

AFFETMEK VE ÖFKEYİ YUTMAK

A. GİRİŞ

İnsan irade sahibi, konuşan, düşünüp tedbir alan, hikmetle hareket eden, en güzel şekilde yaratılan, mükerrem bir varlıktır. Bununla birlikte insanın nefsi, arzuları, zaafı, kusurları da vardır. Allah Teâlâ insanın fitratına doğru ve yanlış, iyi ve kötüyü, sevap ve günahı bilme, ayırt etme, birini veya diğerini seçip yapma gücünü ve özgürlüğünü vermiştir. Mearic suresinde insanın olumsuz yönlerine şöyle değinilmiştir:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

19. “Gerçekten insan pek tahammülsüz bir tabiatla yaratılmıştır.”

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

20. “Başına bir fenalık geldi mi sızlanır durur.”

وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

21. “Ama ona bir nimet nasip olursa kendisinden başkasını yararlandırmaz.” (Mearic, 70/19-21)

Tahammülsüzlük, acelecilik, sabırsızlık, sızlanma, bencillik gibi vasıflar insanın eksik yönleridir. İnsan hem kendisinde hem de başkalarında bu yönlerinin olduğunu unutmamalı; başına gelen sıkıntıları sabırla, kendisine yapılan kötü davranışları da af ile karşılayacak yüce bir ahlaka sahip olmalıdır.

B. AFFIN TANIMI

Sözlükte “yok etmek, silip süpürmek; fazlalık, artık” gibi manalara 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.

Akıl ve teenniden çok duygularının etkileriyle davranma eğiliminde olan Câhiliye toplumunda kötülüğü kötülükle karşılamak genel bir uygulama idi. Bunun aksine davranış, çoğunlukla zayıflık ve acz işareti sayıldığından insanlar aftan ziyade cezalandırma yolunu seçerlerdi. Kur’an-ı Kerim’de Allah’ın affediciliği ve mağfireti çeşitli vesilelerle ifade edilerek affın ilâhî bir sıfat ve yüksek bir ahlâkî meziyet olduğu kesin olarak ortaya konmuştur. (Mustafa Çağrı, 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) Fazilet ve erdem affetmektedir. Zira affedenin Allah katında mükâfatı büyüktür.

Rabbimizin Kur’an-ı Kerim’de en çok zikredilen sıfatlarından birisi de affedici oluşudur. Cenab-ı Hak, Hz. Peygamber’in şahsında bütün müminlere şöyle buyurmaktadır:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

“Sen af yolunu tut, iyiliği emret ve cahillerden yüz çevir.” (Arâf, 7/199) Affedici olmak, insanların kusurlarını bağışlamak, özür dileyenleri affetmek, iyiliği emretmek, kendini bilmezlerden yüz çevirmek bir müminde olması gereken güzel hasletlerdendir.

Taberî’nin kaydettiği bir rivayete göre bu ayet geldiğinde Resulullah’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 ayete örnekleme yoluyla açıklama getirmiştir. Yüce Allah bu ayette peygamberine hitap etmişse de esasında bütün kullarını eğitmeyi amaçlamıştır. (Kur’an Yolu Tefsiri, 2/648-650)

C. ALLAH'IN AFFETMESİ

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

إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا

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

Hadis-i Kutsi’de Rabbimiz,

إِنَّ رَحْمَتِي سَبَقَتْ غَضَبِي

“Rahmetim gazabımı geçmiştir.” buyurmuştur. (Buhârî, Tevhîd, 22)

D. HZ. PEYGAMBER'İN AFFEDİCİLİĞİ

Resulullah’ın nasıl bir ahlâka sahip olduğu sorulduğunda Hz. Aişe 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 çağırmaz, kötülüğe kötülükle karşılık vermezdi; bilakis bağışlar ve hoş görürdü.” (Tirmizi, Birr, 69)

Elbette ki Hz. Peygamber’in ahlakının her yönü güzeldi. Ancak Hz. Aişe annemiz bu hadiste Resul-i Ekrem’in güzel ahlakından bağışlayan, affeden ve hoş gören yönlerini öne çıkarmıştır. Bizler de ümmeti olarak onun ahlakını örnek almalıyız.

