

AFFETMEK VE ÖFKEYİ YUTMAK

VAAZ PLANI

A. GİRİŞ

B. ALLAH'IN AFFETMESİ

C. HZ. PEYGAMBER'İN (S.A.S.) AFFEDİCİLİĞİ

1. Taiflileri Affetmesi

2. Mekkelileri Affetmesi

3. Gavres'i Bağışlaması

4. Vahşi'yi Affetmesi

D. SAHABENİN AFFEDİCİLİĞİ

1. Hz. Ebu Bekir'in Affediciliği

2. Hz. Ömer'in Affediciliği

E. AFFETME İLE İNSAN PSİKOLOJİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

F. ÖFKEYİ YUTMAK

G. SONUÇ

A. GİRİŞ

Enes b. Malik anlatıyor: Allah Resûlü (s.a.s.) ile birlikte oturuyorduk. **“Şimdi yanınıza cennetlik bir adam geliyor!”** dedi. Sahâbîler, ensardan bir zâtın geldiğini gördüler. Sakalından, aldığı abdestin suyu damlayan, terliklerini eline almış bir sahâbî idi bu. Başka bir gün, ashâbı ile otururken Hz. Peygamber (s.a.s.) yine aynı şeyi söyledi: **“Şimdi yanınıza cennetlik bir adam geliyor!”** Gelen, yine aynı şahıstı. Üçüncü gün de aynı olay tekrar etti. Hz. Peygamber (s.a.s.) o günkü sohbetini bitirip meclisten ayrılınca sahâbîler de dağılmaya başladı. Genç sahâbîlerden Abdullah b. Amr, Hz. Peygamber'in (s.a.s.) cennetlik olduğunu söylediği zâtın peşine düştü. Onu cennetlik yapan şeyi öğrenmek istiyordu. Fakat soruyu doğrudan, bu şekilde de soramazdı. Aklına bir çare geldi. Gidip o zâta, **“Babamla tartıştık. Üç gün eve gitmeyeceğime yemin ettim. Eğer uygun görürsen bu süre geçene kadar seninle kalabilir miyim?”** dedi. Cennetlik sahâbî, Abdullah b. Amr'ın bu teklifini kabul etti.

Üçüncü gün sonunda Abdullah, bu süre boyunca o Medineli Müslüman'ın gece namazına kalktığını görmediğini, sabah namazına kadar uyuduğunu, sadece yatağında sağa sola dönerken Allah'ı zikrettiğini ve tekbir getirdiğini fark etti. O günleri anlatırken de şöyle dedi: **“Gerçi konuşmaları esnasında sadece güzel şeyler söylediğini işittim. Üç gece geçince yaptığı ibadetleri neredeyse küçümseyecektim. Bunun üzerine ona dedim ki: "Aslında ben babamla tartışmadım. Ancak Hz. Peygamber (s.a.s.) üç kere, “cennetlik bir adam geliyor” dedi, üçünde de sen çıktın geldin. Ben de senin yanında kalıp ne yaptığını görmek ve aynısını yapmak istedim. Ancak görüyorum ki sen çok da fazla bir şey yapmıyorsun. Seni, Hz. Peygamber'in (s.a.s.) söylediği bu dereceye ulaştıran nedir?" "Sadece gördüklerin." dedi sakince ensarlı adam. Bu cevap üzerine yanından ayrıldım. Fakat çok uzaklaşmadan beni geri çağırdı ve şöyle dedi: "Ancak bir şey daha var. Ben kalbimde hiçbir Müslüman'a karşı kin, nefret ve samimiyezsizlik bulundurmam ve Allah'ın kendisine ihsanda bulunduklarından dolayı hiç kimseye haset etmem."**

Bunun üzerine Abdullah b. Amr, **“İşte seni yücelten bu! Bizim yapamadığımız da bu! dedi. (İbn Hanbel, III, 166; Hadislerle, 3/571)**

İnsan irade sahibi, konuşan, düşünüp tedbir alan, hikmetle hareket eden mükerrem bir varlıktır. Aynı zamanda Allah Teâlâ insanın fitratına doğru ve yanlış, iyilik ve kötülüğü, günah ve sevabı bilme, tanıma, ayırt etme, birini veya diğerini seçip yapma gücü ve özgürlüğü vermiştir. Bu manada insan, çift kutuplu bir varlıktır. İnsanın zaafının anlatıldığı Mearic suresinde Rabbimiz şöyle buyurmaktadır:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

