**TEFEKKÜR**

**Hadisler Işığında Öfke Kontrolü**

İnsanların kendileriyle ve içinde yaşadıkları toplumla uyum içinde hayatlarını devam ettirmelerinde duygu, düşünce ve davranışlar önemli yer tutar. Duygu ve heyecanlar, davranış ve yaşantımızla birlikte meydana gelir. Hayat boyunca karşılaştığımız olaylar ve davranışlar bizim duygu ve heyecanlarımızın harekete geçmesi ve şekillenmesinde de etkili olurlar.

Duygular, insanın kendisini daha iyi veya daha kötü hissetmesine sebep olur, ama bir insanı iyi ya da kötü olarak değerlendirmede tek başına yetmezler. Olumlu duyguların hissedilebilmesi için insanın öncelikle temel ihtiyaçlarının karşılanmış olması gerekmektedir. Temel ihtiyaçları karşılanmayan insanlarda olumsuz duygular harekete geçer. İşte öfke de olumsuz bu duygulardan biridir. İnsanın hem bireysel hem de toplumsal yaşantısında huzurlu olabilmesi için olumsuz duygularını kontrol etmesi ve bunlarla baş edebilmesi gerekir. Bu bağlamda psikoloji insanın bu tür problemlerine çözüm yolları bulmaya çalışırken, din de aynı amaç doğrultusunda bireyin hem bu dünyada hem de ahirette mutlu olabilmesini sağlayacak prensip ve ilkeler ortaya koyar.1

Kişi öfkelendiği zaman vücutta belirgin olarak kendini göstermektedir. Bu belirtiler şu şekildedir:

**1. Yüzdeki Belirtiler:** Öfke anında kaşlar çatılır, alın kırışır, boyun damarları genişler, göz bebekleri büyür, yüz kızarır, burun delikleri açılıp kapanır, dudaklar titrer, gözler kızarır ve surat ekşir.2

**2. Ağızdaki Belirtiler:** İnsanın öfkeliyken söylemiş olduğu, daha sonra da pişmanlık duyduğu sözlerdir. Sesin kalınlaşması ve çirkinleşmesi, hakaret ve küfür içeren kaba sözler söylemek, sövüp saymak, tükürmek, dişleri sıkmak, dişleri gıcırdatmak, dudakların titremesi, hıçkırmak, sık sık nefes alıp verme vb. durumlardır. Ayrıca bu durumlarda ağızdan çıkan sözler ahenksiz ve biçimsizdir.3

**3. Kalpteki Belirtiler:** Bedendeki hormonal dengedeki değişiklik, adrenalin hormonunun salgılanması, kalp basıncı artarak atışlarının hızlanması, kalp damarları genişlemesi, nabzın atışlarının sıklaşması tansiyonun yükselmesi, yüzün kızarması, sesin kalınlaşması, ellerin titremesi vb. gibi. Bunlara ek olarak da vücut bazı “stres kimyasalları” salgılar. Bunların aşırı salgılanması da zamanla damarları tıkayarak kalp ritmini bozar ve kanın pıhtılaşma eğilimi artar.4

Bu konu ile ilgili olarak Gazali’nin şöyle dediğini görüyoruz: *“İnsan arzu ve gayelerinden birinin engellenmesiyle karşılaştığı zaman öfke ateşi tutuşmaya, heyecanlanarak kalp damarları şişmeye başlar. Ve tıpkı ateşin ve kaynar suyun yükselişi gibi vücudun üst tarafına yükselir. Derken yüze dökülür; yüz ve göz de kıpkırmızı kesilir.”5*

Bu belirtiler ortaya çıktığında ne yapılmalıdır. Bilim öfkenin kontrolü için bazı önerilerde bulunmuşken din öfke kontrolü için ne demektedir hep beraber bakalım:

***“Gazap, şeytandandır; şeytan ateşten yaratılmıştır, ateş ise su ile söndürülür; biriniz öfkelendiği zaman abdest alsın.”6***

*“Dikkat ediniz! Öfke insanoğlunun kalbindeki bir ateş parçasıdır. Gözlerin kızardığını, boyun damarlarının şiştiğini görmez misiniz? Her kim bunun eserini duyarsa, yere uzansın.”7*