1. Mekkelileri Affetmesi

Mekke Müşrikleri, Peygamber Efendimize 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 gün eline geçmişti. Artık onlardan geçmişin hesabını sormasına ve intikam almasına hiçbir engel kalmamıştı. Allah Resulü Mekkelilere şöyle seslendi:

مَا تَرَوْنَ أَنِّي صَانِعٌ بِكُمْ؟

“Benden size nasıl davranacağımı bekliyorsunuz?” Mekkeliler başlarını önlerine eğerek cevap verdiler: “Senden iyilik bekliyoruz. Çünkü sen asil bir kardeş ve asil bir kardeş oğlusun.” Resul-i Ekrem, “O halde tıpkı Yusuf Peygamber gibi ben de diyorum ki;

قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (٩٢)

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

اذهبوا فَأَنْتُمْ الطُّلَقَاءُ

“Haydi gidin, hepiniz serbestsiniz.” (Beyhakî, es-Sünenü’l-kübrâ, 9/195)

Böyle bir bağışlama karşısında kalpleri kin, nefret ve düşmanlık duygularından arınan Mekkeliler kısa süre içerisinde İslâm’a girmekte tereddüt etmediler.

Kendisini bir kuyunun dibinde ölüme terk eden kardeşlerini bağışlayan asil peygamber Hz. Yusuf gibi, Allah Resulü de 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)

Bu hususta Rabbimiz bize şöyle buyurmuştur:

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤)

“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) Zemahşerî, kötülüğün en güzel davranışla savılmasını şöyle açıklar: *“Biri sana kötülük ettiğinde onu affetmen bir iyiliktir; ama bundan da iyi olanı, onun sana yaptığı kötülüğe iyilikle karşılık vermendir... Eğer bunu yaparsan amansız düşmanın sıcak bir dost haline gelir.”* Her Müslümanın iyiliğe en güzel davranışla karşılık vermek gibi yüksek erdemlerle donanması ahlâkî bir görevdir; buna göre ayet, bütün Müslümanlar için bir ahlâk ilkesi koymaktadır. (Kur'an Yolu Tefsiri, 4/708-710)

2. Taiflileri Affetmesi

Bir defasında Hz. Aişe, Allah Resul'üne başındaki miğferin kırıldığı, yüzünün kanlara bulandığı ve dişinin kırıldığı Uhud gününden daha sıkıntılı bir gününün olup olmadığını sormuştu. Peygamberimiz de Taif dönüşünde yaşadıklarının hayatının en ıstıraplı ve unutulmaz anları olduğunu söylemişti. Allah Resulü Taiflileri İslâm'a davet için gittiğinde, Taifliler İslâm'ı kabul etmedikleri gibi Hz. Peygamber ile alay etmiş ve O'na hakarete bulunmuşlardı. Bununla da kalmayıp geçeceği yolun iki yanına oturarak attıkları taşlarla O'nu yaralamışlardı. Ellerinden kurtulduğu zaman mübarek ayaklarından kanlar akıyordu. Bir ağacın dibinde biraz dinlendikten sonra ellerini göğe kaldırarak hâlini Yüce Allah'a arz etti. Bu sırada gökte bir bulutun içinde Cebrail'i gördü. Cebrail, Allah'ın onun duasını işittiğini, onlar hakkında ne dilerse yapması için dağlar meleğini gönderdiğini söyledi. Dağlar meleği ise Hz. Peygamber'e selâm verdikten sonra (Ebû Kubeys ile Kuaykân adlı) iki büyük dağ zalimlerin başına geçirebileceğini bildirdi. Buna mukabil Hz. Peygamber şöyle buyurmuştu:

بَلْ 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.” (Buhârî, Bed'ü'l-halk, 7) Sonrasında Taifliler için af diledi.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

“Allah'um! Kavmimi bağışla, çünkü onlar bilmiyorlar.” (Buhârî, Enbiyâ, 54) O gün Resul-i Ekrem'in 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)

3. Vahşi'yi Affetmesi

Vahşi, Uhud savaşında Peygamber Efendimiz'in amcası Hz. Hamza'yı şehit etmişti. Vahşi, Mekke'nin fethinden sonra Tâif'e kaçmıştı. Zira kendisi, Hz. 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 Dimaşk'a, Yemen'e veya başka bir yere gitmeyi düşündü. Bu arada kendisine Hz. Muhammed'in İslâm'a girenleri affettiği bildirilince Medine'ye gitmeye karar verdi. Sakif heyetiyle birlikte yahut yalnız olarak Medine'ye giden Vahşi, Mescid-i Nebî'de Resul-i Ekrem'in huzurunda müslüman oldu. Bu sırada Vahşi'den amcasını nasıl şehit ettiğini anlatmasını isteyen Resulullah, onu dinlerken büyük bir hüzne kapıldı. Bununla birlikte Vahşi'yi cezalandırmayıp, sadece amcasının katledilişini hatırlamak istemediğinden gözüne görünmemesini istedi. (Mustafa Sabri Küçükbaşçı, Vahşi b. Harb, DİA, 42/450-451)

4. Gavres'i Bağışlaması

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

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

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

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

D. SAHABENİN AFFEDİCİLİĞİ

Sahabe de Peygamber Efendimiz gibi affedici idi.

H. Ebû Bekir, teyzesinin torunu olan Mistah'ı yetim bir çocuk olarak büyütmüş, koruyup kollamış, himaye etmişti. Mistah yetişkinlik çağında iken de fakir olduğu için H. Ebû Bekir ona yardım etmeye devam etmişti. Müreysi Gazvesi dönüşünde yaşanan İfk Hadisesi'ne Mistah da karışmıştı. Gazve dönüşü münafıklar, H. Aişe'ye iftira atmışlardı. Bu olaydan sonra H. Ebû Bekir artık Mistah'a yardım etmeyeceğine dair yemin etmişti. Bunun üzerine şu ayet-i kerime inmişti:

وَلَا يَأْتِلْ أُولُوا الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيُغْفَرُوا 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)

Bu ayetin nazil olmasının akabinde H. Ebû Bekir, *"Vallahi Allah'ın beni bağışlamasını arzu ederim, bunu her şeye tercih ederim"* diyerek yeminini bozdu ve yardıma devam kararı aldı. (Kur'an Yolu Tefsiri, 4/63)

E. AFFETME İLE İNSAN PSİKOLOJİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yaşanan kırılganlıkları affedememe pek çok kişiyi rahatsız eden bir durumdur. Bağışlamak, haksızlığa uğrayan kişinin kibir, 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, kendisine zarar veren birini affetmemesi beden ve zihin sağlığı açısından zararlı görülmektedir. Bağışlamamanın oluşturduğu stres, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına yol açar. Bağışlamamanın bedene verdiği zararlar arasında tansiyon yükselmesi, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması, nörolojik bozukluklar sıralanabilir. Öte yandan, affetmek üzüntünün azalması ve stresin ortadan kalkması gibi olumlu ruhsal iyileşmeler sağlar. Ayrıca, kin ve nefret duyguları besleyen insanlar genellikle yalnızlaşır ve arkadaşlık ile dostluk ilişkilerinde zayıflık yaşar. 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

