T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

HADİS BİLİM DALI

HADİSLERE GÖRE ÖFKE KAVRAMI VE ÖFKE KONTROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

BETÜL ÇEVİK

İSTANBUL, 2019

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

HADİS BİLİM DALI

HADİSLERE GÖRE ÖFKE KAVRAMI VE ÖFKE KONTROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

BETÜL ÇEVİK

Danışman

DOÇ. DR. AYŞE ESRA ŞAHYAR

İSTANBUL, 2019

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

TEZ ONAY BELGESİ

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ Anabilim Dalı HADİS Bilim Dalı TEZLİ YÜKSEK LİSANS öğrencisi BETÜL ÇEVİK'nın HADİSLERE GÖRE ÖFKE KAVRAMI VE ÖFKE KONTROLÜ adlı tez çalışması, Enstitümüz Yönetim Kurulunun 25.04.2019 tarih ve 2019-11/10 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oy birliği / ~~oy çokluğu~~ ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi 24/05/2019

Öğretim Üyesi Adı Soyadı			**İmzası**
1.	Tez Danışmanı	Doç. Dr. AYŞE ESRA ŞAHYAR	
2.	Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi SEVDE DÜZGÜNER	
3.	Jüri Üyesi	Dr.Öğr.Üyesi NİLÜFER KALKAN YORULMAZ	

GENEL BİLGİLER

Adı Soyadı	: Betül ÇEVİK
Anabilim Dalı	: Temel İslam Bilimleri
Bilim Dalı	: Hadis
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Ayşe Esra ŞAHYAR
Tez Türü ve Tarihi	: Yüksek Lisans – 2019
Anahtar Kelimeler	: Öfke, Gazap, Öfke Kontrolü, Hadislerde Öfke Kontrolü

ÖZET

Öfke duygusu, tüm insanlarda bulunan tabii bir duygudur. Fakat kontrol altına alınıp bireyin bünyesinde var ediliş gayesi üzere kullanılamadığında hem bireyin kendisine hem de muhatabına zarar vermekte, bireysel ve toplumsal açıdan birçok olumsuz sonuç doğurmaktadır. Bu bağlamda hayatın her alanını kapsayıcı bir örnekliğe sahip olan ve Kur'ân-ı Kerîm'de Allah'a ve ahiret gününe iman eden insanlar için en güzel örnek olduğu beyan edilen Allah Resûlü'nün öfkeyi denetim altına almada ortaya koyduğu tavır ve bu hususta ki tavsiyeleri öfke ile baş edebilmede önem arzetmektedir. Bu çalışmada, öfke kontrolü hususunda Kur'ân-ı Kerîm'in inşa ettiği teorik zemin incelenmiş, akabinde Allah Resûlü'nün hayatında bu teorinin nasıl pratiğe aktarıldığına yer verilmiştir. Allah Resûlü bir beşer olması itibariyle diğer insanlar gibi bazen öfkelenmiş fakat Kur'ân-ı Kerîm'in talimatına uygun olarak her zaman sabırlı bir tavır ortaya koymuştur. Hz. Peygamber'in öfkesini, öfkenin bireye veriliş gayesine uygun olarak sadece hak ve hakikate muhalif tavır ve davranışlar karşısında kullandığı görülmektedir. Aynı zamanda insanlara da öfke duygusunun mahiyeti ve netice verdiği zararları izah ederek öfkeden sakınma hususunda muhataplarının zihnindeki kavramlara yükledikleri anlamlara ilişkin bir güncellemede bulunmuş ve onlarda bir bilinç inşa etmiştir. Böylelikle öfkeyi psikolojik açıdan tedavi etmiş, buna ek olarak biyolojik etkilerini azaltarak öfke ile başa çıkma hususunda da farklı tavsiyelerde bulunmuştur. Bu çalışma, Resûlullah'ın uygulama ve önerilerini merkeze alarak ve aynı zamanda ayetlerden ve ahlakî metinlerden istifade ederek, bireyde öfke kontrolünü sağlamaya yönelik metotlar aktarmaktadır.

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname	: Betül ÇEVİK
Field	: Basic İslamic Sciences
Programme	: Hadith
Supervisor	: Associate Professor Ayşe Esra ŞAHYAR
Degree Awarded and Date	: Master – 2019
Keywords	: Anger, Wrath, Anger Managament, Anger Managament in Hadiths

ABSTRACT

Anger is a natural feeling found in all people. However, when it is not controlled and cannot be used for the purpose of existence within the individual, it harms both the individual and his / her interlocutor and has many negative consequences both individually and socially. In this context, it is the attitude of the Messenger of Allah which is declared to be the best example for people who believe in Allah and the Day of Judgment in the Qur'an. The recommendations are important in dealing with anger. In this study, the theoretical basis of the Koran was examined in relation to anger control. Then, in the life of the Messenger of Allah, how this theory was put into practice is given. Since the Messenger of Allah is a human being, he is sometimes angry, like other people, but has always had a patient attitude in accordance with the instructions of the Koran. Hz. It is seen that the anger of the Prophet used the anger against the individual for the purpose of giving to the individual and against the opposing attitudes and behaviors. At the same time, he made an update on the meanings that people attach to the concepts in their minds about the anger feeling and the harm that caused them to explain the nature of anger and the consequent damages and built a consciousness in them. In this way, he treated the anger psychologically, in addition he also made different recommendations for dealing with anger by reducing his biological effects. This study provides methods to provide anger control in the individual by taking the implementation and recommendations of the Messenger of Allah and taking advantage of the verses and moral texts.

ÖNSÖZ

Kur'ân-ı Kerîm'in mesajlarını insanlara ulaştırmakla birlikte aynı zamanda, Kur'ân'ın bütün ahlâkî düsturlarını hayatına taşıyan Resûlullah, inananlara en güzel örneklik teşkil etmekte, hayatın her aşamasında inananların yaşantılarına ışık tutmakta ve onları doğru yola sevk etmektedir. Getirdiği mesajlara uygun olarak bir hayat tarzı ortaya koyan Hz. Peygamber'in sarfettiği söz, gösterdiği tutum ve davranışların bütünü ahlâkî bir vasıf taşımaktadır. Vahyin pratik şahidi ve bizatihi uygulayıcısı olan Resûlullah'ın sünneti, hayatın her alanını kapsamakta ve inananlara dünya ve ahiret mutluluğunu elde edecekleri bir hayat sunmaktadır.

Bu çalışmada, kontrol altına alınamadığında bireye, bireyin çevresine ve kişiler arası ilişkilere zarar veren, maddi ve manevi açıdan bireyi sıkıntıya sokan öfke duygusunun, hayatın her alanını kapsayan sünnet ışığında nasıl yönetileceği ve denetim altına alınacağı, var ediliş gayesi üzere nasıl kullanılacağı ve yönlendirileceği tespit edilmeye çalışılmıştır.

