

Tarih: 26.01.2024

Konu: Öfkeye Hâkim Olabilmek

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
الْغَضَبِ

Değerli Kardeşlerim!

Okuduğum âyet-i kerimede Yüce Rabbimiz şöyle buyuruyor: **“Onlar (takvâ sahipleri) bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanları sever.”**¹

Okuduğum hadis-i şerifte ise Peygamberimiz (s.a.s) şöyle buyuruyor: **“Asıl pehlivan, güreşte rakibini yenen değil, öfke anında kendisine hâkim olup öfkesini yenebilendir.”**²

Can, mal, namus, inanç ve değer verdiklerimize karşı bir tehdit algıladığımızda öfkelenmemiz, yaratılışımızın ve insan olmamızın bir sonucudur. Ancak bu duyguyu kontrol edemediğimizde; öfke, bizde ve öfkemizi yansıttığımız insanlarda dönüşü olmayan sonuçlara yol açabilir.

Kıymetli Kardeşlerim!

Müslüman her hususta olduğu gibi öfkesini kontrol etme hususunda da Peygamber Efendimiz (s.a.s)’in bizlere tavsiye ettiği şekilde davranmalıdır. İnsan öfkelenildiğinde, herkes gibi kendisinin de Allah’ın bir kulu olduğunu hatırd tutmalı ve acziyetini ikrar ederek, Rabbinden yardım dileyerek; **أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ** / **“Kovulmuş şeytanın şerrinden Allah'a sığınırım”**³ demelidir.

Öfke anında ayaktaysa oturarak, oturuyorsa uzanarak veya abdest alarak⁴ sakinleşmeye çalışmalıdır. Çünkü insanın öfke anında doğru kararlar vermesi çoğu zaman mümkün olmaz. Konuşmasıyla ve davranışlarıyla kendisine ve çevresine zarar verebilir.

Değerli Kardeşlerim!

Öfkeye hâkim olamamak insanın yalnızlaşmasına, aile hayatının bitmesine, toplumsal ilişkilerinin bozulmasına sebep olabilir. Bir anlık öfkeyle nice hayatlar sönmekte, toplumda nice onulmaz yaralar açılmaktadır. Atalarımız ne de güzel söylemiş: **“Öfkeyle kalkan, zararlar oturur.”** Buna mukabil öfkeyi yenmek, Rahmet Elçisi (s.a.s) hatırlattığı üzere cennete giden yolu mü'mine kolaylaştırmaktadır.⁵

Aziz Kardeşlerim!

Barış dininin neferleri olarak biz müslümanlar, huzurun, barışın ve iyiliğin dünyaya hâkim olabilmesi için öfkemizi yenip beşerî ilişkileri her daim ayakta tutmalıyız. Namaz ve oruç gibi ibadetlerimizden kişisel gelişimimiz noktasında faydalanmalı, sabırlı ve müsamahakâr olmayı öğrenmeliyiz. Dünyayı imar için gönderildiğimiz bu hayatı, kardeşlerimizle paylaşmak durumunda olduğumuzu unutmamalıyız.

Hutbeme, öfkeyi yenip sabretmenin güçlü bir irade gerektirdiğini bildiren âyetin mealıyla son vermek istiyorum; **“Her kim sabreder ve bağışlarsa, işte bu güçlü irade gerektiren işlerdendir.”**⁶

¹ Âl-i İmrân, 3/134.

² Müslim, Birr, 107.

³ Buhârî, Bedi'l-Halk, 11.

⁴ Ebû Dâvûd, Edeb, 4.

⁵ Buhârî, Edeb, 76.

⁶ Şûrâ, 42/43.