İnsanın sahip olduğu duygulardan biri de öfkedir. Öfke yeri gelir kişinin nefsini, ailesini, vatanını müdafaada yardımcı olur. Ancak öfkenin esiri olmak ve bu duyguyu kontrol edememek telafisi güç sorunlara yol açabilir. Öfkeye mağlup olmak, toplumdaki huzursuzluğun sebeplerindendir. Rabbimiz takva sahibi cennetliklerin vasıflarını anlatırken şöyle buyuruyor:

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

“Onlar (takvâ sahipleri) bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanları sever.” (Ali İmran, 3/134) Bu ayet-i kerimde takva sahibi müminlerin şu üç özelliğinden bahsedilmektedir:

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

2. Öfkelerini yenerler. “Öfke” diye çevrilen “gayz” kelimesi terim olarak “hoşlanılmadık bir şeye karşı insanın duyduğu heyecan” anlamına gelir. Ayetin tasvirine göre insanlardaki takvâ duygusu bu konularda da etkili olmakta ve olaylar karşısında öfkeyi yenmelerini ve insanları bağışlamalarını sağlamaktadır. Nitekim ayette geçen kâzım (çoğulu kâzımîn) kelimesi “öfkesini yenen, gücü yettiği halde, zarar gördüğü kimselere karşı intikama kalkışmayan, sabreden” anlamlarına gelmektedir.

3. İnsanların kusurlarını bağışlar, affederler. (Kur'an Yolu Tefsiri, 1/ 671-674)

İman edip Rablerine güvenenlerin anlatıldığı Şura suresinde Rabbimiz şöyle buyuruyor:

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

“Onlar büyük günahlardan ve hayâsızlıklardan kaçınırlar, öfkelendiklerinde dahi bağışlarlar.” (Şura, 42/37) İnsan, tabiatı gereği öfkelenebilir; erdemlilik asla öfkelenmemek değil böyle bir durumda öfkesine mağlûp olmamak, gerektiğinde özveride bulunabilmek ve bağışlayıcı davranabilmektir. (Kur'an Yolu Tefsiri, 4/753-754)

Abdullah b. Mübârek'e, “Güzel ahlâkı bir cümle ile anlat” denildiğinde o, 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 تَغْضَبْ « فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ ، لَا تَغْضَبْ

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

KISSA: İNSAN NEDEN BAĞIRIR

İslâm âlimlerinden biri talebeleriyle Basra kıyısında gezinirken deniz kenarında birbirlerine öfke içinde bağırarak bir aile görür. Talebelerine dönüp:

- “İnsanlar neden birbirlerine öfke ile bağırırlar?” diye sorar. Talebelerden biri:

- “Çünkü sükûnetimizi kaybederiz” deyince, âlim zat:

- “Ama öfkelendiğimiz insan yanı başımızdayken neden yüksek sesle konuşuruz? O kişiye söylemek istediklerimizi daha alçak bir ses tonu ile de duyurabilecek ve demek istediklerimizi rahat aktarabilecekken niye avazımız çıktığı kadar boğazımızı yırtarak bağırırız?” diye tekrar sorar. Talebelerden ses çıkmayınca anlatmaya başlar:

- “İki insan birbirine öfkelenildiği zaman, kalpleri birbirinden uzaklaşır. Bu uzak mesafeden birbirlerinin kalplerine seslerini duyurabilmek için bağırarak mecburiyetinde kalırlar. Ne kadar çok öfkelenirlerse, arada açılan mesafeyi kapatabilmek için o kadar çok bağırımları lazım gelir.”

- “Peki, iki insan birbirini sevdiğinde ne olur? Birbirlerine bağırarak yerine sakince konuşurlar, çünkü kalpleri birbirine yakındır, arada mesafe ya yoktur ya da çok azdır. Peki, iki insan birbirini daha da fazla severse ne olur? Artık konuşmazlar, sadece fısıldaşırlar çünkü kalpleri birbirlerine daha da yaklaşmıştır. Artık bir süre sonra konuşmalarına bile lüzum kalmaz, sadece birbirlerine bakmaları yeterli olur. İşte birbirini hakiki olarak seven iki insanın yakınlığı böyle bir şeydir.” Daha sonra âlim zat talebelerine bakarak şöyle devam eder:

- “Bu sebeple tartıştığınız zaman kalplerinizin arasına mesafe girmesine müsaade etmeyin, izin vermeyin. Aranıza mesafe koyacak sözlerden uzak durun. Aksi takdirde mesafenin arttığı öyle bir gün gelir ki, geriye dönüp birbirinize yakınlaşacak yolu bulamayabilirsiniz.”