“Gerçekten insan pek tahammülsüz bir tabiatla yaratılmıştır. (19) Başına bir fenalık geldi mi sızlanır durur. (20) Ama ona bir nimet nasip olursa kendisinden başkasını yararlandırmaz. (21)” (Mearic, 70/19-21) Tahammülsüzlük, acelecilik, sabırsızlık, sızlanma, bencillik gibi vasıflar insanın eksik yönleridir. İnsan hem kendisinde hem de başkalarında bu yönlerinin olduğunu unutmamalı, sıkıntılara sabrederek, kötülöklere sebep olanları affederek yüce bir ahlaka sahip olmalıdır.

Sözlükte “yok etmek, silip süpürmek; fazlalık, artık” gibi mânalara gelen afv, bir ahlâk ve hukuk terimi olarak genellikle, “kötülük ve haksızlık edeni, suç veya günah işleyeni bağışlama, cezalandırmaktan vazgeçme” anlamlarında kullanılmaktadır. İslâm ahlâkçıları affetmeyi Müslümanlar arasında riayet edilmesi gereken bir din kardeşliği görevi ve hakkı olarak düşünmüşlerdir. (Mustafa Çağrııcı, Af, DİA, 1/394)

وَجَزُوا سَيِّئَةً سَيِّئَةً مِّثْلَهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

“Bir kötülüğün karşılığı ona denk bir kötülüktür; ama kim bağışlar, düzeltme yolunu tutarsa onun mükâfatını Allah verir. Hiç şüphe yok ki O, haksızlık edenleri sevmez.” (Şura, 42/40) Ayeti kerimede kişiye yapılan şahsi bir kötülüğe karşılık verirken sınırın aşılmasının ve haksızlık edilmesinin Allah’ın hoşnut olmadığı bir davranış olduğu hatırlatılmaktadır. Şayet cezalandırma yoluna gidilecekse, bu kötülüğe denk bir karşılık olmalıdır. Bağışlamanın ve düşmanlık halini düzelmenin ise Allah katındaki mükâfatı daha büyüktür. Kişinin kendisine yapılan kabalığı misliyle ödetmek yerine affetmesi, yüksek bir kişilik ve karakterin tezahürüdür.

Ayetin işaret ettiği bu anlama bugün bizler ne kadarda muhtacız. Sokakta, trafikte, ailede, komşuluk ve akrabalık ilişkilerinde küçük bir hataya sabredilmemekte; kin, nefret, intikam ve öfke ile hemen kat kat şiddetiyle karşılık verilerek istenmeyen hadiselerle sebep olunmaktadır. Hâlbuki affedip, müsamaha gösterilse hem halk hem de Hak katında güzel bir netice kazanılmış olunacaktır.

Resûlullah’ın nasıl bir ahlâka sahip olduğu sorulduğunda Hz. Âişe (r.a.) şöyle demişti:

لَمْ يَكُنْ فَاحِشًا وَلَا مُتَفَحِّشًا وَلَا صَخَّابًا فِي الْأَسْوَاقِ وَلَا يَجْزِي بِالسَّيِّئَةِ السَّيِّئَةَ وَلَكِنْ يَغْفُو وَيَصْفَحُ

“O, kötü sözlü ve çirkin ağızlı değildi, çarşı pazarda bağırıp çağırılmaz, kötülüğe kötülökle karşılık vermezdi; bilakis bağışlar ve hoşgörürdü.” (Tirmizi, Birr, 69)

Hz. Peygamber’in ahlakının her yönü güzeldi elbette. Ancak Hz. Aişe annemiz bu hadiste Resul-i Ekrem’in (s.a.s.) güzel ahlakından bağışlayan, affeden ve hoşgören yönlerini öne çıkarmıştır. Bizler de ümmeti olarak onun ahlakını örnek almalıyız.