Bu vesile ile, yüksek lisans çalışmalarına başladığım günden itibaren yardımlarını esirgemeyen ve ihtiyaç duyduğum her zaman hayatıma ışık tutan değerli Öğr. Gör. Mehmet Fatih KAYA hocama, kıymetli fikir ve tavsiyelerinden istifade ettiğim Dr. Öğr. Üyesi Sevde DÜZGÜNER ve Dr. Öğr. Üyesi Nilüfer KALKAN YORULMAZ hocalarıma, ihtiyaç duyduğum her anda ilgi ve desteğini gördüğüm, bir danışmandan öte ilmî kişiliği ve karakteriyle örnek edindiğim kıymetli danışmanım Doç. Dr. Ayşe Esra ŞAHYAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca her zaman destek ve yardımlarını yanımda hissettiğim CİHAN ve ÇEVİK ailelerine, çalışmanın her aşamasında maddi, manevi yardımlarıyla her an yanımda olan sevgili eşim Alaaddin ÇEVİK'e, oğlum Talha'ya, yardım ve desteklerini esirgemeyen kıymetli arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Haziran 2019

Betül Çevik

İÇİNDEKİLER

GENEL BİLGİLER……..i
ÖZET……i
GENERAL KNOWLEDGE……ii
ABSTRACT……....ii
ÖNSÖZ……...iii
İÇİNDEKİLER……...iv
KISALTMALAR……..vii

GİRİŞ

KONU, METOD, KAYNAKLAR, ÖFKE KAVRAMININ MAHİYETİ VE ÖFKE İLE İLİNTİLİ KAVRAMLAR

I. KONU, METOD VE KAYNAKLAR…..……...1
A. Konu……1
B. Amaç ve Önem……2
C. Metod ve Kaynaklar……3
II. ÖFKE (GAZAP) KAVRAMININ MAHİYETİ, KISIMLARI, BOYUTLARI, NEDENLERİ VE SONUÇLARI……...6
A. Sözlük Anlamı……6
B. Terim Anlamı……..7
C. Öfkenin Kısımları…….……14
1. Övülen Öfke……...15
2. Yerilen Öfke……...16
D. Öfkenin Boyutları: İfrat, Tefrit ve İ'tidâl……..18
E. Öfkenin Nedenleri/Kaynağı…….…..21
1. Kibir ve İftihar……..22
2. Kendini Beğenmek (Ucub)…….…..24
3. Şaka (Mizah)……26
4. Kıskançlık……27
F. Öfkenin Sonuçları……..28
III. KUR'ÂN-I KERÎM'DE ÖFKE VE ÖFKEYLE İLİNTİLİ KAVRAMLAR……30
A. Gazap……..31

B. Gayz……32
C. Suht……34
D. Hiddet……35
E. Esef……..35
F. Makt……36
G. Kılâ……..36
H. İmtiâz……...36
I. Sevre……37

BİRİNCİ BÖLÜM

KUR'ÂN-I KERÎM'DE ÖFKE KONTROLÜ

I. Mü'minlerin İnananlara Karşı Şefkatli Davranıp İnkar Edenlere Karşı Şiddetli Olmakla Vasıflandırılması……39
II. Boş ve Faydasız Şeylerden Uzak Durma, Boş Söz ve İşlere Rastlanıldığında Vakarla Oradan Geçip Gitme……40
III. Kötülüğe Karşılık İyiliğin Teşvik Edilmesi……...42
IV. İyilik ve Takva Hususunda Yardımlaşma……..43
V. Af ve Hoşgörünün Tavsiye Edilmesi……45
VI. En Güzel Yöntemle Tartışmak/Sabır……48
VII. Öfkelendiklerinde Af Yolunu Seçen İnsanlara Övgü……..49
VIII. Müttakîlerin Kızdıklarında Öfkelerini Yutup İnsanların Kusurlarını Affedip Bağışlama Erdemleri……51

İKİNCİ BÖLÜM

HADİSLERDE ÖFKE KONTROLÜ

I. Öfkelenmeden Önce Alınması Gereken Önleyici Tedbirler.....55
A. Hakikî Yiğit Tasavvuru……56
B. Öfkelenmeme Tavsiyesi……62
C. Öfkenin Şeytanın Dürtülerinden Kaynaklandığı Bilgisi……...67
D. Hilm ve Rıfk Sahibi Olmak……..……..69
E. Sabırlı Davranmak……73
F. Affedici, Bağışlayıcı Olmak……..76

G. Öfkeyi Kontrol Altına Almanın Mükâfatı…….80

H. Mizah ve Şaka Unsuru……..82

I. Dua……..83

II. Öfke Anında Uygulanacak Yöntemler…….…..85

A. İstâze…….….86

B. Abdest Almak…….…...90

C. Toprağa Dokunmak…….…..91

D. Pozisyon Değiştirmek……...93

E. Sükût etmek……...94

F. Öfke Anında Sabırlı Davranan Erdemli Kimseleri Örnek Edinmek……..96

G. İnsanın Dikkatinin Kızgınlığını Motive Eden Durumdan Başka Durumlara Çekilmesi…….99

III. Öfke Davranışından Sonra…….99

IV. Öfke Anında Sahâbe Uygulamaları…..……102

SONUÇ……..105

BİBLİYOGRAFYA……..107

KISALTMALAR

a.g.e.	: Adı geçen eser
a.g.m.	: Adı geçen makale
b.	: Bin/İbn
bkz.	: Bakınız
c.	: Cilt
DİA	: Türk ye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
Haz.	: Hazırlayan
Hz.	: Hazreti
nşr.	: Neşir
s.	: Sayfa
s.a.s	: Sallallahu Aleyhi ve Sellem
sy.	: Sayı
çev.	: Çeviren
thk.	: Tahkik eden
ts.	: Tarih yok
v.	: Vefat tarihi
vdğ.	: Ve diğerleri
yy.	: Yer yok

GİRİŞ

KONU, METOD, KAYNAKLAR, ÖFKE KAVRAMININ MAHİYETİ VE ÖFKE İLE İLİNTİLİ KAVRAMLAR

I.KONU, METOD VE KAYNAKLAR

A. Konu

Öfke, insan hayatının devamı adına gerekli, sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde bireyler arası iletişimi düzeltici, yapıcı, kişinin hayatını yönlendirici ve koruyucu etkileri olan son derece doğal bir duygudur.[1] Kur'ân-ı Kerîm, hadisler ve klasik ahlak kitaplarında ve psikoloji kaynaklarında öfkenin, tabiî ve fıtrî olmakla birlikte hâkim olunması gereken bir duygu olduğu vurgulanmıştır. Küçük hayal kırıklıklarından yoğun hiddete kadar farklı süreç ve yoğunluklarda yaşanan, biyolojik ve fizyolojik değişimlerin de eşlik ettiği ve etkide bulunduğu normal bir duygu olan öfke, bazı kuramcılar tarafından olumsuz bir duygu olarak tanımlanmıştır. Fakat yaygın görüş, öfkenin kendisinin değil ifade ediliş biçiminin olumsuz olduğu yönünde şekillenmiştir.[2]

Öfke, kontrol edilmediğinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Hayatı birçok açıdan olumsuz etkileyen, bireysel ilişkileri zedeleyen, öfkelenen birey ve çevresi adına birçok sıkıntı doğuran öfkeyi yönetebilmek ve denetim altına alabilmek için öncelikle doğurduğu olumsuzlukların farkına varmak ve altında yatan sebepleri ortaya çıkarmak gerekmektedir. Bu anlamda hayatın her alanında inananlara en güzel örneklik teşkil eden Hz. Peygamber'in öfkeliyken ortaya koyduğu tavır ve öfke kontrolü hususunda bulunduğu tavsiyeler, öfkenin olumsuz neticelerinden sakınmak adına önem arz etmektedir. Hz. Peygamber'in öfke kontrolü hususunda tavsiye ettiği yöntemler, genellikle hadis kaynaklarının gazap başlığı altında konu edinilmektedir. Bu hadisler genel anlamıyla, öfkeye dair izahlar, öfkeye kapılmamak gerektiği yönündeki teşvikler, bu duyguyu kontrol altına almanın fazilet ve yöntemlerine ilişkin tavsiyelerden oluşmaktadır.

