

Öfkemizi tanıyalım

Bekir Solak: “Ben öfkeme hep yenik düşmüş, bu yüzden ciddi zararlar görmüş ve her zaman büyük pişmanlıklar içinde yaşayan aciz kullardanım. Bu sinir ve öfke için neler yapmak gerekir?”

Kişinin kendini tanıması Allah’ın hususî bir lütfudur. Çünkü nefis kendini tanımak ve acziyetinin farkına varmak istemiyor. Öyleyse siz kendi hastalığınızı keşfetmiş ve çaresi yolunda ehemmiyetli adımlar atmış bahtiyar kullardansınız. Anlaşıyor ki, Allah size öfkenizi fark ettirmiş; bir adım ötesinde olan öfkenizi yenmeniz hususunda da Allah’ın yardımını inşallah size gelecektir. Ümidinizi kaybetmeyin ve olumlu adımlarınızı eksik etmeyin.

Önce öfkeyi tanıyalım: Öfke kuvve-i gadabiyedendir, yani fitrattandandır. Öfkeyi yok etmek mümkün değil, fitrî de değildir. Esas olan, öfkeyi olması gereken yöne kanalize etmek, öfkeyi doğru yerde kullanmaktır. Yani öfkeyi mecâzî olarak değil, yani dünyevî endişeyle değil; hakiki olarak, yani uhrevî endişeyle kullanmaktır. Meselâ vatan savunmasında öfke şecaat olarak lâzımdır. Yoksa vatani, milleti, hakkı, hukuku, doğruyu, iyiyi savunmak mümkün olmazdı. Fakat Müslümanlar arası ilişkilerde öfke değil, gazap değil, rıfk ve teennî, yani yumuşak huyluluk lâzımdır.

Düşmanlara karşı birer şahin kesilen ve canı pahasına gözünü kapayıp düşman üstüne atılan ashab-ı kiram, halk arasına döndüklerinde yumuşak huylu birer rıfk ve nezaket meleği olup çıkarlardı.

Bediüzzaman Hazretlerine göre, öfkenin üç mertebesi vardır: İfrat, tefrit ve vasat mertebeleri. Dinimiz bizi ifrat ve tefritten uzaklaştırıyor; öfkenin vasat halini ise yaşamamızı emrediyor.

Öfkenin ifrat hâli tehevürdür; Müslümanlar arası ilişkilerde ileri derece saldırganlık, maddî mânevî hiçbir şeyden korkmayıp yakıp yıkmak, her tarafı kırıp dökmek, öfkeyle kalkıp zararlar oturtmak halidir. Bütün istibdatlar, tahakkümler, baskılar, şiddetler, zulümler, haksızlıklar, kavgalar, cinayetler bu mertebeden çıkıyor. Bu mertebede öfkeyi kullanmak helâl değildir, yasaklanmıştır.

Bir gün bir bedevî geldi ve sırf görgü noksanlığı nedeniyle Peygamber Efendimizin (asm) mescidine idrarını yapıverdi. Bunu gören sahabeler derhal kızdılar ve öfkeyle adamın üzerine yürüyeceklerken, Peygamber Efendimiz (asm) uyardı:

“Onu bırakın! İdrarının üstüne bir kova su dökün! Siz kolaylaştırıcı olarak gönderildiniz. Zorlaştırıcı olarak gönderilmediniz.”¹

Peygamber Efendimiz (asm), mübarek huzuruna gelip:

“Ya Resulallah! Bana bir tavsiyede bulun” diyen gazap ehli bir adama tavsiye olarak:

“Kızma!” buyurmuş; arzusunu birkaç kez tekrarlayan adama yine birkaç kez: “Kızma!” buyurarak Müslümanlar arasında ve halkla beşeri ilişkilerimizde öfkeyi kullanmamamız gerektiğini, bunun yerine salim aklı ve sıhhatli düşünceyi kullanmamız ve yumuşak huylu olmamız gerektiğini bildirmiştir.²

Öfkenin tefrit hâli cebanettir. İnsan bu halde, adeta evham külçesi gibidir; korkulmayan şeylerden dahi korkar.

Öfkenin vasat hali ise şecaat ve kahramanlıktır. Şecaat ve kahramanlık mertebesinde insan, din hakkı için, Allah hakkı için, vatan hakkı için, hak ve hukuk için canını verir. Meşrû olmayan ve hak olmayan kavgalara, sürtüşmelere, tartışmalara, dâvâlara karışmaz.³

Müslümanlar arasında öfkesini yutanları, tutanları, öfkesine hâkim olanları Cenâb-ı Allah övüyor:

“O takva sahipleri bollukta ve darlıkta verenler, öfkesini tutanlar ve insanların kusurlarını affedenlerdir. Allah iyilik edenleri sever.”⁴

Peygamber Efendimiz de (asm) muhtelif hadislerinde buyurur ki: “Pehlivan, güreşte hasmını yenen kimse değildir; asıl pehlivan öfke zamanında öfkesini yenendir.”⁵

“Kendisine öfkelenildiği halde yumuşak davranana Allah’ın sevgisi vacip olur.”⁶

“Öfkelenme! Çünkü öfke yıkıcıdır!”⁷ “Öfkelenme! Öfkelenmezsen Cenneti hak edersin!”⁸

İfrat derecede öfkelendiğimizde, yani her hangi bir Müslüman’a öfke duyduğumuzda neler yapmamız gerektiği konusunda Peygamber Efendimiz (asm) şöyle buyurmuştur:

“Öfkelendiğinizde ‘Eûzü Billâh’ (Allah’a sığınırım) dersanız, öfkeniz gider.”⁹

“Ayakta iken öfkelenirseniz oturun. Öfke geçmezse uzanıp yatın!”10

“Öfkelendiğiniz zaman susunuz!”11

“Öfke şeytandandır. Şeytan da ateşten yaratılmıştır. Su ateşi söndürür. Öfkelendiğiniz zaman abdest alınız.”12

“Öfkenin ve ağız kavgasının ilacı iki rekât namazdır.”13

Dipnotlar:

1- Riyazu's-Salihin, 634

2- Riyazü's-Salihin, 637

3- İşaratü'l-İcaz, s. 29

4- Al-i İmran Suresi: 134

5- Riyazu's-Salihin, 645

6- Camiü's-Sağir, 4/3834

7- Camiü's-Sağir, 3/3867

8- Camiü's-Sağir, 3/3868

9- Camiü's-Sağir, 1/425

10- Camiü's-Sağir, 1/424

11- Camiü's-Sağir, 3/2662

12- Camiü's-Sağir, 3/2796

13- Camiü's-Sağir, 2/1801