

Affedici ve Başılayıcı Olmak

"Kim sabreder ve başıylarsa, şüphesiz bu azme değer işlerdendir." (Şura Suresi, 43)

Kuran'da tavsiye edilen güzel ahlak özelliklerinden biri de "affedici ve başılayıcı olmak"tır:

Sen af (veya kolaylık) yolunu benimse, (İslam'a) uygun olanı (örfü) emret ve cahillerden yüz çevir. (Araf Suresi, 199)

Bir başka ayette Allah, **"... affetsinler ve hoşgörsünler. Allah'ın sizi başıylamasını sevmez misiniz? Allah, başılayandır, esirgeyendir."** (Nur Suresi, 22) şeklinde buyurmaktadır.

Kuran ahlakından uzak yaşayan kimseler için affetmek son derece zordur. Çünkü yapılan bir hata karşısında hemen öfkeye kapılırlar. Ancak Allah müminlere affetmenin daha güzel bir davranış olduğunu bildirmiştir:

Kötülüğün karşılığı, onun misli (benzeri) olan kötülüktür. Ama kim affeder ve ıslah ederse (dirliği kurup-sağlarsa) artık onun ecri Allah'a aittir...(Şura Suresi, 40)

.. Yine de affeder, hoş görür (kusurlarını yüzlerine vurmaz) ve başıylarsanız, artık elbette Allah, başılayandır, esirgeyendir. (Teğabün Suresi, 14)

Kuran'da **"Kim sabreder ve başıylarsa, şüphesiz bu, azme değer işlerdendir."** (Şura Suresi, 43) ayetiyle de affetmenin üstün bir ahlak özelliği olduğu haber verilmektedir. Dolayısıyla müminler affedici, merhametli, hoşgörülü davrananlar ve Kuran'da bildirildiği gibi onlar, **"öfkelerini yenenler ve insanlar(daki hakların)dan başıylama ile (vaz)geçenlerdir."**(Al-i İmran Suresi, 134)

Müminlerin affedicilik anlayışları, Kuran ahlakını yaşamayan kimselerinkinden çok farklıdır. Bazı kişiler, karşısındaki kişiyi başıyladıklarını söyleseler de, bu kişilerin kalplerindeki kin ve kızgınlıktan kurtulmaları uzun sürer. Tavırları genellikle bu kızgınlığı yansıtabilecek şekildedir. Müminlerin affediciliği ise samimidir. Müminler insanın dünyada imtihan olan, hata yaparak öğrenen bir varlık olduğunu bildikleri için hoşgörülü ve şefkatlidirler. Ayrıca müminler, tamamen haklı oldukları ve karşı tarafın tümüyle haksız olduğu bir durumda bile hiç tereddütsüz affedebilirler. Affetme konusunda, hataları, büyük ya da küçük olarak ayırmazlar. Bir kimse hatayla büyük bir kayba sebep olabilir. Ancak meydana gelen her olayın Allah'ın kontrolünde ve bir kader dahilinde geliştiğini bilen müminler, bu tür bir olay karşısında tevekküllü davranır ve kişisel bir kızgınlık içerisine girmezler.

Yakın zamanda yapılan araştırmalarda Amerikalı bilim adamları, affetmesini bilen insanların hem ruhen hem de bedenen daha sağlıklı olduklarını belirlediler. Stanford Üniversitesi'nde görevli bilim adamı Frederic Luskin ve ekibi, San Francisco şehrinde oturan 259 kişi üzerinde araştırma yaptı. Denek olarak katılan kişileri 6 kez 1.5 saatlik oturumlara çağırarak bu bilim adamları, yaptıkları sohbetlerde affetmeyi öğretmeyi amaçladılar.

Deneye katılan kişiler kendilerine zarar veren kimseleri affettikten sonra, daha az acı duyduklarını belirttiler. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, affetmeyi öğrenen kişiler sadece duygusal olarak değil fiziksel olarak da kendilerini daha iyi hissetmektedirler. Örneğin deney sonucunda stresten kaynaklanan sırt ağrısı, uykusuzluk ve mide ağrısı gibi ruhsal ve fiziksel belirtilerin de bu kişilerde önemli ölçüde azaldığı tespit edildi.

