658 - Öfkenin Tedavisi

Soru

İnsan sinirlerini nasıl kontrol edebilir? Ben çok sıkılıyorum, kızdığımda bulunduğum yeri terk ediyorum, bazı zikirler yaptım (la havle vela kuvvete illa billah) ancak fayda vermedi. Çözüm nedir?

Cevap özeti

İslam'da öfkenin tedavi yolları şunlardır:

Şeytandan Allah'a sığınmak
Susmak ve sakinleşmek
Resûlullah s.a.v'in vasiyetini muhafaza etmek: "Öfkelenme"
Nefsine hâkim olanın yüksek derecesini bilmek
Öfkede Peygamber s.a.v'in sünnetini örnek almak
Öfkeyi yenmenin takva alameti olduğunu bilmek
Uyarıldığında hatırlamak
Öfkenin zararlarını bilmek
Öfke anında kişinin kendisini tefekkür etmesi
Dua etmek

Detaylı cevap

Allah'a hamd olsun.

Öfke, şeytanın vesveselerinden biridir. Onun sebep olduğu günahları ve felaketleri ancak Allah bilir. Bu sebeple şeriatta bu kötü ahlâk hakkında geniş açıklamalar yapılmış, Nebevî sünnette bu hastalıktan kurtulmanın ve zararlarını azaltmanın yolları gösterilmiştir. Bunlardan bazıları şunlardır:

1. **Şeytandan Allah'a sığınmak**

Süleyman b. Surad r.a şöyle demiştir:

“Peygamber s.a.v ile birlikte oturuyordum. İki adam birbirine sövüyordu. Onlardan birinin yüzü kızarmış, boyun damarları şişmişti. Bunun üzerine Peygamber s.a.v şöyle buyurdu:

‘Ben öyle bir söz biliyorum ki, onu söylese içinde bulunduğu hâl gider. Eğer: “Eûzü billâhi mine’ş-şeytân” derse, içinde bulunduğu hâl gider.’” (Buhârî, *Fethu’l-Bârî* 6/337; Müslim, 2610)

Ayrıca Resûlullah s.a.v şöyle buyurmuştur:

“Bir kimse öfkelendiğinde ‘Eûzü billâh’ derse, öfkesi sakinleşir.”

(*Sahîhu’l-Câmi‘*, 695)

2. **Susmak**

Resûlullah s.a.v buyurmuştur:

“Sizden biri öfkelendiğinde sussun.”

(İmam Ahmed, *el-Müsned* 1/329; *Sahîhu’l-Câmi‘*, 693 ve 4027)

Çünkü öfkeli kimse çoğu zaman kontrolünü kaybeder; küfre varan sözler, lanet, evini yıkacak boşama sözleri, hakaret ve sövgüler söyleyebilir. Bu da düşmanlık doğurur. Kısacası, susmak bütün bu zararları önlemenin yoludur.

3. **Sükûnet (Hâl değiştirmek)**

Resûlullah s.a.v şöyle buyurmuştur:
“Sizden biri ayakta iken öfkelenirse otursun; eğer öfkesi geçmezse uzansın.”

Bu hadisin râvisi Ebû Zer r.a’dir. Bu hususta onun başından geçen bir olay da vardır:
Ebû Zer r.a, kendisine ait bir havuzda hayvanları suluyordu. Bir grup insan geldi ve Ebû Zer şöyle dedi: “Hanginiz Ebû Zer’e (hayvanlarını) sulamada yardım eder ve bunu yaparken başından düşecek saçları sevap olarak sayar?” Bunun üzerine bir adam: “Ben” dedi. Adam geldi ve

hayvanları suladı; fakat (havuzu) vurup kırdı, yani parçaladı. Maksat şudur ki: Ebû Zer, o adamdan havuzdan hayvanları sulamada yardım bekliyordu; fakat adam kötü davranarak havuzun yıkılmasına sebep oldu.

Ebû Zer r.a o sırada ayakta idi; önce oturdu, sonra uzandı. Kendisine: "Ey Ebû Zer! Neden önce oturdun, sonra uzandın?" denilince şöyle dedi:
"Resûlullah s.a.v buyurdu ki..."

