

Hadislerde Öfke (Reşat ÖNDER)

İnsanları affetmek en büyük meziyettir, büyüklerin işidir. Allah'ın Resulu hiç bir zaman nefsi için öfkesine kapılmamış, intikam almamıştır. Ancak, Allah'ın yasaklarının çiğnenmesine de müsaade etmemiştir. İnsanın nefsini ilgilendiren konularda öfkesine hakim olmak, Allah'ın emridir. Fakat kamuyu ilgilendiren konularda adaletin bozulmasına göz yummamak lazımdır.¹ **Peygamberimiz** öfke ile ilgili yalın, çarpıcı üslubu dikkat çekicidir.

“Bir adam Resulullah'a - “Bana bir öğütte bulun” dedi. Resulullah ona: - “Öfkelenme” dedi. Adam başka bir öğüt daha istedi. Resulullah yine ona: “Öfkelenme” dedi.”² Bu olay, öfkenin ne ölçüde bedensel ve ruhsal hatta zihinsel bir yıkımı getirdiğini, peygamberimizin ilk iki öğütünde de “öfkelenme” demesinde yatmaktadır. Çünkü öfke, kişiler arası ilişkilerde dolayısıyla sosyal hayatta onarılamaz yaralar açar.

Hız. Peygamber, bu ruhsal, bedensel ve sosyal yapının yıkımının arkasında öfke olduğunu dolaylı bir mesajla: “Öfke şeytandır”³ diye buyurarak şeytanın bütün negativitelerini diğer bir deyişle şeytanın bütün yıkım faaliyetlerini ve öfkenin önemini belirtmiştir.

Hadislerde Öfkeyi Yenme Yolları

1. Susmak (sözlü tahriklerden ve saldırılardan kaçınmak).

Hız. Peygamber'in: “Sizden biriniz öfkelenildiğinde sussun.”⁴ diye buyurması, kişinin öfke anında ilk işin susmak olması sözlü olarak yapılabilen bütün taşkın ve çirkin davranışlardan kaçınması demektir.

2. Zihni Güzele Yönelme, Allah'ı Anma.

Bir hadisi kudsi de Allah buyurdu: “Ey Ademoğlu, öfkelenildiğin zaman beni an ki, ben de öfkelendiğim zaman seni anayım. Seni mahvettiğim kişilerden etmeyeyim.”⁵

¹ ATEŞ, Tefsir, a.g.e., c.II, s.112.

² BUHARİ, Ebu Abdullah Muhammed b. İsmail; Sahih, Çağrı Yay. İstanbul,1992, Edeb 76.

³ İBN HANBEL, Ahmet Muhammed; Müsned, Çağrı Yay. İstanbul, 1992, 4/226.

⁴ SUYUTÎ, Celaleddin Abdurrahman b. Ebu Bekir; el-Câmi'us-Sağır, Daru'l-Fikr, Beyrut-b.t.y. ha.no:768.

⁵ ĞAZALÎ, Muhammed b. Muhammed; “Mizanü'l-Ahlak” (Terc: H. Ahmet Arslantürkoğlu “Ahlak Ölçüleri” adıyla-1974) Sağlam Kitabevi, İstanbul, b.t.y.,

Diğer bir hadiste: “Bir adam kızdığında “Allah’a sığınırım” dedi, öfkesi dindi.”⁶ deniyor.

3.Öfkeyi Sindirme

Hız. Peygamber: “Allah indinde kişinin yuttuğu en sevaplı yudum, Allah’ın rızasını düşünerek kendini tutup, yuttuğu öfke yudumudur.”⁷ buyurmuştur.

4. Öfkede Dua Okuma

Peygamberimiz, Ayşe validemize öfke anında okunacak dua öğretmesi⁸, duanın, öfkenin kontrolünde önemli psikolojik bir yaptırımının söz konusu olduğunu gösterir.

5.Vücudu Saldırgan Duruştan Geri Çekmek

Peygamberimizin bir sözlerinde: “... Kızdığın vakit ayakta isen otur, oturuyorsan yaslan, yaslanmış isen yere uzan.”⁹ buyurmuştur.

Bu hadisin lafzını esas almak gerek pratik açıdan, gerekse akli açıdan uygun olmasa gerekir. Peygamberimizin bu sözleriyle vücudun öfke anında saldırganlık duruştan geri çekmeyi kastettiği kanaatindeyiz. Çünkü, bu hadis ancak o zaman genelleştirilebilir. Şöyle ki, sokakta veya çirkin koşulsuz bir ortamda öfkelenişimizi düşünün... Hadisin lafzını esas alırsanız çamurlu veya ıslak bir yerde iseniz, yerlere uzanmanız gerekebilir. Kanımca istenen bu olmamalı gerekir.