Hz. Peygamber'in öfkenin kontrol edilip denetim altına alınması adına bulunduğu tavsiyeleri öfkelenmeden önce alınması gereken tedbirler, öfke anında uygulanacak yöntemler ve öfkelendikten sonra yapılacaklar olmak üzere üç başlık altında toplamak mümkündür. Bu yöntemler hakikî yiğit tanımlamasıyla zihinlerde yeni bir tasavvur inşa etmesi, öfkelenmeme tavsiyesi, öfkenin şeytanın dürtülerinden

[1] Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", **Kriz Dergisi**, c. 2, sy. 11, Ankara 2003, s. 19.
[2] Hülya Şahin, "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri", **Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi**, y. 6, sy.10, 2005, s. 1.

kaynaklandığına dair uyarıları, hilm sahibi olma yönündeki teşvikleri, sabırlı, affedici olma hususundaki yönlendirmeleri, öfkeyi kontrol altına alma neticesinde verilecek mükâfat ve öfkeden sakınma için dua etmek gibi öfke konusunda bilişsel yapılanmayı sağlayacak ilk adımı oluşturur ki, Hz. Peygamber'in bu gibi tavsiyeleri öfkelenmeden önce alınacak tedbirler arasında mütalaa edilebilir.

Resûlullah'ın, öfkeliyken abdest almak, toprağa dokunmak ve öfkeliyken ayakta duruluyorsa şayet oturmak eğer oturuluyorsa da uzanmak suretiyle pozisyon değiştirmek gibi tavsiyeleri de, öfkenin bedende meydana getirdiği reaksiyonların etkilerini azaltarak öfkeyi dindirmeyi sağlamaktadır. Bu tavsiyeler de öfke anında uygulanacak yöntemler arasında incelenmektedir.

Ayrıca Allah Resûlü'nün bireyin öfkelendikten sonra hatalı bir davranış ortaya koyduğunu kabullenmesi ve pişmanlık duyduğunu ifade etmesi yönündeki beyanları da, öfkelendikten sonra takınılacak tavrı ortaya koymakta ve bireyin öfkeli davranışları alışkanlık haline getirmesinin önüne geçmektedir.

Bu çalışmanın konusu da, var ediliş gayesi üzere kullanılamadığında, kontrol altına alınıp denetimi sağlanamadığında birey ve çevresi için tahripkâr bir hale bürünerek olumsuz birçok sonuç doğuran öfkeyi, Kur'ân-ı Kerîm, sünnet, İslam ahlak metinleri ve psikolojik verilerden hareketle anlamaya çalışarak, Hz. Peygamber'in hayatın her alanını kapsayan sünnetinin öfkeyi kontrol altına almadaki etkilerini incelemektir. Bu çalışmada, Resûlullah'ın öfkeliyken sergilediği tavır ve öfkenin denetim altına alınması hususundaki tavsiyeleri, öfke kontrolü bağlamında ele alınacaktır.

B. Amaç ve Önem

Bu çalışmanın amacı, Hz. Peygamber'in hayatın her alanını kapsayan sünnetinden hareketle, öfkeyi kontrol altına almaya çalışmak ve Resûlullah'ın öfke kontrolü hususunda yaptığı tavsiye ve uygulamaların, psikolojik verilerle ne ölçüde bağdaştığını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda, hadis metinleri başta olmak üzere, ayet, İslam ahlak metinleri ve psikolojik verilerden istifade edilmiştir.

Tespit edebildiğimiz kadarıyla bu alanda yapılan ilk çalışma, Mustafa Genç'in *Peygamberimiz'in Öfkeleri* adlı çalışmadır.[3] Bu çalışma, genellikle şefkat ve

[3] Mustafa Genç, **Peygamberimiz'in Öfkeleri**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 1999.

yumuşak huylu olarak dikkatlere sunulan Hz. Peygamber'i, öfke ve hiddetiyle de tanımaya çalışarak, sünnete bütüncül yaklaşmayı gaye edinmektedir. Hz. Peygamber'in öfkeli tavırlarına yer verdiğimiz bu çalışmamız ise, ayrıca Resûlullah'ın öfke denetimi hususundaki tavsiyelerini konu edinmekle ve bu prensipleri psikolojik verilerle birlikte değerlendirmekle, *Peygamberimiz'in Öfkeleri* adlı çalışmadan ayrılmaktadır.

Öfke hususunda dini değerler baz alınarak yapılan bir diğer çalışma ise, Kadriye Ortak'ın *Kur'ân-ı Kerim'e Göre Öfke* adlı çalışmasıdır.[4] Bu çalışma, Kur'ân-ı Kerîm ve tefsir kitaplarını esas alarak, öfkeye etraflıca bir tanımlama getirip öfkenin ayetler ışığında nasıl yönetileceğine ilişkin tespitler yapmayı amaçlamaktadır.

Ülkemizde psikoloji alanında öfke kontrolü ile ilgili yapılan araştırmalar ise, ilk öğretim, lise, üniversite öğrencileri, ergen bireyler ve belli bir meslek veya yaş grubuna yönelik sınırlı deneysel çalışmalardan oluşmaktadır. Bu çalışmalarda, araştırmacılar tarafından ortaya konan öfke kontrol programlarının ise genellikle, bilişsel davranışçı ve akılcı-duygusal teknikler baz alınarak hazırlandığı ifade edilmektedir.[5] Öfke kontrolü hususunda, dinin ve inancın etkisini inceleyen ilk sayılabilecek araştırma, Ayşe Nur Özkan'ın *Dinî Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi* adlı yüksek lisans tezidir.[6] Hz. Peygamber'in öfkeli hallerinde takındığı tavır ve öfkeyi kontrol altına alma hususundaki tavsiyelerini konu edinen çalışmamız, psikolojik verileri esas almış ilgili tezden bu yönüyle ayrılmaktadır.

Bu çalışmamız, kontrol altına alınıp denetimi sağlanamadığında, birey ve çevresi için yıkıcı sonuçlar doğuran öfkenin yönetimini sağlamada ve bu duygunun zararından korunmada sünnetteki prensipleri tespit etmeyi ve bu prensiplerin psikoloji sahasında neye karşılık geldiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

C. Metod ve Kaynaklar

Çalışmamız bir giriş ve iki ana bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde öfke/gazap kavramının mahiyeti, kısımları, boyutları, nedenleri, sonuçları ve gazap ile

---

[4] Kadriye Ortak, **Kur'ân-ı Kerim'e Göre Öfke**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Ensititüsü, Konya 2012.

[5] Ayşe Nur Özkan, **Dinî Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi**, s. 9.

[6] Ayşe Nur Özkan, **Dinî Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2008.

ilintili kavramların izahlarına yer verilmektedir. Gazap ve gazapla ilgili kavramlar aktarılırken Ebû Hilâl el-Askerî'nin (v. 400/1009) *el-Furûku'l-lügaviyye*'si, Râgıb el-İsfahânî'nin (v. 565/1169) *el-Müfredât*'ı, İbn Manzûr'un (v. 711/1311) *Lisânü'l-'Arab*'ı, Fîrûzâbâdî'nin (v. 817/1415) *el-Kâmûsü'l-muhît*'i, Zebîdî'nin (v. 893/1488) *Tâcu'l-arûs min cevâhiri'l-Kâmûs*'u, Ebu'l-Bekâ'nın (v. 1095/1684) *el-Külliyât*'ı ve Ömer Nasuhî Bilmen'in (v. 1883/1971) *Dinî ve Felsefî Ahlâk Lügatçesi* gibi sözlük ve eserlerden faydalanılmıştır.