B. ALLAH’IN AFFETMESİ

Allah “Afûv” ismiyle kusurları siler, “Ğafûr” ismiyle günahları affeder, “Settâr” ismiyle hataları örter. İnsanoğlunun başına gelen bütün musibetler kendi yaptıkları yüzünden olsa da, Rabbimiz pek çoğunu affeder. Çünkü O’nun bağışlaması bol, mağfireti sonsuzdur. (Hadislerle İslam, 3/321)

إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا

“Şüphesiz Allah çok affedici ve bağışlayıcıdır.” (Nisa, 4/43) Hadisi Kutsi de Rabbimiz,

إِنَّ رَحْمَتِي سَبَقَتْ غَضَبِي

“Rahmetim gazabımı geçmiştir.” buyurmuştur. (Buhârî, Tevhîd, 22) Allah-u Teala’nın ahlakı ile ahlaklanmalı, O’nun güzel sıfatları bizde tecelli etmelidir.

C. HZ. PEYGAMBER’İN (S.A.S.) AFFEDİCİLİĞİ

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: مَا أَنْتَقَمَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) لِنَفْسِهِ فِي شَيْءٍ يُؤْتَى إِلَيْهِ حَتَّى تُنْتَهَكَ مِنْ حُرْمَاتِ اللَّهِ فَيَنْتَقَمَ اللَّهُ

Hiz. Âişe anlatıyor: “Allah Resûlü (s.a.s.), kendisine yapılan bir şeyden dolayı şahsî olarak kimseyi cezalandırmamıştır; ancak, Allah’ın yasaklarının çiğnenmesi durumunda Allah için ceza vermiştir.” (Buhârî, Hudûd, 42)

Affetmek toplumsal çöküntüye sebep olacak kötü davranışları görmezden gelmek manasında değildir. Fark edildiğinde nahoş davranışların yaygınlaşmanın önüne geçilmesi ve diğer insanların da etkilenmemesi için bir yaptırım uygulanmalıdır. Açıkça fuhuş işleyen birisinin; hırsızlığı alışkanlık haline getiren, mahremiyeti ayaklar altına alan ve insanların emniyetini tehlikeye atan hırsızın hoş görülmesi söz konusu olamaz. Aynı şekilde mü’minler arasında ahlâksızlığın yayılmasını isteyerek insanlara iftira atarak, onlar hakkında kötü söz söyleyerek dille bozgunculuk yapanların da hoş görülmesi/affedilmesi doğru değildir. Böylesi durumları hoş görmek, Allah’ın hukukunu hafife almak demektir. Tavsiye edilen affetme, şahsi eziyetlere maruz kalma durumunda gösterilen tavidir. (Mahmut Öztürk, Öfke Kontrolünde Allah ve Ahiret İnancının Etkisi (Habil Kabil Örneği), Diyanet İlmî Dergi, 58 (2022): 55)

1. Taiflileri Affetmesi:

Bir defasında Hiz. Âişe (r.a.), Allah Resûlü’ne (s.a.s.) başındaki miğferin kırıldığı, yüzünün kanlara bulandığı ve dişinin kırıldığı Uhud gününden daha sıkıntılı bir gününün olup olmadığını sormuş, Peygamberimiz de Tâif dönüşünde yaşadıklarının hayatının en ıstıraplı ve unutulmaz anları olduğunu söylemişti. Tâifliler, kendilerini İslâm’a davet için gittiğinde Allah Resûlü (s.a.s.) ile alay etmiş ve ona hakarete bulunmuşlar, hatta geçip gideceği yolun iki yanına oturarak attıkları taşlarla onu yaralamışlardı. Elllerinden kurtulduğu zaman mübarek ayaklarından kanlar akıyordu. Bir ağacın dibinde biraz dinlendikten sonra ellerini göğze kaldırarak hâlini Yüce Allah’a arz etti. Bu sırada gökte bir bulutun içinde Cebrail’i gördü. Cebrail (as), Allah’ın onun duasını işittiğini, onlar hakkında ne dilerse yapması için dağlar meleğini gönderdiğini söyledi. Dağlar meleği ise Hiz. Peygamber’e (s.a.s.) selâm verdikten sonra (Ebû Kubeys ile Kuaykân adlı) iki büyük dağı zalimlerin başına geçirebileceğini bildirdi. Buna mukabil Hiz. Peygamber(s.a.s.):

أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

“Hayır. Bilakis ben Allah’ın onların soyundan sadece kendisine kulluk edecek bir nesil çıkarmasını ümit ederim.” dedi. (Buhârî, Bed’ü’l-halk, 7) Sonrasında Taifliler için af diledi.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