6.Faydalı Bir İşe Yönelmek

Hız. Peygamber: “Sizden biriniz öfkelenildiği vakit su ile abdest alsın”¹⁰ buyurmuştur.

Eğer ortam uygunsa, (örneğin evde iseniz) bu hadis lafzî mana ile uygulanabilir. Fakat, her yerde su ile abdest alma imkanı olmayabilir. O zaman hadisin maksadı hayırlı başka bir işe yönelme olduğu kanaati doğuruyor. Doğrusunu Allah bilir.

Öfkeyi Yenmenin Fazileti

Öfkesini yenen insanlar şu faydalara ulaşmış olur.

- Allah çirkinlikleri örter.
- İnsanı nefesine karşı emin kılar.
- Ahirette mükafat vardır.

⁶ SUYUTÎ, Cami’us Sağır, a.g.e., ha. No:770.

⁷ CANAN, İbrahim, Kütübi Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi, 1.baskı, Akçağ Yay. Ankara, 1989, c.17, s.583.

⁸ EL-GAZALİ, Muhammed b. Muhammed; Ihyâ-ı ‘Ulum-id-Din, (ter:Ahmet Serdaroğlu), Bedir Yay. İstanbul, 1992, c.3, s.389.

⁹ GAZALİ, Ihya, a.e., c.III, s.391.

¹⁰ GAZALİ, a.e., c.III, s.390.

- Öfkenin doğurduğu zararlardan emin olur.
- Diğer insanlarla münasebeti bozulmamış olur.
- Öfkenin yarattığı bedensel, ruhsal ve zihinsel olumsuzluklardan arınmış olur.

Öfkeyi Yenme Küskünlüğe Yol Açmamalı

Bilindiği gibi aklın iki örtüsü vardır. Öfke ve şehvet. Akıl ne zaman bunlardan biriyle örtülürse geçici ve faydasız şeylere yönelir, ruh uygun olmayan arzulara karşı dirençte başarılı olamaz.¹¹ Bazen de saldırganlık imkanını bulamayan kişiler öfkeyi yutar görünür, ama pusuda bekleyen düşman gibi hasmının açığını kollar. Bu kindir.

Kin, öfkeyi dışarı çıkarmayıp içte saklamak suretiyle benimsenen kötü bir haldir, aynı zamanda haramdır.¹²

“**Resulullah;** karşılıklı saldırganlığı ve kinleşmeyi yasak etmiş, Müslüman’ın Müslümanla üç günü aşan dargınlıklarını helâl görmemiştir.¹³

Diğer bir hadiste Resulullah: “*Biliniz ki insanlar farklı tabakalarda yaratılmıştır. Kimi geç kızar, çabuk barışır. Kimi çabuk kızar, çabuk barışır. Bunlar birbirlerine yakındır. Kimi çabuk kızar geç barışır. Biliniz ki bunların en hayırlısı geç kızıp çabuk barışan; en kötüsü de çabuk kızıp geç barışandır*”¹⁴ şeklinde buyurmuştur.

Öfkede Orta Yol

Öfkenin dereceleri vardır. Tamamen öfkesizlik doğru olmadığı gibi aşırı taşkınlıkta kötü görülmüştür. **Gazzali**’nin tespitine göre imam Şafii (ö.150/204) buyurmuştur ki: “Hangi şahısta din gayreti ve milli şuur yoksa o kimse eşekten farksızdır”¹⁵ çünkü, mal, can ve namus bu öfke kuvvetiyle korunabilir.

¹¹ RIFAT, a.g.e., s.31.

¹² GAZALİ, Mizan a.g.e., s.57.

¹³ BUHARİ, Edeb 57; MÜSLİM, Ebu Hüseyin b. Haccac, Sahih, Çağrı yay. İstanbul, 1992, Birr 23,25; TİRMİZİ Ebu İsa Muhammed b. Sevre, Sünen, Çağrı Yay. İstanbul-1992 Birr 21 (1932), 24 (1935); İBN MACE, Ebu Abdullah Muhammed b. Yezid, Sünen, Çağrı Yay. İstanbul-1992, Mukaddime 7 (46).

¹⁴ GAZALİ, İhyâ a.g.e., c.III, s.405.

¹⁵ GAZALİ, Mizan a.e., s.115.