Öfkenin kısımları, boyutları, neden ve sonuçları incelenirken başta İbn Miskeveyh'in (v. 421/1030) *Tehzîbu'l-ahlâk*'ı, Mâverdî'nin (v. 450/1058) *Edebü'd-dünyâ ve'd-dîn*'i, İmam Gazzâlî'nin (v. 505/1111) *İhyâu ulûmi'd-dîn*'i, Tûsî'nin (v. 672/1274) *Ahlâk-ı Nâsırî*'si, Kınalızâde Ali Efendi'nin (v. 979/1572) *Ahlâk-ı alâî*'si olmak üzere, farklı klasik ahlak eserlerinden ve psikolojide kaleme alınmış makale ve tezlerden istifade edilmiştir.

Birinci bölümde Kur'ân-ı Kerîm'de öfke kontrolünü sağlamaya yönelik sunulan tavsiyeler aktarılırken ikinci bölümde Hz. Peygamber'in öfkeyi denetim altına alma hususunda gösterdiği yöntemler konu edinilmiştir.

Hz. Peygamber'in öfkenin anlam ve mahiyetine ilişkin yorumları ve öfke kontrolü konusunda bulunduğu tavsiyeler, *el-Mektebetü'ş-Şamile* programından faydalanılarak ulaşılabilen tüm kaynaklarda taranmıştır. Bu hadislerin tespitinde başta Buhârî (v. 256/870), Müslim (v. 261/875) ve Tirmizî'nin (v. 279/892) *el-Câmi*'leri olmak üzere, İbn Mâce (v. 273/887), Ebû Dâvûd (v. 275/889) ve Nesâî'nin (v. 303/915) *Sünen*'leri Ahmed b. Hanbel'in (v. 241/855) *el-Müsned*'i ve İmam Mâlik'in (v. 179/795) *el-Muvattâ*'ı, buna ek olarak Abdurrezzak b. Hemmâm'ın (v. 211/826-827), *el-Musannef*'i, Tayâlisî'nin (v. 204/819) *el-Müsned*'i, Hâkim en-Nîsâbûrî'nin (v. 405/1014) *el-Müstedrek ale's-Sahîhayn*'ı, Beyhakî'nin (v. 458/1066) *es-Sünenü'l-kübrâ*'sı gibi bazı sünen, müsned ve müstedrek türü eserler de kaynak olarak kullanılmıştır.

Konuya ilişkin tespit edilen hadisler, kütüb-i sitteden aktarılmaya gayret edilmiştir. Sâhihayn'da yer alan hadislerin sıhhat durumları ayrıca belirtilmezken, müsned, sünen gibi diğer hadis kitaplarından aktarılan hadislerin sıhhat durumlarına

değinilmiştir. Sahih hadis bulunmayan hususlarda, hasen veya zayıf olarak nitelendirilen hadisler aktarılmıştır.[7]

Çalışmamızda ilk olarak öfke kavramı izah edilmiş ve öfkenin farklı boyut ve yönlerini gösteren kavramların izahlarına Kur'ân-ı Kerîm ve hadislerde kullanımlardan hareketle yer verilerek bireyin öfke hakkında detaylı bir malumata sahip olması sağlanmaya çalışılmıştır.

Çalışmamızda öfkenin mahiyeti ve bireyde öfke kontrolünü sağlamaya yönelik tavsiye ve uygulamalar, ayet, hadis ve ahlak metinlerinde yer alan malumat dikkate alınarak ortaya konulmuştur. Kur'ân-ı Kerîm'de öfke kavramı ile birlikte affedicilik, sabır, öfkenin karşıtı olan hilm sahibi olma, merhamet ve rıfk ile muamele etme gibi öfkenin zararlı etkilerinden sakınma hususunda temel etkenler olarak zikredilen kavramlar, bireyin zihninde teorik bir zemin inşa etmesi için öncelenmiştir.

Hadislerde de, öfkenin mahiyeti hususunda doğru malumata sahip olarak öfke hakkında bilişsel bir yapılanma sağlayan hadisler öncelikli olarak incelenmiş; Resûlullah'ın öfkenin bireye, muhatabına ve dinine yönelik verdiği zararlara ilişkin beyanları ön plana çıkarılarak, bu beyanların bireylerin öfke tavrını bir davranış biçimi olarak hayata geçirmelerine engel teşkil etmesi amaçlanmıştır. Nitekim hadis ve klasik ahlak metinlerinde öfkenin ortaya çıktıktan sonra izale edilmesinden ziyade, öfkenin mahiyet ve zararları hakkında izahlara yer verilerek bireyi öfke hakkında bilinçlendirme ve bu şekilde öfkelenmenin önüne geçme üzerinde durulmuştur. Ayrıca hadislerde öfke anında, bireye bir farkındalık şuuru kazandıracak ve öfkenin olumsuz tesirlerinin etkisini azaltmaya yönelik bireyin kendisine yapacağı olumlu bir telkini ifade eden sözler aktarılmıştır. Aynı zamanda biyolojik reaksiyonların etki ettiği öfkeyi, bu reaksiyonların etkilerini azaltarak dindirmek adına yine öfke anında abdest almak, oturmak, uzanmak, toprağa dokunmak gibi Resûlullah'ın birtakım tavsiyeleri zikredilmiştir.

[7] Zayıf hadisle amel hususunda, yaygın kanaatin, helal-haram hükümlerinin tesbiti ve itikadî meselelerde zayıf hadisle amel edilemeyeceği fakat terğib, terhib ve fezâil konularında amel edilebileceğine dair olduğuna ilişkin bkz. Ayşe Esra Şahyar, "Zayıf Hadisle Fezâil Konusunda Amel Edilebilirlik Fikrinin Doğuşu ve Gelişimi", **Hadis Tetkikleri Dergisi (HTD)**, c. 1, sy. 1, İstanbul 2003, s.32.

Öfkeden sakınma hususunda aktarılan bu tavsiye ve yöntemlere rağmen istenilmeyen bir öfke tavrı sergilendiğinde, Kur'ân-ı Kerîm'de peygamberlerin dile getirdiği sözler ve hadislerde zikredilen dua ve ifadelere yer verilerek, öfkeliyken ortaya konan davranışın insan psikolojisinde meydan getireceği aşırı etki azaltılmaya çalışılmıştır.

II.ÖFKE (GAZAP) KAVRAMININ MAHİYETİ, KISIMLARI, BOYUTLARI, NEDENLERİ VE SONUÇLARI

Öfke kelimesi Türkçe Sözlük'te, "Engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet ve gazap" olarak tanımlanmaktadır.[8] Kur'ân ve hadislerde, öfkeyi ifade etmek üzere en çok kullanılan kavram ise "gazap"tır.

A. Sözlük Anlamı

Öfke kelimesi Türkçe'de ökke, öyke ve ök sözcüklerinden türemiştir. Ök ise "ciğerden ve göğüsten gelen hararet, kızgınlık" anlamı taşır. Bundan başka öğü, öngü, kağımak (azarlamak, kızmak), kakım, kakımak (itiraz etmek, karşı gelmek), kakınmak, kakınç ve kagan (kızgın) gibi kelimeler de farklı yön ve boyutlarıyla öfkeyi ifade etmekte kullanılan kelimeler arasındadır.[9]

Arapça "غضب" fiilinin mastarı olan ve sözlükte "dargınlık, kızgınlık, hiddet, öfke" anlamlarına gelen gazap kavramı,[10] rıza kavramının zıddı olarak nitelendirilmekte[11], "ثَوَرانُ دَمِ القَلْبِ إرادَةِ الإنْتِقامْ"[12] ve "ثَوَرَانُ دمِ القَلْبِ لقَصْدِ الانْتِقَام"[13] şeklinde "intikam arzusuyla kalp kanının kabarması/sıçraması"[14] olarak tarif edilmektedir.