“Allah’ım! Kavmimi bağışla, çünkü onlar bilmiyorlar.” (Buhârî, Enbiyâ, 54) O gün Resûl-i Ekrem’in(s.a.s.) onları bağışlaması 12 yıl gibi kısa bir süre içinde meyvesini verecek, Tâifliler Medine’ye bir heyet gönderip kendi istekleriyle İslâm Dini’ni kabul ettiklerini bildireceklerdi. (Hadislerle İslam, 3/320-321)

2. Mekkelileri Affetmesi:

Mekke Müşrikleri, Peygamberimize hakarete bulunmuş, alay etmiş hatta ölümle tehdit etmiş, yoluna dikenler sermiş, namaz kılarken üzerine pislikler atmışlardı. Mekke’den hicret edeli sekiz yıl olmuş, kendisine karşı yapılan bütün haksızlıkların intikamını alabileceği fırsat, Mekke’nin fethedildiği gündü. Artık onlardan geçmişin hesabını sormasına ve intikam almasına hiçbir engel yoktu. Allah Resulü (s.a.s.) Mekkelilere şöyle seslendi:

مَا تَرَوْنَ أَنِّي صَانِعٌ بِكُمْ؟

“Ey Kureyşliler, şimdi benden size nasıl davranacağımı bekliyorsunuz?” Mekkeliler başlarını önlere eğerek cevap verdiler: “Senden iyilik bekliyoruz. Çünkü sen asil bir kardeş ve asil bir kardeş oğlusun.” Resûl-i Ekrem (s.a.s.), “O hâlde tıpkı Yusuf Peygamber gibi ben de,

قَالَ لَا تَتْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

"Bugün size kınama yok. Allah sizi bağışlasın. O, merhametlilerin en merhametlisidir." diyorum." dedi (Yusuf, 12/92) ve ekledi:

إِذْهَبُوا فَإِنَّتُمْ الطُّلُقَاءُ

"Haydi gidin, hepiniz serbestsiniz." (Beyhakî, es-Sünenü'l-kübrâ, 9/195)

Bu soylu davranış karşısında kalpleri kin, nefret ve düşmanlık duygularından arınan Mekkeliler İslâm'a girmekte tereddüt etmediler.

Allah Resûlü (s.a.s.), kendisini bir kuyunun dibinde ölüme terk eden kardeşlerini bağışlayan asil peygamber Hz. Yusuf gibi kendisine ve müminlere yıllarca eziyet eden Mekkelilere af kapısını açarak kötülüğe iyilikle karşılık vermişti. Nefret sevgiye, küfür de imana dönüşünce dost düşman farkı silinip gitmişti. (Hadislerle İslam, 3/319-320)

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

"İyilikle kötülük bir olmaz. Kötülüğü en güzel bir şekilde sav. Bir de bakarsın ki, seninle arasında düşmanlık bulunan kimse sanki sıcak bir dost oluvermiştir." (Fussilet, 41/34)

3. Gavres'i Bağışlaması:

Hiz. Peygamber (s.a.s.) Gatafân kabilesinin bazı kollarına karşı düzenlediği Zâtu'r-Rikâ' Seferi'nin dönüşünde ashabından biraz uzaklaşarak elbisesini kurutmak istedi ve kılıcını bir ağacın dalına asarak ağacın gölgesine uzandı. Bunu gören Gatafânlılar Hiz. Peygamber'i (s.a.s.) öldürmek için iyi bir fırsat çıktığını düşünerek reisleri ve en cesurları olan Gavres'i bu fırsatı değerlendirmeye teşvik ettiler. Kimseye görünmeden Hiz. Peygamber'in yanına kadar gelen Gavres ağaçta asılı kılıcı (bazı rivayetlere göre beraberinde götürdüğü keskin bir kılıcı) kınından çıkararak Hiz. Peygamber'in başucuna dikildi ve:

- "Ey Muhammed! Şimdi seni benden kim kurtarabilir?" diye sordu. Hiz. Peygamber'in:

- "Allah kurtarır" demesi üzerine kılıç elinden düştü. Bu defa kılıcı Hiz. Peygamber alarak ona, "Şimdi seni benden kim kurtarabilir?" diye sorunca Gavres'den, "Hiç kimse" cevabını aldı. Ancak Hiz. Peygamber ona dokunmadı.