(İmam Ahmed 5/152; *Sahîhu'l-Câmi'* 694)

Bu Nebevî yönlendirmenin faydalarından biri, öfkeli kimsenin ani ve tehlikeli davranışlarını engellemesidir. Çünkü öfkeli kişi vurabilir, zarar verebilir, hatta öldürebilir veya mala zarar verebilir. Oturmak bu hâli azaltır; uzanmak ise daha da engelleyicidir.

Hattâbî r.h şöyle der:

"Ayakta duran kişi harekete ve saldırıya daha elverişlidir. Oturan ondan daha az, yatan ise ikisinden de uzaktır. Resûlullah s.a.v, kişinin pişman olacağı bir davranışta bulunmaması için bunu emretmiştir."

(*Sünen Ebî Dâvûd şerhi*, 5/141)

4. **Resûlullah s.a.v'in vasiyetini hatırlamak: "Öfkelenme"**

Ebû Hureyre r.a şöyle demiştir: "Bir adam Peygamber s.a.v'e gelerek: 'Bana nasihat et' dedi.

Peygamber s.a.v: 'Öfkelenme' buyurdu.

Adam bunu birkaç kez tekrar etti, her seferinde: 'Öfkelenme' buyurdu." (Buhârî, *Fethu'l-Bârî* 10/456)

Başka bir rivayette adam şöyle demiştir:

"Peygamber s.a.v'in sözünü düşündüm; meğer öfke bütün kötülükleri topluyormuş."

(İmam Ahmed 5/373)

5. **“Öfkelenme, cennet senindir” hadisi sahih bir hadistir.**
   Bu hadis *Sahîhu’l-Câmi‘*’de (no: 7374) yer almaktadır. İbn Hacer, bu hadisi Taberânî’ye nispet etmiştir. Bkz: *Fethu’l-Bârî* (4/465).

Allah Teâlâ’nın, öfkenin sebeplerinden sakınan ve onu bastırmak ve geri çevirmek için nefsiyle mücadele eden muttakiler için hazırladığı mükâfatları hatırlamak, öfke ateşini söndürmeye en çok yardımcı olan hususlardandır. Bu konuda bildirilen büyük ecirlerden biri de Resûlullah s.a.v’in şu sözüdür:

“Kim, onu gerçekleştirmeye gücü yettiği hâlde öfkesini yenerse, Allah Teâlâ kıyamet günü onun kalbini rızâ ile doldurur.”
Bu hadis Taberânî tarafından rivayet edilmiştir (12/453) ve *Sahîhu’l-Câmi‘*’de (no: 176) yer almaktadır.

Bir diğer büyük mükâfat da Resûlullah s.a.v’in şu sözünde bildirilmiştir:

“Kim, uygulamaya gücü yettiği hâlde öfkesini yenerse, Allah Teâlâ onu kıyamet günü bütün mahlûkatın önünde çağırır ve dilediği huriyi seçme hakkı verir.”
Bu hadis Ebû Dâvûd (4777) ve başkaları tarafından rivayet edilmiştir; *Sahîhu’l-Câmi‘*’de (no: 6518) hasen olarak değerlendirilmiştir.

6. **Nefsine hâkim olanın yüksek derecesini bilmek**

Resûlullah s.a.v buyurmuştur:

“Güçlü/pehlivan kimse, güreşte yenen değildir; asıl güçlü, öfke anında nefsine hâkim olandır.”

(Buhârî ve Müslim)

Nefis ne kadar coşar ve iş ne kadar şiddetlenirse, öfkeyi yutmanın derecesi de o kadar yükselir. Resûlullah s.a.v şöyle buyurmuştur:

“Asıl pehlivan, öfkelendiğinde öfkesi şiddetlenen, yüzü kızaran, tüyleri ürperen; fakat buna rağmen öfkesini yenen kimsedir.”

Bu hadis İmam Ahmed tarafından rivayet edilmiştir (5/367) ve *Sahîhu’l-Câmi‘*’de (no: 3859) hasen olarak değerlendirilmiştir.