Unutulmamalıdır ki! Kıymetli bir şeyi olan bağırır. Sebze bağırır, sarraf kuyumcu bağırır; eskici bağırır, antikacı bağırır; söyleyecek sözü ve fikri kıymetli olan bağırır. Bağırarak düşünemez, düşünemeyen kavgaya eder...

Bütün güzelliklere ulaşabilmenin, bütün kötülüklerden uzak kalabilmenin kökünde sinirlerine hâkim 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 yenendir.” (Buhârî, Edeb 76; Müslim, Birr 107, 108) Resul-i Ekrem bu hadislerinde, öfke kontrolünün ne kadar da önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

G. ÖFKENİN ÖNLENMESİNE DAİR BAZI TAVSİYELER

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 kalınacak böylece öfke mahallinden uzaklaşmış olunacaktır. Diğer taraftan abdest ile sinirler gevşeyecek, vücutta biriken olumsuz enerjinin atılmasına katkı sağlanacaktır.

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

- Allah Teâlâ hatırlanmalı, istiaze de bulunmalı, Peygamber Efendimize salat selam getirilmelidir. Yine meselenin ahiret boyutu düşünülerek, bir gün hesap verileceği hatırlanmalıdır.

- Sabır ve teenni/ağırbaşlılıkla hareket edilmeli, aceleci olunmamalıdır. Bir anlık öfkenin sonuçları bazen çok ağır olabilmektedir. Hayatlar kararmakta, 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 yansıtmanın azaldığı, öfke kontrolünün ise arttığı yönünde istatistiksel olarak anlamlı verilere ulaşılmıştır. Sonuç olarak dindarlığın öfke kontrolünde önemli etkisi olduğu görülmüştür. (Mahmut Öztürk, Öfke Kontrolünde Allah ve Ahiret İnancının Etkisi (Habil Kabil Örneği), Diyanet İlmî Dergi, 58 (2022): 50)

Öfke ve sonrasında meydana gelecek olanlar tam da 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 ahlâktan uzaklaştırmak ister. İşte ayet 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 يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ 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

Haksızlığa, kötülüğe, eziyete maruz kalmak doğal olarak insanda 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. Özü kabul etmek, kin, nefret beslemeyerek affetmek ise daha ulvi bir erdemdir.

Resul-i Ekrem gönül hoşluğuyla affedebilmenin sırrını Enes b. Malik’e şöyle açıklamıştır:

يَا بُنَيَّ إِنْ قَدَرْتَ أَنْ تُصْبِحَ وَتُمْسِيَ لَيْسَ فِي قَلْبِكَ غِشٌّ لِأَحَدٍ فَأَفْعَلْ . ثُمَّ قَالَ لِي « يَا بُنَيَّ وَذَلِكَ مِنْ سُنَّتِي وَمَنْ أَحْيَا سُنَّتِي فَقَدْ أَحْبَبَنِي . وَمَنْ أَحْبَبَنِي 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) Resul-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 hadis-i şerif ile bitiriyorum: Ebû Hüreyre'nin rivayet ettiğine göre, Resulullah şöyle buyurmuştur:

وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا...

“...Allah, affeden bir kulunun ancak şerefini artırır...” (Müslim, Birr, 69)

Rabbim bizleri öfkesini yenen, hata ettiğinde hatasından vazgeçen, af dileyen, bağışlayan ve bağışlanan kullarından eylesin.