Stanford Üniversitesi'nde Rehberlik ve Sağlık Psikolojisi alanında doktorası olan Frederic Luskin'in, *Forgive for Good* (İyilik için Affedin) adlı kitabında affetmenin kızgınlık, acı, depresyon ve stresi azaltarak, umut, sabır ve kendine güven gibi olumlu ruh hallerinin yaşanmasını sağladığı anlatılmaktadır.

Healing Currents Magazine dergisinin Eylül-Ekim 1996 sayısında yayınlanan "Affetme" adlı makalede ise, bir kişiye ya da olaya karşı duyulan öfkenin kişilerde olumsuz duygulara yol açtığı, ruhsal dengelerini hatta fiziksel sağlıklarını bozduğu belirtilmektedir. Aynı makalede kişilerin öfkeden dolayı yaşadıkları olumsuzlukları zaman içerisinde fark ettikleri ve bozulan ilişkilerini düzeltmek, problemleri halletmek için

affetmeye karar verdiklerinden de bahsedilmektedir.

Harvard Gazetesi'nde yayınlanan "Öfke Kalbinizin Düşmanıdır" adlı makalede yer alan bilgilere göre öfke, kalp sağlığı açısından son derece zararlıdır. Tıp alanında asistan profesör olan Ichiro Kawachi ve meslektaşları, bu gerçeği çeşitli test ve ölçümlerle bilimsel olarak kanıtlamışlardır. Yaptıkları çalışmalar sonucunda aksi huylu yaşlıların, daha sakin yaşlılarından üç kat daha fazla kalp hastalıkları riskine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Kawachi'ye göre, "*Yüksek seviyede kızgınlık ve nesnelere kırma ya da bir kişiye kavga sırasında zarar verme isteği bu riskleri artırmaktadır.*" Çünkü öfke sırasında stres hormonları artarak, kalp kaslarındaki hücrelerin daha fazla oksijen ihtiyacı duymasına ve kandaki trombositlerin yapışkanlığının artarak pıhtılaşmaya yol açmasına sebep olmaktadır. Bu da kalp sağlığını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca öfkelenme sırasında kalp atışları normalin üstünde bir seviyeye çıkar ve damarlarda kan basıncının yükselmesine, dolayısıyla kalp krizi riskinin artmasına sebep olur.

Araştırmacılara göre öfke ve düşmanlık, kanda enfeksiyonla bağlantılı proteinlerin üretimini de tetikleyebilmektedir. *Psychosomatic Medicine* (Psikosomatik Tıp) isimli dergide, aşırı öfkenin enfeksiyona yol açan proteinlerin üretimini artırdığı, bunun da atardamarların sertleşmesine, dolayısıyla damar tıkanıklığına ve kalp krizine neden olduğu belirtilmiştir.

Yapılan tüm araştırmalar göstermektedir ki öfkelenmek insanın en başta sağlığını ciddi şekilde bozan bir ruh halidir. Affetmek ise kişiye ilk anda zor gelse de öfkenin getirdiği tüm olumsuzlukları ortadan kaldıran, kişinin hem fiziken hem ruhen sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olan güzel bir davranış şekli, üstün bir ahlak özelliğidir. Elbette ki affetmek, sağlıklı kalmaya vesile olan davranışlardan biridir ve herkesin yaşaması gereken olumlu bir özelliktir. Ancak affetmede asıl amaç -herşeyde olduğu gibi- Allah'ın rızasına uygun bir ahlaki yaşamak olmalıdır. Faydaları bilimsel olarak günümüzde tespit edilen bu ahlak özelliğinin Kuran'da pek çok ayetle bildirilmesi, Kuran'daki hikmetlerden sadece bir tanesidir.

<https://www.harunyahya.info/makaleler/affedici-ve-bagislayici-olmak>