Resûlullah s.a.v, sahâbenin gözleri önünde gerçekleşen bir olay vesilesiyle bu gerçeği açıklamıştır.
Enes r.a’dan rivayet edildiğine göre:
Peygamber s.a.v, bir grup insanın güreştiğinin yanından geçti ve: **“Bu nedir?”** diye sordu.
Onlar da: “Bu kişi pehlivandır; güreştiği kimseyi mutlaka yener” dediler.

Bunun üzerine Resûlullah s.a.v şöyle buyurdu:
“Size ondan daha güçlü olanı haber vereyim mi? Kendisine zulmeden birine karşı öfkesini yutan kimse; işte o, onu da yenmiştir, kendi şeytanını da yenmiştir, karşısındakinin şeytanını da yenmiştir.”

Bu hadis Bezzâr tarafından rivayet edilmiştir. İbn Hacer, senedinin hasen olduğunu belirtmiştir. (*Fethu’l-Bârî*, 10/519)

7. **Öfkede Resûlullah s.a.v’in sünnetini örnek almak**

Bu özellik, Resûlullah s.a.v’in ahlâkının temel vasıflarındandır. O, bizim için en güzel örnek ve en mükemmel rehberdir. Bu husus, pek çok hadiste açıkça görülmektedir. Bunlardan en meşhurlarından biri Enes r.a’un şu rivayetidir:

Enes r.a şöyle dedi:
Resûlullah s.a.v ile birlikte yürüyordum. Üzerinde kenarları kalın, Necran yapımı bir hırka vardı. Derken bir bedevî ona yetişti ve hırkasını sert bir şekilde çekti. Resûlullah s.a.v’in boynu ile omzu arasındaki kısmına baktım; hırkanın sert kenarı orada iz bırakmıştı. Ardından bedevî:

“Ey Muhammed! Yanında bulunan Allah’ın malından bana ver!” dedi.

Resûlullah s.a.v ona döndü, tebessüm etti ve kendisine bir şey verilmesini emretti.
(Bu hadis üzerinde ittifak edilmiştir. *Fethu’l-Bârî*, 10/375)

Resûlullah s.a.v'i örnek almanın bir yönü de, öfkemizi **Allah için** ve **Allah'ın sınırları çiğnendiğinde** göstermektir. İşte bu, övgüye değer olan öfkedir. Nitekim Peygamber s.a.v:

- Namazı uzatarak insanları namazdan soğutan imam kendisine bildirildiğinde öfkelenmiş,
- Âişe'nin evinde canlı resimleri bulunan bir örtü gördüğünde öfkelenmiş,
- Mahzûmiyye kabilesinden hırsızlık yapan kadın hakkında Üsâme kendisiyle konuştuğunda: **"Allah'ın hudutlarından biri hakkında mı şefaat ediyorsun?"** diyerek öfkelenmiş,
- Hoşlanmadığı bazı sorular sorulduğunda da öfkesini ortaya koymuştur.

Bütün bunlar gösteriyor ki, Resûlullah s.a.v'in öfkesi **Allah için** ve **Allah yolunda** idi.

8 Öfkeyi bastırmanın takvâ sahiplerinin alametlerinden olduğunu bilmek

Bunlar, Allah'ın kitabında övdüğü, Resûlü s.a.v'in kendilerinden övgüyle söz ettiği ve kendileri için göklerle yer kadar geniş cennetler hazırlanan kimselerdir. Onların vasıfları şunlardır:

"Onlar bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar; öfkelerini yutarlar ve insanları affederler. Allah da iyilik yapanları sever." (Âl-i İmrân, 3/134)

İşte Allah'ın güzel ahlâklarını, seçkin vasıflarını ve üstün davranışlarını zikrettiği bu kimseler, boyunların kendilerine doğru uzandığı, gönüllerin onlara katılmayı arzuladığı kimselerdir. Onların ahlâklarından biri de şudur: "Onlar öfkelendiklerinde bağışlayıcı olurlar." (Şûrâ, 42/37)

9. **Hatırlatma yapıldığında hatırlamak**

Öfke, insan tabiatının bir parçasıdır ve insanlar bu konuda farklı derecelerdedir. Kişinin hiç öfkelenmemesi zor olabilir; ancak sıddîklar, öfkelendiklerinde kendilerine Allah hatırlatıldığında Allah'ı hatırlar, O'nun koyduğu sınırlar karşısında dururlar. İşte onların hali budur.