Gavres'in bu olay üzerine hemen orada veya bir daha Hiz. Peygamber'in aleyhinde bulunmayacağına dair söz verdikten ve kabilesine döndükten sonra müslüman olduğu nakledilir. (Buhârî, Meğâzî, 32; Abdullah Aydın, Dü'sur b. Haris, DİA, 10/51; Hadislerle İslam, 3/322).

4. Vahşi'yi Affetmesi:

Vahşi, Uhud savaşında Peygamber Efendimiz'in (s.a.s.) amcası Hiz. Hamza'yı şehit etmiş, ciğerini söküp ve Hind'e götürmüştü. Vahşi, Mekke'nin fethinden sonra Tâif'e kaçtı. Zira kendisi, Hiz. Peygamber'e ve Müslümanlara karşı düşmanlıklarıyla tanınan on kadar kişiyle birlikte umumi affın dışında bırakılmıştı. Vahşi, Tâifliler'in Medine'ye heyet göndermeye karar vermesinin ardından Dımaşk'a, Yemen'e veya başka bir yere gitmeyi düşündü. Bu arada kendisine Hiz. Muhammed'in (s.a.s.) İslâm'a girenleri affettiği bildirilince Medine'ye gitmeye karar verdi. Sakif heyetiyle birlikte yahut yalnız olarak Medine'ye giden Vahşi, Mescid-i Nebvî'de Resûl-i Ekrem'in huzurunda müslüman oldu. Bu sırada Vahşi'den amcasını nasıl şehid ettiğini anlatmasını isteyen Resûlullah, onu dinlerken büyük bir teessüre kapıldı. Bununla birlikte Vahşi'yi cezalandırmadı. Sadece amcasının katledilişini hatırlamak istemediğinden gözüne görünmemesini istedi. (Mustafa Sabri Küçükaşçı, Vahşi b. Harb, DİA, 42/450-451)

D. SAHABENİN AFFEDİCİLİĞİ

1. Hz. Ebu Bekir'in Affediciliği

وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ
وَلِيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ۝

“İçinizden yardım sever ve zengin olanlar akrabaya, yoksullara ve Allah yolunda hicret edenlere artık bir şey vermeyeceğiz diye yemin etmesinler. Bağışlasınlar, hoş görsünler; Allah’ın sizi bağışlamasını arzu etmez misiniz? Allah çok bağışlayıcıdır, çok esirgeyicidir.” (Nur, 24/22)

Müreysi’ Gazvesi’nden sonra meydana gelen İfk Hadisesi’nde Hz. Aişe’ye iftira atılmış, olayın yayılmasında Hz. Ebû Bekir’in halasının oğlu Mistah’ın da adı karışmış, akrabalık ilişkisi ve fakirliği sebebiyle kendisini koruyan Hz. Ebû Bekir de artık Mistah’a yardımda bulunmayacağına dair yemin etmişti. Bu âyet nâzil olunca da, “Vallahi Allah’ın beni bağışlamasını arzu ederim, bunu her şeye tercih ederim” diyerek yeminini bozdu, Mistah’ı affetti ve yardıma devam kararı aldı. (Kur’an Yolu Tefsiri Tefsiri, 4/ 63)

2. Hz. Ömer'in Affediciliği

İbn Abbas (ra.) şöyle bir olay naklediyor: Uyeyne İbn Hısn bir ara Medine’ye gelmiş, kardeşi oğlu Hurr İbn Kays’e konuk olmuştu. İbn Kays ise Hz. Ömer’in yakınında olanlardandı. Hz. Ömer’in meclisinde genç, yaşlı bir takım kurra ve fakihler bulunurdu. Halife önemli kamu işlerini bunlarla görüşür ve tartışır. Uyeyne kardeşinin oğlu İbn Kays’e: “Ey kardeşim oğlu, Halife’nin yanında yüksek mevkiin var. Benim için bir izin alsan da ziyaret etsem, dedi. O da izin aldı. Uyeyne huzura girdiğinde, halifeye hitaben:

- Ey Ömer, bize ne bol dünyalık verirsin ne de aramızda adâletle hükmedersin, dedi. Hz. Ömer, kendisine bu şekilde hitap edilmesinden öfkelenerek Uyeyne’nin üzerine yürüdü. Bu sırada, kardeşi oğlu İbn Kays araya girerek: “Ey müminlerin emiri, Allah Teâlâ Peygamberine:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

“Sen af yolunu tut, iyiliği emret, cahillerden yüz çevir.” buyurdu. (Araf, 7/199) Uyeyne de o cahillerdendir, dedi. İbn Abbas diyor ki: İbn Kays bu âyet-i okuyunca o heybetli halife olduğu yerde çakılmış gibi irkildi, vallahi bir adım ileri gitmedi. Esasen Hz. Ömer, Allah Kitabının yüce katında durmak yani susmak âdeti idi. (Buhârî, Tefsiru’l-Kur’an, A’râf, 5.)

Taberî’nin kaydettiği bir rivayete göre bu âyet geldiğinde Resûlullah’ın bir sorusu üzerine Cebrâil, “Rabbin sana kötülük edene senin iyilik etmeni, sana vermeyene senin vermeni ve senden uzak kalıp ilgileri koparanlarla senin dostluk ve akrabalık ilişkini sürdürmeni emrediyor” diyerek âyete örnekleme yoluyla açıklama getirmiştir. Aynı müfessirin de belirttiği gibi her ne kadar yüce Allah bu âyette peygamberine hitap etmişse de esasında bütün kullarını eğitmeyi amaçlamıştır. (Kur’an Yolu Tefsiri, 2/648-650)

E. AFFETME İLE İNSAN PSİKOLOJİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yaşanan kırılganlıkları affedememe pek çok kişiyi rahatsız eden bir durumdur. Bağışlamak, haksızlığa uğrayan kişinin öfke ve kırılganlık gibi olumsuz duygu ve düşüncelerinden sıyrılmasıdır. Bu duygu ve düşüncelerden zihni uzaklaştırmak hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından gereklidir. Bağışlamak kişinin saygı ve değerinin artmasına, manevi olgunluk kazanmasına, kaygı ve depresyonun azalmasına yardımcı olmaktadır.

Bir kişinin kendine suç işleyen kişiyi affetmemesi beden ve zihin sağlığı açısından zararlı görülmektedir. Bağışlamamanın oluşturduğu stres, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına sebep olmaktadır. Bağışlamamanın bedene verdiği zararlar arasında tansiyon yükselmesi, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması, nörolojik bozukluklar sıralanabilir. Diğer taraftan affetmek üzüntünün ortadan kalkması, stresin azalması gibi olumlu ruhsal iyileşmelere neden olmaktadır. Bir diğer yönüyle kin güden, nefret besleyen insanlar yalnızlaşmakta, arkadaşlık ve dostluk ilişkileri zayıf olmaktadır. Bağışlayan kişiler hem sosyal hayatta hem de aile hayatlarında daha başarılı ilişkiler yürütmektedirler. (Hayati Hökelekli, Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler, DEM Yay., s. 303-306)

F. ÖFKEYİ YUTMAK

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

“Onlar (takva sahipleri) bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanları sever.” (Ali İmran, 3/134)

Yüce Allah, bir önceki ayette kullarını takva sahipleri için hazırlanmış olan cenneti kazanmak maksadıyla yarışmaya çağırınca, takva sahiplerinin kimler olduğu ve hangi nitelikleri taşıdıkları merak konusu olmuş; bu sebeple bu âyetlerde takva sahiplerinin nitelikleri anlatılmıştır. Bunlar:

a) Bollukta ve darlıkta Allah yolunda infak ederler, yani mallarını iyilik yolunda harcarlar. Her iki durum da onların davranışlarını değiştirmez: Bolluk, kendilerini bencilleştirip aldatmadığı gibi darlık da onlara Allah yolunda harcamayı unutturmaz.

b) Öfkelerini yenerler, insanların kusurlarını bağışlarlar. “Öfke” diye çevirdiğimiz gayz kelimesi terim olarak “hoşlanılmadık bir şeye karşı insanın duyduğu heyecan” anlamına gelir. Gazabın aslı olduğu kabul edilir. Gazap intikam iradesini doğurduğu ve gayri ihtiyarî olarak yüzde ve diğer azalarda belirtileri görüldüğü **halde gayz sadece kalpte** olan bir duygudur (Âlûsî, IV, 58). Âyetin tasvirine göre insanlardaki takva duygusu bu konularda da etkili olmakta ve olaylar karşısında öfkeyi yenmelerini ve insanları bağışlamalarını sağlamaktadır. Nitekim âyette geçen kâzım (çoğulu kâzımîn) kelimesi “**öfkesini yenen, gücü yettiği halde, zarar gördüğü kimselere karşı intikama kalkışmayan, sabreden**” anlamlarına gelmektedir.

