Hapşırmanın kuralları ve sünnetleri

Kadir Bey: “Hapşırma esnasında sünnet olarak söylenen ‘Yehdînâ ve yehdîkümullah’ ne demektir? Hikmetleri nelerdir?”

HAPŞIRMANIN KURALLARI

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

Hapşırmak bir nimettir ve sıhhatli olmanın alâmetidir. Hapşırdığımızda ağzımızı mümkünse mendil ile, mümkün değilse elimizle perdelemek ve sesimizi kısmaya çalışmak edeptir ve sünnettir.

Peygamber Efendimiz (asm) hapşırdıkları zaman mendilini veya elini mübarek ağzına tutar, sesini kısmaya çalışırdı.1

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

HAPŞIRIRKEN BİR ŞEYE DİKKAT!

Hapşırırken sünnet olan ağzı sımsıkı kapayıp nefesi tutmak değildir. Sünnet olan, ağzı perdelemek, fakat nefesin rahat çıkmasına izin vermektir. Yani bu nefesi dışarı atmaktır.

Eğer bu şiddetli nefes dışa verilmeyip tutulursa, çok ciddî hasar verebilir.

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

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

HAPŞIRMANIN 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.

HAPŞIRMANIN SÜNNETLERİ

Hapşıran 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."2

Peygamber Efendimiz (asm) bir diğer hadislerinde bu duâların, Müslüman'ın birbirine karşı hakkı olduğunu ifade ediyor.3

Hapşırma duâsının son zincirine eklenen "Yehdina ve yehdîkümullah" duâsı sünnetten iktibas edilen bir duâdır. "Bize ve size Allah hidayet versin" demektir. Hidayet talebini biraz daha genişletiyor.

Hapşırma ile yeniden sağlığına kavuşan bir kulun hidayet talep etmesi gayet isabetli bir duâdır. Hayatın bütün tecellilerinde ve çizgilerinde Sırat-ı Müstakim 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; Şâfiî ve Mâlikî âlimlerine göre müstehabtır.

2- "Elhamdülillah" demeyene "Yerhamükellah" demek sünnet değildir.4

3- Kişi üçten fazla hapşırınca, ilk üçü için duâ etmek sünnettir.5

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.