İbn Abbâs r.aها'dan rivayet edildiğine göre:
Bir adam, Ömer r.a'dan izin isteyerek huzuruna girdi. Ömer ona izin verdi. Adam şöyle dedi:
"Ey İbnü'l-Hattâb! Vallahi bize bol bol vermiyorsun ve aramızda adaletle hükmetmiyorsun."
Bunun üzerine Ömer r.a öfkelendi ve neredeyse ona ceza verecekti. Derken el-Hurr b. Kays (

Ömer’in yakın çevresinde bulunan kimselerdendi) dedi ki:
“Ey Müminlerin Emîri! Şüphesiz Allah Teâlâ Peygamberi s.a.v’e şöyle buyurmuştur:

‘Sen af yolunu tut, iyiliği emret ve cahillerden yüz çevir.’ (A‘râf, 7/199)

Vallahi, Ömer r.a bu ayet kendisine okunduğunda onun sınırını aşmadı; zira o, Allah’ın Kitabı karşısında durup bekleyen (ona tam anlamıyla bağlı) bir kimseydi.”

Bu rivayet Buhârî’de geçmektedir. (Fethu’l-Bârî, 4/304)

İşte Müslüman böyle olur. Buna karşılık, öfkelendiğinde kendisine Resûlullah s.a.v’in hadisi hatırlatılan, bir sahâbî kendisine “Allah’a sığın” dediğinde ise hatırlatana:
“Bende bir sorun mu görüyorsun, beni deli mi sanıyorsun? Git!”
diye karşılık veren münafık kimse gibi olmaz.

Bu rivayet de Buhârî’de yer almaktadır. (Fethu’l-Bârî, 1/465)

Allah’a sığınırız; hüsrana ve mahrumiyete uğramaktan O’na iltica ederiz.Formun Üstü

Formun Altı

10. **Öfkenin zararlarını bilmek**

Öfkenin zararları pek çoktur. Bunların özeti, kişinin hem kendisine hem de başkalarına zarar vermesidir. Zira öfke anında dil küfre, hakarete ve çirkin sözlere sürüklenir; el ise düşünmeden şiddete yönelir. Hatta iş, öldürmeye kadar varabilir.

Bunda ibret verici bir olay vardır:
Alkame b. Vâil’den rivayet edildiğine göre, babası r.a kendisine şöyle anlatmıştır:
“Resûlullah s.a.v ile birlikte oturuyordum. Bir adam, diğer bir adamı örgülü bir ip (nes‘a) ile sürükleyerek getirdi ve şöyle dedi: ‘Ey Allah’ın Resûlü! Bu adam kardeşimi öldürdü.’
Resûlullah s.a.v: ‘Onu sen mi öldürdün?’ diye sordu.

Adam: ‘Evet, onu ben öldürdüm.’ dedi. Bunun üzerine: ‘Onu nasıl öldürdün?’ buyurdu.
Adam şöyle dedi:
‘Ben ve o, ağaçtan yaprak dökmek (hayvanlara yem yapmak) için dallara vuruyorduk. Bana sövdü, ben de öfkelendim ve baltayla başının yan tarafına vurdum; böylece onu öldürdüm…’”

Hadisin devamı vardır. Bu rivayet Müslim’in Sahih’inde yer almaktadır. (1307, Abdülbâkî tertibi)

Bunun daha hafifi de yaşanabilir: Kişi bir şeyi kırar, birini yaralar. Eğer kendisine öfke duyulan kimse kaçarsa, bu defa öfkeli kişi kendi kendine zarar verir; elbisesini yırtabilir, yüzünü tokatlayabilir, hatta yere yığılıp bayılabilir. Yine öfke sebebiyle kaplar kırılır, eşyalar parçalanır.