---

8 Türk Dil Kurumu, **Türkçe Sözlük**, (haz. İsmail Parlatır vdğ.), Ankara 1998, II, 1717.

9 Mustafa Namık Çankı, **Büyük Felsefe Lûgatı**, İstanbul 1954, I, 388.

10 Ferit Devellioğlu, **Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lugat**, Ankara 1970, s. 337.

11 İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, Beyrut 1414, I, 648; Fîrûzâbâdî, **el-Kâmûsu'l-muhît**, Beyrut 1426/2005, s. 120; Zebîdî, **Tâcu'l-arûs min cevâhiri'l-Kâmûs,** Dâru'l-Hidâye, ts, III, 485.

12 Râğıb el-Isfahânî, **el-Müfredât fî garîbi'l-Kur'ân**, (thk. Safvân Adnân ed-Dâvudî), Beyrut 1412, "gdb" mad. s. 608.

13 Zebîdî, **Tâcu'l-arûs**, III, 485.

14 Râğıb el-Isfahânî, **Müfredât Kur'ân Kavramları Sözlüğü**, (çev. Abdülbaki Güneş ve Mehmet Yolcu), İstanbul 2012, "gdb" mad., s. 756.

Gazabın, hak ve din namına ortaya konan yönüyle mahmûd (övülen) yani müsbet, hakka tecavüz etmek suretiyle ortaya konan yönüyle de mezmûm (yerilen) yani olumsuz bir anlam taşıdığı ifade edilmiştir.[15]

B. Terim Anlamı

Terim anlamı olarak gazap, kişinin tabiatına aykırı durumları ortadan kaldırmaya karşı duyduğu arzu ve istek sonucunda, kalp kanının intikam almak hissiyle galeyâna gelmesi anlamı taşımaktadır.[16] Bir ahlak terimi olarak, acı veren kötü bir davranışın kişinin ruhunda uyandırdığı kızgınlık, intikam duygusu ve cezalandırma isteği olarak tarif edilen gazap duygusu[17], bireyi karşılaşacağı muhtemel tehdit ve saldırılara karşı koruyarak, hayatını devam ettirmesini sağlayan tabiî ve fıtrî[18] bir duygudur. Ebu'l-Bekâ (v. 1095/1684) gazabı, kişide öfke duyulan şeye zarar verme arzusu doğuran bir duygu şeklinde tanımlarken[19], Tehânevî (v. 1158/1745) öfkeyi, ruhun hareketini intikam arzusuyla bedenin dışına çıkaran nefsi bir keyfiyet olarak nitelendirmiştir.[20]

Öfke duygusu, son derece karmaşık ve çok boyutlu bir kavram olması sebebiyle, gerek İslam ahlak literatüründe gerekse de psikoloji literatüründe muhtelif şekillerde tanımlanmaktadır.[21]

Psikoloji literatüründe öfke duygusu, yoğun olarak yaşanan ve insanda gerginlik ve taşkınlık yaratan duygular olarak tanımlanan heyecanlar konusu içinde ele alınmaktadır. Psikoloji Sözlüğü'nde öfke, "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, vb. durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, olumsuz bir duygu" olarak tanımlanmaktadır.[22] Bu anlamda öfke,

---

15 Zebîdî, **Tâcu'l-arûs**, III, 485.
16 Râğıp el-Isfahânî, **el-Müfredât**, "gdb" mad. 608; Zebîdî, **Tâcu'l-arûs**, III, 485.
17 Mustafa Çağrıcı, "Gazap", **DİA**, XIII, İstanbul 1996, s. 436.
18 Burada geçen "fıtrî" kavramı, ilk yaratılış esnasında Allah'ın insan tabiatına koyduğu, ruh temizliği vb. olumlu yetenek ve yatkınlıkları ifade etmektedir. Ayrıca bkz.: Hayati Hökelekli, "Fıtrat", **DİA**, XIII, s. 47-48, İstanbul 1996.
19 Ebu'l-Bekâ, **el-Külliyyâtü Mu'cemu fî'l-mustalahâti ve'l-furûgi'l-luğaviyye**, (thk. Adnan Derviş, Muhammed el-Mısrî), Müessesetü'r-Risâle, Beyrut ts., "gdb" md., s. 671.
20 Tehânevî, **Keşşâfü ıstılâhâti'l-fünûn ve'l-ulûm**, I-II, Beyrut 1996, "gdb" md., II, 1254.
21 Nurten Kimter, Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, **Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Çanakkale 2015, sy. 7, s. 10.
22 Selçuk Budak, **Psikoloji Sözlüğü**, Ankara 2000, s. 565.

Türkçe'de deyimler ya da atasözlerinde de yer ettiği üzere, genellikle olumsuz sonuçlar doğuran bir duygu olarak tanımlanmıştır.[23]

Öfke, organizmanın yaratılışında bulunan, asıl güdülerden birinin doyumdan alıkonması durumunda ortaya çıkan bir duygudur. Bir engelin, insan veya hayvanı belirli bir amaca ulaşmaktan alıkoyması, önemli veya asıl güdülerden birinin doyumunun gerçekleşmesinin önüne geçer. Böylece engellenen organizmada karşılaştığı engele karşı koymak, hedefine ulaşmak, güdüsünün doyumunu sağlamak, onu yenmek adına bir kızgınlık meydan gelir ve organizma bunları etkisiz kılmak için bir direniş gösterir. Ortaya konan öfkenin şiddeti, engelin şiddetine, doyumu engelleyen maniye ve doyum sağlamak istenilen güdünün önemine göre değişiklik gösterir.[24]

Nurettin Topçu'nun aktardığına göre de hayatı koruma içgüdüsü, korunma şeklinde ortaya çıkan korku ve atılma şeklinde beliren hiddet olmak üzere iki şekilde gözükmektedir. Topçu hayatı koruma içgüdüsü olarak vasıflandırılan hiddeti, "yönelişlerimizi gidermeye karşı gelen kimsede elem doğurmak adına içimizden gelen bir itilme" şeklinde tanımlamaktadır. Hiddet anında kaslar kasıldığını, kan damarlarının genişlediğini ve ağızda tükürük salgısının çoğaldığını dile getirmiş, akabinde hiddetin insanda, hayvanî bir şekilde saldırma, saldırma gösterisinde bulunma ve saldırmanın sonraya bırakılması şeklinde üç boyutta gerçekleştiğini ifade etmiştir.[25]

Resûlullah'ın öfkenin mahiyetine ilişkin tespitleri ise, hadis kitaplarının genellikle "gazap" başlığı altında yer almaktadır. Bu hadisler genel anlamıyla, öfkeye dair izahlar, öfkeye kapılmamak gerektiği yönündeki teşvikler, bu duyguyu kontrol altına almanın fazilet ve yöntemlerine ilişkin tavsiyelerden oluşmaktadır. Aşağıda zikredilecek hadisler, öfkenin anlam ve mahiyetine yönelik önemli tespitler içermektedir. Bu aşamada değineceğimiz ilk husus, öfkenin bütünüyle olumsuz bir duygu olup olmadığı konusudur. Peygamber Efendimiz'in şu beyanları, bu konuya açıklık getirmektedir:

---

[23] Öfkeyi frenlemenin çok zor olduğunu ifade eden "öfke baldan tatlıdır"; öfke ile ortaya konan davranışların kötü neticeler doğuracağını ifade eden "öfke ile kalkan zararla oturur"; aşırı derecede öfkelenmek anlamı taşıyan "öfke topuğa çıkmak" atasözü ve deyimleri bunlara misal verilebir. Mehmet Doğan, **Büyük Türkçe Sözlük**, İstanbul 1996, s. 873.