Şahsî meselelerde öfkeyi yenmek Allah’ın emri olup beğenilen ve övülen bir davranış olmakla birlikte kamuyu ilgilendiren meselelerde toplum düzeninin bozulmasına ve kötülüklerin yayılmasına yol açabilecek durumlar karşısında gevşeklik göstermemek gerekir. (Kur’an Yolu Tefsiri, 1/ 671-674)

İman edip rablerine güvenenlerin anlatıldığı Şura suresinde Rabbimiz:

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

“Onlar büyük günahlardan ve hayâsızlıklardan kaçınırlar, öfkelendiklerinde dahi bağışlarlar.” (Şura, 42/37)

Abdullah İbni Mübârek’e, güzel ahlâkı bir cümle ile anlat, demişlerdi. O da **güzel ahlâkın öfkelenmemekten** ibaret olduğunu söylemiştir. Affedebilmek için kişi önce öfkesini kontrol edebilmeyi öğrenmelidir.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَوْصِنِي ، قَالَ : لَا تَغْضَبَ « فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ ، لَا تَغْضَبَ

Ebû Hüreyre r.a.’den rivayet edildiğine göre bir adam Hz. Peygamber (s.a.s)’e: Bana öğüt ver, dedi. O da: “**Kızma!**” buyurdu. O zât isteğini birkaç defa tekrarladı. Resûl-i Ekrem de her defasında “**Kızma!**” buyurdu. (Buhârî, Edeb 76; Tirmizî, Birr, 73)

Bütün güzelliklere ulaşabilmenin, bütün kötülüklerden uzak kalabilmenin kökünde sinirlerine hakim olup, öfkelenmemek vardır.

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Yiğit dediğin, güreşte rakibini yenen kimse değildir; asıl yiğit kızdığı zaman öfkesini yenen **adamdır.**” (Buhârî, Edeb 76; Müslim, Birr 107, 108) Resul-i Ekrem (s.a.s.) bu hadislerinde, öfke kontrolünün ne kadar da önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Öfke insanda var olan tabii duygulardandır. Öfke halinde insan kendini kaybeder, davranışlarını ve tepkilerini kontrol edemez. Tabiatı gereği öfkelenen insanın, öfkesine mağlup olmaması erdemdir. Öfkelenen kişiye sakinleşmesi için bazı tavsiyeler:

- Öfke yangını abdest almak suretiyle söndürmek gerekir. Abdest almak için mekân değiştirmek zorunda kalarak, öfke mahallinden uzaklaşmış olacak. Diğer taraftan abdest ile sınırlar gevşeyecek, vücutta biriken olumsuz enerjinin atılmasına katkı sağlanacaktır.

- Öfke anında ayakta olanın oturması, geçmezse uzanıp yatması gibi sakinleştirici fiziki tedbirler alması hadislerde tavsiye edilmiştir.

- Allah-u Teala hatırlanmalı, istiaze de bulunmalı, Peygamber Efendimize salatü selam getirilmelidir. Yine meselenin ahiret boyutu düşünülerek yaptıklarının hesabının verileceğini kişi hatırlamalıdır.

- Sabır ve teenni/ağırbaşlılıkla hareket edilmeli, aceleci olunmamalıdır. Bir anlık öfkenin sonuçları bazen çok ağır olabilmektedir. Hayatlar karmakta, insanların gelecekleri etkilenmektedir.

