

Öfke Hep Sıkıntıya Sebep Olur!..

Bir evde kızan, öfkelenen kimse yok ise, orada huzur vardır. Kızan kimse varsa, orada, rahat, huzur ve neşe bulunmaz...

Bir kimse, Resûlullah'a (sallallahü teâlâ aleyhi ve sellem) "İşlerin en iyisi hangisidir" dedi. **(Güzel huylu olmaktır)** buyurdu. Kalkıp, biraz sonra, sağ tarafına gelip, yine sordu. Yine, **(İyi huylu olmaktır)** buyurdu. Gidip, sonra sol tarafına gelip, "Allah'ın en sevdiği iş nedir?" dedi. Yine, **(İyi huylu olmaktır)** buyurdu. Sonra, arkadan gelip, "En iyi, en kıymetli iş nedir?" dedi. Hazret-i Peygamber, ona karşı dönüp, **(İyi huylu olmak ne demektir anlayamadın mı? Elinden geldiği kadar kimseye kızmamaya çalış!)** buyurdu.

(Kızdığı zaman, öfkelerini yenerek yumuşak davranan kimseyi Allahü teâlâ sever.) [İsfehânî]

(Kuvvetli olmak, başkasını yenmek demek değildir. Kuvvetli olmak, kahraman olmak, kendi öfkelerini yenmek demektir.) [Buhârî ve Müslim]

Bir kimse Resûlullahtan nasihat istediğinde, **(Kızma, sinirlenme!)** buyurdu. Birkaç kere sorduğunda, hepsinde de **(Kızma, sinirlenme!)** buyurdu.

Öfkelenince bazen öyle tehlikeli sözler söylenir ki, din de gider, iman da gider, nikâh da gider. Bu hâlde de şeytan insanı hamur gibi istediği şekle sokar. Kâtil yapar, maktul yapar, her şeyi yapar...

Öfke hep sıkıntıya sebep olur. Bir insanda kibir varsa, bunun alameti öfkesidir. Kibirten, öfke doğar. Kibirli olan, çabuk öfkelenir. Öfkeli olan da kalp kırar. Bir kimse, asık suratlı ve öfkeliyse, iyiye alamet değildir. İnsan öfkelenince şeytanın avucuna düşer. Şeytan da onu istediği yere sürükler. Hiçbir öfkeden sonra hayır gelmemiştir! Öfkesine hâkim olan pek çok zarardan korunur...

İnsan öfkelenince, akı örtülür. İslamiyet'in dışına çıkar. Bir kimse kızarsa, bütün sınırları bozulur. Bazı uzuvları hasta olur. Doktorlar buna ilaç bulamazlar. Bunun yegâne ilacı, **(Lâ tagdab=Kızma)** hadis-i şerifidir. Kızan kimse, sözleri ile, hareketleri ile, yanındakileri incitir. Onlar da sinir hastalığına yakalanır. Evde, rahat, huzur kalmaz. Yuvanın dağılmasına, cana kıyılmasına bile sebep olur. Bir evde kızan, öfkelenen kimse yok ise, orada saadet, rahat ve huzur, neşe vardır. Kızan kimse varsa, orada, rahat, huzur ve neşe bulunmaz...

Hadis-i şeriflerde, öfkelenen kimsenin abdest alması, ayakta ise oturması ve öfkesi devam ederse yan yatması bildirilmiştir. Öfkelenince, **(Allahümmagfir li-zenbî ve ezhîb gayza kalbî ve ecirî mineşşeytân)** okumak, hadis-i şerifte emrolundu. Manası, **(Yâ Rabbî! Günahımı af eyle. Beni, kalbimdeki öfkeden ve şeytanın vesvesesinden kurtar)** demektir. Yine öfkelenince, **"Allahümme inni eûzübike min hemezatişşeyatîn"** okumalı. Manası, **(Allah'ım! Şeytanın vesveselerinden sana sığınırım)** duasını, Eûzü Besmele ve Felak ve Nas surelerini okumalıdır...

Kaynak: Türkiye Gazetesi Bizim Sayfa, 14 Şubat 2021 Tarihli Yazı