[24] M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s. 81-82.

[25] Nurettin Topçu, **Psikoloji**, İstanbul 2003, s. 93-95.

Peygamber Efendimiz bir hadis-i şerifinde, "Kıskançlığın iki nevi vardır ki, birini Allah sever, diğerini ise sevmez. Allah'ın sevip hoşnut olduğu kıskançlık, kişinin mehariminden haram kılınmış bir fiil görmesi ile şüphe halinde duyduğu kıskançlıktır. Allah'ın sevmediği kıskançlık, şüphe olmadan kıskançlık duymasıdır. Aynı şekilde bir kısım gurur vardır ki Allah hoşlanmaz, bir kısmı da var, Allah hoşlanır. Allah Teala'nın sevdiği gurur, kişinin savaş sırasında ve sadaka verme esnasında nefsine güvenerek duyduğu gururdur. Allah'ın buğzedip sevmediği gurur ise, taşkınlık ve övünme sırasında duyduğu gururdur." buyurmaktadır.[26] Resûlullah bu beyanıyla insanlardaki bazı huyların hem iyi ve hem de kötü yönlerinin olduğuna dikkat çekmektedir. Bunlardan ikisi olan kıskançlık ve gurura misal vermektedir. Hz. Peygamber kişinin, düşman karşısında kendine güvenerek şecaata gelmesini ve pervasızca savaş meydanına atılmasını netice veren ve kişiyi daha çok tasaddukta bulunmaya sevkeden gururun, Allah indinde makbul olduğunu ifade etmektedir. Kişinin neseb, şeref, mal, makam, şecaat gibi vasıflarla ve yaptığı zulüm ve tecavüzlerle, gasb ve yağmalama gibi yasak fiilleriyle övünerek sergilediği gururu ise Allah'ın sevmediğini, bu türlü gururdan razı ve hoşnut olmadığını dile getirmektedir.

Dolayısıyla öfke ve öfkeye sebep olan bazı duygular[27] başta olmak üzere insan duygularının hem iyi ve hem de kötü yönleri bulunmaktadır. İnsan bu hakikatin bilincinde olarak devamlı iyi ve güzel olana, Allah'ın razı ve hoşnut olduğu davranışlara yönelmeli ve bunları alışkanlığa dönüştürerek hayatının vazgeçilmez bir unsuru, karakterinin ayrılmaz bir parçası haline getirmek adına gayret sarfetmelidir.

Gazzâlî öfke duygusunu, Allah Teala'nın insanlara (aynı zamanda tüm canlılara), hayatlarında meydana gelebilecek muhtemel tehlikelerden ve fesattan kendilerini koruyabilmeleri için verdiği bir kuvvet olduğunu ifade etmektedir.[28] Bu kuvvetin

---

[26] Ebû Dâvûd, Cihad 112; Nesâî, Zekat 66. İbn Hacer, "hadisin isnadının sahih" olduğunu dile getirirken, Zehebî hadis hakkında "hasen" değerlendirmesinde bulunmuştur. Bkz. Ebû Dâvûd, **Sünen**, (thk. Şuayb el-Arnaût, Muhammed Kâmil), I-VII, Dâru'r-Risâleti'l-Alemiyye, 1430/2009, IV, 294.

[27] Bunlar özetle, kibir, kendini beğenmek, övünmek, inatçılık, kavgacılık, alaycılık ve kıskançlık gibi duygulardır.

[28] Gazzâlî İhyâ'da, öfke duygusunun canlının fıtratına konuluş amacına, insanların (genel anlamda bütün canlıların) sıhhatine zarar veren ve ölümüne sebebiyet verecek olan biri içte, diğeri dışta olmak üzere iki sebep ile karşı karşıya olduklarını dile getirerek açıklama getirmiştir. İnsanın sıhhatine zarar veren ve ölümüne sebebiyet verecek olan içteki sebep, rutûbet ve harârettir. İnsanın iç bünyesinde yer alan harâret ve rutûbet arasında sürekli bir mücâdele vardır. Harâret daima rutûbeti kurutmaya ve onu buhar haline getirmeye çalışır, şayet rutûbet gıdadan yardım almazsa canlının hayatî fonksiyonları ifsâda uğrar, bozulur. Bu sebeple Allah Teâla, rutûbetin kurumasına engel olacak gıdaları yaratmış, bunları almak için de insanda bu gıda maddelerine karşı bir istek, şehvet ve iştihâ halk etmiştir. Dıştaki sebep ise, insanın sıhhatinin bozulması ve hayatının yok olmasına sebep olan

galeyâna geldiği zaman, ilk önce kendisine yönelen tehlikeleri önlemeye kalkacağını, tehlike gerçekleşmişse şayet oluşan zararları tedaviye uğraşıp intikam almaya çalışacağını ve ancak intikam aldığı takdirde sükûnete ereceğini dile getirmektedir.[29]

Dolayısıyla öfke, insanın hayatını devam ettirebilmesi ve insanı dış tehlikelerden koruması için fıtratına konulmuş bir kuvvet[30], dışarıdan gelecek tehlikeleri engellemek adına Allah tarafından insanlara ihsan edilen itici bir güçtür.[31]

Özetle İslam düşünürleri öfke duygusunun insan fıtratındaki yeri ve öneminden bahsederken, bu duygunun insanın hayatını idâme ettirmesi ve dinî değerlerin muhafazası adına gerekli oluşu ve yaratılış gayesi üzere dengeli bir şekilde kullanıldığında bireyin hayatını olumlu yönde etkileyip birey üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu dile getirmektedirler. Bu duygunun insan fıtratındaki varlığı kötü bir durum olmayıp aksine insanın faydasına olan bir durumdur. Kötü olan ise, bu duygunun maksadı dışında, yanlış ve ölçüsüz bir şekilde kullanılmasıdır.

Nitekim psikolojide de öfke, bazı kuramcılar tarafından olumsuz bir duygu olarak tanımlanırken yaygın görüş, öfkenin kendisinin değil ifade ediliş biçiminin olumsuz olduğu yönünde şekillenmiştir.[32] Öfke insan hayatının devamı adına gerekli, sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde bireyler arası iletişimi düzeltici, yapıcı, kişinin hayatını yönlendirici ve koruyucu etkileri olan son derece doğal bir duygu olarak tarif edilmiştir.[33] Fakat kontrol altına alınamadığı takdirde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı sonuçlar doğuracağı ifade edilmiştir.[34]

Hadis-i şeriflerden hareketle ele alacağımız diğer bir husus, öfkenin doğuştan getirilen özellikler içinde mi yer aldığı yoksa sonradan mı kazanıldığı ve dolayısıyla öfkenin, eğitim, birtakım pratik ve alıştırmalarla kontrol edilip edilmeyeceğidir.

çevredeki zararlı şeyler, saldırılar ve tehlikelerdir. İnsan, bunlardan korunabilmek için bir kuvvete ihtiyaç duyar, bunun için de Allah Teâlâ ateşten olan gadap tabiatını yaratmış ve onu insanın fıtratına yerleştirmiştir. Böylece sahip olduğu gazap duygusuyla birey dışardan gelecek tehlikelere karşı bir savunma oluşturur. Gazzâlî, **İhyâ**, III, 375.

[29] Gazzâlî, **İhyâ**, III, 376.

[30] Ömer Nasuhî Bilmen, **Dinî ve Felsefî Ahlâk Lügatçesi**, İstanbul 1967, s. 77.

[31] Ahmed Rifat Efendi, **Tasvîr-i Ahlâk**, (haz. Hüseyin Algül), Tercüman Gazetesi Yayınları, İstanbul ts., s. 88.