- Affedebilen kişi öfkesini kontrol edebilir. İnsan akıllı ve irade sahibidir. Akıllı ve iradesi ile hareket eden kişi öfkesini kontrol edebilirken, öfkesine mağlup olan kişi ise akıl ve iradesini devre dışı bırakmıştır. İnsan kendini tanımalı, duygularını kontrol ederek, sabır, merhamet, hoşgörü, bağışlama gibi güzel hasletleri geliştirilmelidir

2012 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada, ibadetlere katılım (dindarlık) arttıkça sürekli öfkenin, öfkeyi içe atmanın ve öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışarı yansıtmının azaldığı, öfke kontrolünün ise arttığı yönünde istatistiksel olarak anlamlı verilere ulaşılmıştır. Sonuç olarak dindarlığın öfke kontrolünde önemli etkisi olduğu görülmüştür. (Öztürk, 50)

Öfke ve sonrasında meydana gelecek olanlar tamda şeytanın istediği şeylerdir. Şeytan, insanın içinde kin ve öfke duygularını alevlendirir, intikam arzularını tahrik eder, günah ve isyan eğilimlerini güçlendirir; sonuçta kişiyi Kur'an'ın öğütlediği üstün ahlaktan uzaklaştırmak ister. İşte âyet bu büyük ve tehlikeli engeli aşmanın en güvenli çaresini göstermektedir: Allah'a sığınıp O'nun yardım ve desteğini istemek... Müfessirler, Allah'a sığınma buyruğunun aynı zamanda şeytana boyun eğmeme iradesini ve çabasını da içerdiğini ifade ederler. (Kur'an Yolu Tefsiri, 4/710-711)

وَمَا يَنْزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

“Eğer şeytandan sana bir fitleme gelirse hemen Allah'a sığın! Allah işitendir, bilendir.” (Fussilet, 41/36) İnsan öfkesine hâkim olduğu zaman, kendisini kızıp bağırmaya teşvik eden şeytanı yenmiş olur.

SONUÇ:

Haksızlık, kötülük, eziyet doğal olarak kine, nefrete, intikam duygularına sebep olur. Bu duyguların peşinden gidildiğinde toplumsal huzursuzluk ve çatışma kaçınılmazdır. Bu durumda yapılması gereken en uygun ve erdemli davranış öfkeyi kontrol edip affetmektir. Affetmek, öfkeyi kontrol etmek takva sahibi müminlerin özelliklerindendir.

Kötülük edenin hatasını anlayıp özür dilemesi bir erdem, insanca, Müslümanca bir davranıştır. Özürlü kabul etmek, kin, nefret beslemeyerek affetmek ise daha ulvi bir erdemdir.

Resûl-i Ekrem gönül hoşluğuyla affedebilmenin sırrını Enes b. Malik'e şöyle açıklamıştır:

يَا بُنَيَّ إِنْ قَدَرْتَ أَنْ تُصْبِحَ وَتُمْسِيَ لَيْسَ فِي قَلْبِكَ عِشٌّ لِأَحَدٍ فَأَفْعَلْ». ثُمَّ قَالَ لِي «يَا بُنَيَّ وَذَلِكَ مِنْ سُنَّتِي وَمَنْ أَحْيَا سُنَّتِي فَقَدْ أَحَبَّنِي. وَمَنْ أَحَبَّنِي كَانَ مَعِيَ فِي الْجَنَّةِ

“Evlâdım! Eğer kalbinde kimseye karşı hile olmadan sabaha ve akşama erişmeyi başarabilirsen bunu yap. İşte bu benim sünnetimdir. Kim benim sünnetimi yaşatırsa beni sevmiş olur, kim de beni severse cennette benimle birlikte olur.” (Tirmizî, İlim, 16) Resûl-i Ekrem böylece affetme erdemine götüren biricik yolu tarif etmiş oluyordu. Zira kalbinde kin ve intikam duyguları bulundurmamayı kendine ilke edinen birisi için bağışlamak hiç de zor olmasa gerektir. Çünkü düşmanlık ve intikamın olmadığı yerde

sevgi ve kardeşlik egemen olacak, zamanla yıpranabilecek ilişkiler de af ile yeniden tamir edilecektir. (Hadislerle İslam, 3/323)

Sohbetimi şu hadisi şerif ile bitiriyorum:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) قَالَ: “...وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا...”

Ebû Hüreyre'nin rivayet ettiğine göre, Resûlullah (s.a.s.) şöyle buyurmuştur: “...Allah, affeden bir kulunun ancak şerefini artırır...” (Müslim, Birr, 69)