde kalpler kırılır, küskünlük olur ve kargaşa çıkar. Bu sohbetimizde, insanı zarara sokacak ve kötü neticeler oluşturacak düzeyde olan öfkeye karşı, Kur'an-ı Kerim ve Hadis-i Şerifler ışığında çözüm yolları aramaya çalışacağız.

Allâhu Teâlâ Kur'an-ı Kerimde affi tavsiye etmiştir;

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

“Affi esas tut, ma'rufu emret ve cahillerden de yüz çevir!” (A'raf, 7/199) Ve öfkelerini yenip insanları affedenleri taltif etmiştir;

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“O takvâ sahipleri ki, bollukta da darlıkta da Allah için harcarlar; öfkelerini yutarlar ve insanları affederler. Allah da güzel davranışta bulunanları sever.” (Al-i İmran, 3/134.) Kızgınlık anında kusuru bağışlamanın güzel bir haslet olduğunu belirtmiştir;

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

“Onlar, büyük günahlardan ve hayâsızlıktan kaçınırlar. Kızdıkları zaman da kusurları bağışlarlar.” (Şura, 42/37)

Hz. Muhammed (s.a.s)'in öfke kontrolü hakkında önerileri vardır;

İbnu Mes'ud (r.a) bildiriyor Resûlullah (bir gün): “Siz aranızda kimi pehlivan addedersiniz?” diye sordu. Ashab: “Erkeklerin yenmeye muvaffak olamadığı kimseyi!” dediler.

Resûlullah (s.a.s) şöyle buyurdu;

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Hayır, dedi, gerçek pehlivan öfkelendiği zaman nefsine hâkim olabilen kimsedir.” (Müslim, Birr 106.)

Hz. Ebu Hüreyre anlatıyor: “Bir adam Rasulullah (s.a.s)'e gelerek şöyle dedi:

عَلَّمَنِي شَيْئًا وَلَا تُكْثِرْ عَلَيَّ لَعَلِّي أَعِيهِ

“Bana kısa bir nasihatte bulun, uzun yapma! Tâ ki nasihatini unutmayayım.”

قَالَ: «لَا تَغْضَبْ» فَرَدَّدَ مَرَارًا، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ»

Rasulullah: “Öfkelenme!” Dedi. O kişi birkaç kere tekrar etti. Rasulullah yine: “Öfkelenme!” cevabını verdi!” (Buhari, Edeb 76.)

Kardeşlerim!

Öfkenin çeşitli sebepleri vardır bunların en başta geleni kibirdir. Kibirli olan kişi ufak bir saygısızlık veya gururuna az aykırı hareket edilmekle öfkeyle dolar. Kendisine yapılan küçük bir hatayı gözünde büyütür. Çünkü kibir benlik duygusunu tetikler, mütevaziliği öterler. Oysa insana yakışan mütevaziliktir. Kibirli kişi, kendisinin de öteki insanlar gibi Âdemoğlu olduğunu, eşit cinsten bulunduğunu unutmamalıdır.

Öfkeyi Kontrol Etmede Nebevi Metotlar

İstiâze: Muaz b. Cebel (r.a) anlatıyor: İki kişi Rasulullah (s.a.s)'in huzurunda birbirlerine sövüyordu. Öyle ki birinin yüzünden diğerine karşı öfkesi belli oluyordu. Rasulullah (s.a.s) şöyle buyurdu:

إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

“Ben öyle bir kelime biliyorum ki, eğer onu söylerse kendindeki öfkenin izleri gider, Eûzübillâhimine’ş-şeytâni’r-racîm”. (Tirmizi, Da’avat 53)

Rasulullah (s.a.s)'in bu ifadesi akıllara şu ayeti getirmektedir;

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Eğer şeytandan sana bir kışkırtma gelirse Allah’a sığın. Şüphesiz ki Allah işitendir, bilendir.” (Araf, 7/200)

Abdest Almak: Ebu Vail anlatıyor: Urve es-Sadi'nin yanına girdik. Bir zat kendisine bir şeyler söyledi ve Urve'yi kızdırdı. Urve kalkıp abdest aldı ve dedesinin Rasulullah'tan şöyle naklettiğini söyledi.

إِنَّ الْعُضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

“Öfke şeytandandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş ise suyla söndürülür. Öyleyse sizden bir öfkelendiği zaman abdest alsın”. (Ebu Davud, Edeb 4, (4784).)

Bulunduğu hali değiştirmek: Hz. Muhammed (s.a.s) buyurdu ki:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّ ذَهَبَ عَنْهُ الْعُضْبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

“Biriniz ayakta iken öfkelenirse hemen otursun. Yine de öfkesi geçmezse yatsın.” (Ebu Davud, Edeb 4, (4782).)

Bu tür hadisler öfkeli halde öfkenin sebep olabileceği kötülükleri yapmamaya yöneliktir. Rasulullah (s.a.s.), kişinin öfkeli iken bir şeylerle oyalanmasını sağlamaya çalışmaktadır. Kişi öfkeli anında makul ve meşru bir şey yapamaz ve öfkeliyken yaptığı şeylerden öfkesi geçince pişman olur. Bu yüzden, öfkenin ilk anında sabretmeye çalışmalıyız. Ayrıca öfkeliyken karar vermekten sakınmalıyız.

Kıymetli Kardeşlerim!

Öfke kontrolü eğitimine şu ayetlerde katkı sunmaktadır;

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

“Rahmânın has kulları yeryüzünde vakarla yürüyen, cahiller onlara laf attığı zaman, “selâm” deyip geçen kullardır.”

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا

“Gecelerini rablerine secde ederek, huzurunda durarak geçirirler.”

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا

“Ey rabbimiz” derler; “Bizi cehennem azabından uzak tut; çünkü onun azabı bitip tükenme bilmez.”

إِنَّهَا سَاءَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا

“O cehennem ne kötü bir yerleşme ve kalma yeridir!” (Furkân, 25/63-66).

Kıymetli Kardeşlerim!

Yapılan cahilliğe Selam deyip geçebilmek, muhteşem bir öfke kontrolü eğitimi olsa gerek! Kur’an-ı Kerimde ilgili ayetlere baktığımızda, Allah için sabredenlerin övüldüğünü ve devamla af yolunun tavsiye edildiğini görmekteyiz. Biz inananlara düşen Rabbimizin bu konudaki emirlerini tutmaktır. Dünyanın fani bir yer olduğunu bilen, ahirete inanan ve hesap günü borçlu çıkmak istemeyen, cenneti ümit eden, cehennemden çekinen, Kur’an ve sünnet çerçevesinde yaşamak isteyen her insan, öfkesini kontrol etmek zorundadır. Zira Rabbimiz yüce Kur’an’da bizlerden kötülüğü iyilikle savmamızı istiyor;

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ

“İyilikle kötülük bir olmaz. Sen (kötülüğü) en güzel olan davranışla sav; o zaman bir de göreceksin ki seninle aranızda düşmanlık bulunan kimse kesinlikle sıcak bir dost oluvermiş!” (Fussilet, 41/34)

Rabbim bizleri öfkesini kontrol edebilen kullarından eylesin. Sohbetimi, sevgili peygamberimizin Ümm-ü Seleme annemize öğrettiği şu duayla bitiriyorum; “Ey Nebî olan Muhammed’in Rabbi Allah’ım! Günahlarımı bağışla ve kalbimin öfkesini gider” (İbn-i Hanbel, VI, 302).

Engin KELEŞ

Erzincan Müftülüğü / Cezaevi Vaizi