[32] Hülya Şahin, "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri", **Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi**, y. 6, sy.10, 2005, s. 1.

[33] Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", s. 19.

[34] Çiğdem Soykan, **a.g.m.** s. 21.

Hz. Peygamber Abdülkaysoğulları kabilesine mensup Eşec'e, "Sen de Allah'ın sevdiği iki özellik var: Hilm (yumuşak huyluluk) ve teennî (ihtiyatkârlık)" demiştir. Bunun üzerine Eşec'in, "Ya Resûlullah, bu huylar ben de eskiden beri mi vardı, yoksa yeni mi ortaya çıktı?" sorusuna, Resûlullah'ın eskiden beri şeklinde cevap vermesi[35] öfkenin karşıtı olan hilmin ve ihtiyatlı olmak gibi huyların doğuştan getirilen özellikler içinde yer aldığına işaret etmektedir. Aynı şekilde Resûlullah, insanların yaratılış olarak farklı özelliklere sahip olduğunu belirttiği bir hadisinde, bazı insanların nadiren öfkelenip, çabuk yatıştığını; bazılarının çabuk öfkelenip çabuk yatıştığını; insanların en hayırlılarının nadiren öfkelenip çabucak yatışanlar, en şerlilerinin de çabuk öfkelenip zor sakinleşenler olduğunu beyan etmekle[36], doğuştan getirilen kalıtsal özelliklerin bireyin öfke yaşantısı üzerinde etkili olduğuna ilişkin bir tespiti ortaya koymaktadır. Fakat ilgili hadiste, nadiren öfkelenip çabucak yatışan kimselerin en hayırlı, çabuk öfkelenip zor sakinleşen kimselerin ise en şerliler olduğu vurgulanmakla, daha az öfkelenip çabuk sakinleşmeye yönelik bir teşvik ve tavsiye olduğu sonucuna ulaşmak mümkündür.[37]

Doğuştan getirilen özellikler her ne kadar davranışları yönlendirici bir etkiye sahip olsa da, Kur'ân ve hadislerde yumuşak huyluluk anlamına gelen hilmin özendirilmesi, nefsî ve dünyevî hususlarda ortaya çıkan öfkenin kontrol altına alınıp terk edilmesinin gerekliliğinin vurgulanması ve bağışlayıcı olmanın tavsiye edilmesi, insanın cehd ve gayretine bağlı olarak öfkenin denetim altına alınacağını göstermektedir. Dolayısıyla kişinin doğuştan gelen özellikleri, öfke yaşantısına etki eden önemli bir faktör olsa da, Kur'ân ve Sünnet'te yer alan tavsiyelerin hayata taşınması, yapılacak temrinlerle bu tavsiyelerin alışkanlığa dönüştürülmesi ve zamanla hayatın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmesi öfkenin kontrol altına alınmasını sağlayacaktır. Dolayısıyla öfke yönlendirilebilir ve denetim altına alınabilir bir duygudur.

Zikredilen hadislerde öfkenin doğuştan getirilen kalıtsal özelliklerin etki alanında olduğu izah edilmekle beraber, Kur'ân ve hadislerde öfke kontrolüne ilişkin yapılan tavsiyeler, öfkeyi etkisiz kılmak adına af ve yumuşak huyluluğun teşvik

---

[35] Müslim, Îmân 25, 26; İbn Mâce, Zühd 18.

[36] Tirmizi, Fiten 26. Tirmizî, hadis hakkında "hasen" değerlendirmesinde bulunmaktadır. Bkz. Tirmizî, **Sünen**, (thk. Ahmed Muhammed Şâkir, Muhammed Fuâd Abdülbâkî, vdğ.), I-V, Mısır 1395/1975, IV, 483.

[37] Ayşenur Özkan, **Dinî Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2008, s. 43.

edilmesi bir de öfkenin îtiyâdî yani alışkanlıktan kaynaklanan boyutu olduğunu göstermektedir. Alışkanlık sebebiyle ortaya çıkan aşırı öfkelenme hali ise, bir kimsenin çevresindeki insanların öfkeyi nasıl algıladıkları ve ona nasıl anlam yükledikleri ile alakalıdır. Nitekim çevresinde öfke ve şiddetin bir erkeklik ve cesâret addedildiği bir birey, aşırı öfkelenmeyi ve tahammülsüzlüğü bir meziyet olarak algılar. Bu tür şeyleri oldukça sık duyan birey için artık, öfke ve öfkenin doğurduğu şiddet bir övünme meselesidir. Halbuki böyle bir anlayış, aklı saf dışı bırakan, erdemli davranmayı ve ahlakı ortadan kaldıran bir tutumdur.[38]

Nitekim Hz. Peygamber'in öfkeli kimsenin iki kişi arasında hüküm vermemesi yönündeki beyanı[39] öfke kavramının mahiyeti ve zararlarına ilişkin önemli ipuçları sunarak, bireyde öfkenin kontrol altına alınıp yönetiminin sağlanmasına dair bir bilinç oluşturmaktadır. Resûlullah, kızgınlık gibi düşünmenin durduğu, akıl ve muhakemenin fonksiyonunu yitirdiği, söylenilen söz ve yapılan işlerin pişmanlık doğuracağı bütün aşırı tepki hallerinde insanlara önemli kararlar almamalarını öğütlemiştir.[40] Burada, aklın sağlıklı bir şekilde işleyişini sürdürmesinin önüne geçen öfkenin, düşünce üzerindeki olumsuz etkisi vurgulanmıştır. Çünkü aşırı tepki hali aklın işlevini sağlıklı bir şekilde yerine getirmesinin önüne geçmekte, insanın doğru düşünme ve sağlıklı kararlar vermesine engel teşkil etmektedir. Bu durum yalnızca öfke duygusuna has bir durum olmayıp diğer duygulardan kaynaklanan bütün aşırı tepki hallerinde de söz konusudur. Nitekim Hz. Peygamber'in, kişinin bir şeye karşı duyduğu aşırı sevginin, kişiyi sevgi duyduğu o şeye karşı kör ve sağır edeceği yönündeki beyanı[41], sevgideki aşırılığın, kişinin sevdiği şeyin hatalarını görme ve kusurlarını işitmesine engel olacağına işaret etmekle, aşırı tepkilerin sağlıklı düşünmeyi zedeleyeceği düşüncesini doğrulamaktadır. İnsanın akıl ve muhakemesi işlevini yerine getirmeyip devredışı kalınca, hataya düşmesi kolaylaşmaktadır. Bu sebeple insan, aklın fonksiyonunu icra edemediği öfke anında birçok hatalı tavır ve davranışlarda bulunur, öfkesi dinince sağlıklı düşünme özelliğini tekrar kazanır, böylece yaptıklarından ötürü pişmanlık

[38] Gazzâlî, **İhyâu ulûmi'd-dîn**, (çev. Ahmet Serdaroğlu), İstanbul 1992, III, 377.

[39] Buharî, Ahkâm 13; Müslim, Akdiyye 16; Ebû Dâvûd, Akdiyye 9; Tirmizi, Ahkâm 7; İbn Mâce, Ahkâm 4.

[40] Bu hususla alakalı olarak Resûlullah, öfkeliyken yapılan boşama ve köle azadının geçerli olmayacağını bildirmiştir. Ebû Dâvûd, Talâk 8; İbn Mâce, Talâk 16.

