

## Öfkelenmek ve Hiddeti Yenmek

Gadaba gelmeyen, yani sinirlenmeyen insan olmaz. Kiminde az, kiminde çok olur. Gadap da bıçak gibidir. İyi işlerde kullanılırsa faydalı, kötü işlerde kullanılırsa zararlı olur. İnsandaki bütün huylar böyledir. İfrat ve tefritleri zararlıdır.

Resulullah efendimiz, nasihat isteyen bir kimseye, **(Kızma, sinirlenme!)** buyurdu. Birkaç kere sorduğunda, hepsine de **(Kızma, sinirlenme!)** buyurdu. (Buhari)

Kibrinden dolayı öfkelenmek, kötüdür. İsa aleyhisselam öfkenin de kibirden ileri geldiğini bildiriyor. Hadis-i şerifte **(Öfkelenmek imanı bozar)** buyuruluyor. (Beyheki)

Gadabın [öfkenin] aşırı olmasına saldırganlık denir. Böyle kimse, hiddetli olur, kendine ve başkasına zarar verir, bu hâl, küfre götürebilir. Hadis-i şerifte, **(Gadab imanı bozar)** buyuruldu. (Beyheki)

Gadabın lüzumlu olanına şecaat [kahramanlık, yiğitlik], lüzumundan az olmasına da korkaklık denir. Hadis-i şeriflerde, **(İfrat ve tefritten [aşırılıktan] sakının!)**, **(Aşırı giden helak olur)** ve **(İşlerin hayırlısı vasat olanıdır)** buyuruldu.

Hiddetli ortamı değiştirmek ve kızgınlık alevlerini söndürmek, beş şeyle mümkündür:

1- Böyle bir zamanda Cenab-ı Hakkın isimlerini zikretmek. Çünkü Allah'ı anmak, Allah'tan korkmaya sebep olur. Allah korkusu da taat ve af gibi güzel hasletlerin gelişmesini sağlar. Böylece, Allahü teâlâyı anmakla, hiddetin ateşi sakinleşip söner.

2- Suçluyu affetmenin ve bağışlamanın sevap olduğunu hatırlamalıdır. Bu hatırlayış kişiyi sevaba sevk eder, suçluları bağışlayanlara Cenab-ı Hakkın vaat ettiği Cennet nimetlerini elde etmeye sürükler, kızgınlığı giderir; serkeş nefsi kahrederek sahibini, huzurlu bir ortama doğru iter.

3- Kızgınlığını giderip, yumuşaklık göstererek affedici olursa, insanların, kendisine sevgi besleyeceğini hatırlamak. Bu taktirde insanların sevgisini elde etmek ve onlar arasında saygıdeğer bir kişi olmak ideali, hiddet hâlinin gitmesine sebep olabilir.

4- Kızgınlık zamanındaki halden başka bir hâle geçmek. Mesela otururken kalkıp gitmek gibi. Halife Memun hiddetlenince, derhal orayı terk ederek hiddetini yenmeye çalışmış!

5- Kızgınlığın sonunda doğacak acı pişmanlığı, intikamın çirkinliğini ve kolaylıkla giderilemeyecek acı sonuçlar doğuracağını düşünmek. Yani öfkelenildiği şeyin bir musibet olduğunu kabul edersek, sabretmeli bunun sayısını artırıp başka musibetlere yol açmamalı. Elini kana bulayabilir, hapislere düşebilir, yuvasını dağıtabilir veya büyük maddi zararlara uğrayabilir. Bir musibete sabretmemekle dünyasını ahiretini mahvedebilir.

**Kaynak:** Dinimizislam.com sitesi