

# Aksırmanın sünnetleri

**Eskişehir’den Kadir Tuncay: “Aksırma duâsında geçen ‘Yehdina ve yehdikümullah’ ne demektir? Hikmetleri nelerdir?”**

## AKSIRMANIN EDEPLERİ

Burun zarının ve nefes kaslarının ânî bir hareketiyle, nefesi bir anda sarsıntılı bir şekilde ağızdan ve burundan dışarı atmaya hapsirmek veya aksırmak deniyor.

Aksırmak bir nimettir ve sıhhatli olmanın alâmetidir.

Aksırdığımızda ağızımızı mümkünse mendil ile, mümkün değilse elimizle perdelemek ve sesimizi kısmaya çalışmak edeptir ve sünnettir.

Peygamber Efendimiz (asm), aksırdıkları zaman mendilini veya elini mübarek ağzına tutar, sesini kısmaya çalışırdı.<sup>1</sup>

Bu sünneti yaşadığımızda, etrafı kendi gürültümüzden ve tükürüğümüzden korumuş, etrafın bizden rahatsızlığını en az seviyeye indirmiş oluruz.

## AMA AKSIRIRKEN BİR ŞEYE DİKKAT!

Aksırırken sünnet olan ağız sımsıkı kapayıp nefesi tutmak değildir. Sünnet olan, ağız perdelemek, fakat nefesin rahat çıkmasına izin vermektir. Yani bu nefesi dışarı atmaktır. Eğer bu şiddetli nefes dışa verilmeyip tutulursa, çok ciddî hasar verebilir.

Mesela ani bir kalp krizine neden olabilir. Veya aşırı basınçtan şah atardamarımız veya akciğerimiz patlayabilir. Ya da beyne giden kan damarları tıkanabilir ve buna bağlı olarak ani felç gelebilir.

Aksırma esnasında gözlerimizin kapanması da farkında olmadığımız bir nimettir. Bu sayede gözlerin yerinden fırlaması ve aksırmanın gözlere zarar vermesi önlenmiş olur.

## AKSIRMANIN SAĞLIK YÖNÜ

Bilim adamlarına göre insan aksırınca beyin ve kalp damarları genişliyor, gözyaşı ve sinüs kanalları açılıyor, akciğerlerde normal solunumla atamadığımız rezidüel (ölü)

hava dışarı atılıyor, kalbin diyastol (gevşeme) sonu dinlenme süresi artıyor, kalp milisaniyeler içinde duruyor ve yeniden çalışıyor. Vücutta birikmiş bazı zararlı toksinler dışarı atılıyor. Vücut rahatlıyor.

## **AKSIRMANIN SÜNNETLERİ**

Aksıran kimseye “çok yaşa!” veya “sağlıklı yaşa!” demek, aksıranın da “hep beraber” veya “sen de gör” diye karşılık vermesi, vücuda verdiği bunca faydalarla alâkalı olmalıdır.

Fakat bu sözler zayıftır ve Müslüman’ın şükrünü ve hamdini ifade etmez.

Mademki aksırmanın bunca sağlıklı faydaları vardır; o halde aksırınca “Elhamdülillah” demelidir. Sünnet olan budur.

Peygamber Efendimiz (asm) şöyle buyuruyor:

“Sizden biriniz aksırdığı zaman: ‘Elhamdülillah’ desin. Kardeşi veya arkadaşı da ona: ‘Yerhamükellah’ (Allah sana merhamet etsin) desin. Aksıran da: ‘Yehdîkümullahu ve yuslihu bâleküm’ (Allah sizi hidayette kılsın ve kalbinize sıhhat versin) desin.”<sup>2</sup>

Peygamber Efendimiz (asm) bir diğer hadislerinde bu duâların, Müslümanların birbirine karşı hakkı olduğunu ifade ediyor.<sup>3</sup>

Aksırma duasının son zincirine eklenen “Yehdîna ve yehdîkümullahu” duası sünnetten iktibas edilen bir duadır. “Bize ve size Allah hidayet versin” demektir. Hidayet talebini biraz daha genişletiyor.

Aksırma ile yeniden sağlığına kavuşan bir kul için hidayet talep etmek gayet isabetli bir duâdır. Hayatın bütün tecellilerinde ve çizgilerinde Sırat-ı Müstakîm üzere olmayı dilemek demektir. Nitekim Müslüman’ın Müslüman hakkındaki duâsından Allah hoşlanıyor.

## **ÖNEMLİ DÖRT HÜKÜM**

1- “Elhamdülillâh diyen Müslüman’a Yerhamükellâh demek”, Hanefî ve Hanbelî âlimlerine göre farz-ı kifâye; Şâfi ve Mâlikî âlimlerine göre müstehabdır.

2- “Elhamdülillah” demeyene “Yerhamükellah” demek sünnet değildir.<sup>4</sup>

3- Kişi üçten fazla aksırınca, ilk üçü için duâ etmek sünnettir.<sup>5</sup>

4- Ehl-i kitap “Elhamdülillah” demiş olsa, ona “Yerhamükellah” demek değil; “Yehdîkümullahu ve yuslihu bâleküm” (Allah size hidayet versin ve hâlinizi düzeltsin)

demek sünnettir.6

**Dipnotlar:**

1- Ebû Dâvûd, Edeb, 90; Tirmizî, Edeb, 6

2- Buhârî, Edeb 126; Tirmizî, Edeb 3; İbni Mâce, Edeb 20.

3- Buhârî, Edeb 125, 128; Bed'ü'l-halk 11; Tirmizî, Edeb 7; Dârimî, İstizan: 5; İbn Mâce, Cenaiz: 43; Nesâî, Cenaiz: 12

4- Müslim, Zühd 54; Buhârî, Edeb 127; Ebû Dâvûd, Edeb 94; Tirmizî, Edeb 4

5- Ebû Dâvûd, Edeb: 28; Müslim, Zühd: 17

6- Ebû Dâvûd, Edeb: 81; Tirmizî, Edeb 3