Bir başka hadiste de: *“Biriniz öfkelendiğinde, ayakta ise otursun. Yine sakinleşmezse yanı üzere yatıversin.” buyrulmaktadır.8*

Hadislerde birkaç tavsiye varken biz burada abdest üzerinde durmak istiyoruz. **Araştırmalara göre abdest almanın bilimsel olarak kanıtlanmış vücuda faydaları şöyle: “Vücutta biriken elektronlar atılır ve bunun verdiği gerginlikler yok edilir. Genel dolaşımdaki aksaklıklar giderilir ve ‘ihtiyarlama’ hadisesi yavaşlar. Vücuda alt koruma sisteminin temeli olan lenf dolaşımı, en yüksek seviyede çalışır.”**

Abdestin bilimsel olarak ispatlanan faydalarından bazıları ise şöyledir:

İnsan vücudu üzerinde yaklaşık 700 Biyolojik Aktif Nokta (BAN) bulunur. Bunlardan 66 tanesi “Agresi Noktası” olarak adlandırılan ekstra aktif noktalardır. 66 agresi noktasından 61’i abdest azalarında yer alır.

1. Abdestte azalar yıkanırken BAN “Biyolojik Aktif Noktalar” faaliyete geçer, “agresi noktaları” denge kazanır.

2. Yüz yıkanırken mide, bağırsaklar, safra kesesi, idrar yolları ve sinir sistemi uyarılır.

3. Kollar yıkanırken bağırsaklar, kalp, akciğerler, idrar yolları ve kan dolaşımı uyarılır.

4. Kulaklar, yaklaşık 100 BAN’ın yer aldığı ve hemen hemen bütün organlarla bağlantılı olan bir komuta merkezidir. Kulaklar mesh edilirken bütün organlar uyarılır.

5. Ayaklar yıkanırken hormon dengesini sağlayan, büyümeyi kontrol altında tutan hipofiz, böbrekler ve hemen hemen bütün organların faaliyetini etkileyen BAN uyarılır.

6. Abdestte akupunktur noktalarının uyarılmasıyla vücutta enerji ve kan dolaşımı kolaylaşır, vücudun direnci artar, bağışıklık sistemi güçlenir. Ateş yükselince soğuk su ile abdest almak, ateşi 1,5-2 derece kadar düşürür.

7. Abdest tansiyonu düşürür, baş ağrısını hafifletir, uyuklamayı, yorgunluğu ve öfkeyi giderir.

Başka bir araştırmada doktorlar; ayakları ovuşturarak güzel yıkamak, ayak derisini şişkinliklerden ve ayakta oluşan birtakım hastalıklardan koruduğunu söylemişlerdir**. Aynı şekilde; yüzü, elleri ve ayakları ovuşturarak yıkamak, damarlardaki kan dolaşımını hareketlendirmeye benzer. Bu durum ise, inanan bir insanın psikolojisini olumlu etkiler. Huzur ve sükûnetinin artmasını sağlar. Bu sayede Müslüman kişi, birçok olumsuz duygu ve tedirginlik verici şeylerden kurtulmuş olur.9**

Beş vakit alınan abdestin vücuda büyük faydalar sağladığını belirten uzmanlar, bu yolla kişinin günlük stresin uzağında kalabildiğini, hayata pozitif bakabildiğini ve enfeksiyonlara karşı dirençli olduğunu vurguluyor.

1. Hasan Kayıklık, Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç Davranış Etkileşimi
2. Enver Özkalp, Psikolojiye Giriş Dersleri
3. Serpil Şen, Psikoloji, MEB Yayınları, İstanbul, 1992, s. 103
4. Enver Özkalp, Psikolojiye Giriş Dersleri, Eskişehir, 1991, s. 40
5. Gazali, İhya, III, 375-376
6. Ebu Davud, Edeb, 4; Ahmed b. Hanbel, Müsned
7. Tirmizi, Fiten, 26
8. Ebu Davud, Edeb, 3
9. kaheel7.com/t