Öfkenin doğurduğu en büyük kötülüklerden, toplumsal felaketlere yol açan, aile bağlarını koparan ve aile yapısını yerle bir eden şey ise boşanmadır. Kadınlarını boşayanların çoğuna sor: “Nasıl ve ne zaman boşadınız?” diye; sana mutlaka şunu söyleyeceklerdir:
“Bu bir öfke anında oldu.”

Bunun sonucu olarak çocuklar perişan olur, pişmanlık ve hayal kırıklığı ortaya çıkar, hayat acı bir hâl alır. Bütün bunlar öfkeden kaynaklanır. Eğer onlar Allah’ı hatırlasalar, kendilerine dönseler, öfkelerini yutsalar ve şeytandan Allah’a sığınsalardı, bunlar yaşanmazdı. Ancak şeriata muhalefet, daima hüsranla sonuçlanır.

Öfkenin sebep olduğu bedensel zararlar da çok büyüktür. Doktorların anlattığı üzere; kanın pıhtılaşması, tansiyonun yükselmesi, kalp atışlarının artması, solunum hızının yükselmesi gibi sonuçlar ortaya çıkar. Bu durum, ölümcül bir kalp krizine, şeker hastalığına ve başka rahatsızlıklara yol açabilir. Allah’tan afiyet dileriz.

11.Öfkeli kimsenin, öfke anında kendisini düşünmesi

Eğer öfkelenen bir kimse, öfke hâlindeyken aynaya bakabilseydi, kendisinden ve görüntüsünden nefret ederdi. Zira yüz renginin değiştiğini, şiddetli titremesini, uzuvlarının sarsıldığını, hâl ve tavrının bozulduğunu, yüz hatlarının değiştiğini, yüzünün kızardığını, gözlerinin fırladığını, hareketlerinin düzen dışına çıktığını ve adeta deliler gibi davrandığını görürdü. Bu hâlinden dolayı

kendisinden utanır, görüntüsünden tiksinirdi.
Oysa bilinir ki, iç çirkinlik dış çirkinlikten daha beterdir. İşte bu hâlde olan bir kimse, şeytanı ne kadar da sevindirir! Şeytandan ve hüsrandan Allah'a sığınırız.

11. **Dua**

Dua, müminin daima elindeki silahıdır. Mümin, Rabbinden kendisini kötülüklerden, afetlerden ve kötü ahlâktan kurtarmasını ister; öfke sebebiyle küfre veya zulme yuvarlanmaktan Allah'a sığınır.
Zira kurtarıcı üç şeyden biri şudur: **"Rıza ve öfke hâlinde adaletli olmak."**
(Bu hadis *Sahîhu'l-Câmi'*, no: 3039'da sahih olarak geçmektedir.)

Resûlullah s.a.v'in dualarından biri de şudur:

"Allah'ım! Gaybı bilmen ve mahlûkat üzerindeki kudretin hürmetine; benim için hayat hayırlı olduğu sürece beni yaşat, ölüm hayırlı olduğu zaman da canımı al.
Allah'ım! Gizlide ve açıkta Sana karşı haşyet duymayı Senden isterim.
Rıza hâlinde de öfke hâlinde de hakkı söylemeyi Senden isterim.
Fakirlikte de zenginlikte de itidalli olmayı Senden isterim.
Tükenmeyen bir nimet, kesilmeyen bir göz aydınlığı isterim.
Hükmünden sonra razı olmayı isterim.
Ölümden sonra rahat bir hayat isterim.
Yüzüne bakmanın lezzetini ve Sana kavuşma özlemini isterim;
zarar verici bir sıkıntı ve saptırıcı bir fitne olmaksızın.
Allah'ım! Bizi iman ziynetiyle süsle ve bizi doğru yolu gösteren, hidayete ermiş kimselerden eyle."

Hamd âlemlerin Rabbi Allah'adır.

Şeyh Muhammed Sâlih el-Müneccid