[41] Ebû Dâvûd, Edeb 124. Ebû Dâvûd hadisin mevkûf olarak sahîh olduğunu dile getirmektedir. Bkz. Ebû Dâvûd, **Sünen**, VII, 488.

duyar.[42] Peygamber'imizin bu beyanlarından da anlaşılacağı üzere, öfke yoğun ve istenmeyen etkileri olan bir duygu olarak bireyin yaşantısında ciddi sorunlara yol açarak hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır.[43]

Gazzâlî öfkenin kalp ve beyin üzerindeki tahribâtını, öfkelenen kimsenin durumunu deniz ortasında, şiddetli rüzgâr ve fırtınalar arasında kalan gemiye benzeterek izah etmektedir. Nitekim gemide, gemiyi kurtarmak için çalışan ve gemiyi sevk ve idare eden kaptan ve yardımcılar varken, beden gemisinin yöneticisi olan akıl ve kalbin öfke anında devre dışı kaldığını ifade etmiştir.[44]

Ayrıca Resûlullah'ın, öfkenin insanın kalbinde bir kor olduğu, bu sebeple öfkelenen kimsenin gözlerinin kızardığı ve boyun damarlarının şiştiği beyanıyla[45] kızgınlık anında kalpte oluşan fizyolojik değişiklikleri dile getirmesi, öfkenin bireyde meydana getirdiği fizyolojik ve biyolojik farklılaşmalara ilişkin önemli ipuçları sunmaktadır. Nitekim klasik ahlâk kitaplarında öfke genellikle "intikam arzusu sebebiyle kan dolaşımının hızlanması, kanın beyne hücum etmesi" şeklinde fizyolojik etkisi dikkate alınarak tanımlanmıştır.[46] Gazzâlî kalp ve gazap arasındaki ilişkiyi, "Kişi maksadına ulaşamayınca gazap ateşi parlar, bundan çıkan alev, kalbin kanını kaynatır. Kaynayan kan, ateşin ve kaynayan suyun yukarı çıkması gibi beyne hücum eder, yüze dökülür ve yüz kızarır. Cildin berraklığı, kaynayan kanın fark edilmesini sağlar." ifadeleriyle izah etmektedir.[47] "Kalp kanının kaynaması, ciğerden gelen harâret, kızgınlık" olarak tanımlanan[48] öfke duygusunun ateşle irtibatlandırılması, insanoğlunun ilk ve azılı düşmanı sayılan şeytanın[49] ateşten yaratılması[50] bakımından öfke ve şeytan arasındaki bağlantıyı ortaya koyan önemli bir husustur. Nitekim Hz. Peygamber'in öfkenin şeytandan[51] ve şeytanın dürtülerinden[52]

---

[42] M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, (çev. Mustafa Işık), Ankara 2008, s. 82-83.
[43] Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", s. 20.
[44] Gazzâlî, **İhyâ**, III, 377.
[45] Tirmizi, Fiten 26.
[46] Râğıb el-Isfahânî, **el-Müfredât**, "gdb" mad. s. 609; Gazzâlî, **İhyâ**, III, 376; Mustafa Çağrıcı, "Gazap", s. 437.
[47] Gazzâlî ayrıca, kanın bu şekilde bedene yayılmasının, kişinin gücü yettiği kimselere öfkelendiği zaman gerçekleştiğini, kızdığı kimse kendinden üstün ve güç yetiremeyeceği kişi ise bu durumda kanın çekilip kişiye hüzün hâkim olacağını belirtir. Gazzâlî, **İhyâ**, III, 376.
[48] Gazzâlî, **İhyâ**, III, 376.
[49] el-Bakara, 2/36; Yûsuf, 12/5.
[50] el-Hicr 15/27.
[51] Ebû Dâvûd, Edeb 4; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, (thk. Şuayb el-Arnaût, Âdil Mürşid, vdğ.), Müessesetü'r-Risâle, 1421/2001, XXIX, 505, 506. Hadisin senedinde yer alan Ebû Vâil el-Kâs sebebiyle hadisin isnadı zayıf sayılmıştır. Bkz. Ebû Dâvûd, **Sünen**, VII, 163.

kaynaklandığına ilişkin beyanları, öfke ve şeytan arasındaki anlamlı ilişkiye dikkat çekmektedir. Gazzâlî de bu hususa işaretle gazabın Allah Teâlâ'nın yaktığı ve gönülleri saran ateşten bir kıvılcım olduğunu ve kül altında korunan ateş közleri gibi, kalbin derinliklerinde saklı olduğunu dile getirmektedir. Ayrıca, insanın şeytana doğru uzanan bir damarı olduğunu, öfkelenen kimsede şeytana yakınlığın kuvvetleneceğini ifade etmektedir. Netice itibariyle ateş yanmak, dalgalanmak, hareket ve ızdırap halini temsil ederken, toprak durgunluk ve sakinliği [53] yansıtmaktadır.[54]

Netice itibariyle öfke olumlu ve olumsuz yönleri olan, insanın doğuştan getirdiği özelliklerin etkide bulunduğu aynı zamanda eğitim ve birtakım alıştırmalarla kontrol altına alınabilen tabiî bir duygudur.

C. Öfkenin Kısımları

Öfke, İslam düşünürleri tarafından övülen ve yerilen olmak üzere iki kısımda ele alınmıştır. İslam ahlakçıları, bireyi tehlikelere karşı korumak, bireyin inanç ve değerlerine yönelik saldırıları bertaraf etmek adına kendisine verilen öfkenin, bu gaye doğrultusunda kullanıldığı sürece övülen bir nitelik taşıdığını ortaya koymaktadırlar. Veriliş amacının dışına çıkarak, nefsî ve dünyevî bir çıkar uğruna sarfedilen ve aşırı

---

[52] İbn Vehb,**el-Câmi' fi'l-hadîs**, (thk. Mustafa Hasan Hüseyin Muhammed Ebu'l-Hayr), Riyâd 1416/1995, s. 576.
Hadis, İbn Vehb > İbn Meysere ve Hişâm b. Sa'd > Zeyd b. Eslem kanalıyla aktarılmaktadır. İbn Vehb (v. 197), İmam Mâlik'in önde gelen talebelerindendir. İbn Sa'd, Yahyâ b. Maîn, İbn Adî ve Zehebî gibi önde gelen hadis münekkitleri tarafından sika olduğu kabul edilmekle beraber bazı münekkitler, onun zayıf râvîlerden rivayette bulunduğunu dile getirmişlerdir. Ahmed b. Hanbel, İbn Vehb'in fakih, sâlih bir âlim ve çok bilgili bir kişi olduğunu ifade ederken, Ebû Zür'a er-Râzî onun rivayette bulunduğu 30.000 hadisi incelediğini, bunların içinde mevzû addedilecek bir hadis bulunmadığı gibi münker bir hadise de rastlamadığını dile getirmektedir. Zehebî de İbn Vehb'i hüccet, hâfız ve müctehid bir âlim olarak nitelendirmektedir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Saffet Köse, "İbn Vehb", **DİA**, İstanbul 1999, XX, 441.
İbn Meysere (v. 132), tabiînin küçüklerindendendir. Hakkında Yahyâ b. Maîn "sika", İbn Hacer "sebt, hâfız" değerlendirmesinde bulunmaktadır. Bkz. Zehebî, **Siyeru a'lâmi'n-nübelâ**, (thk. Şuayb el-Arnaût), I- XXV, Müessesetü'r-Risâle, 1405/1985, IX, 355.
Hişâm b. Sa'd (v. 160), etbeu't-tâbiînin büyüklerindendir. Ebû Hâtim, hadisiyle ihticâc edilemeyeceğini dile getirirken, Zehebî "hasenü'l-hadîs" değerlendirmesinde bulunmaktadır. Bkz. Zehebî, **a.g.e.** VII, 344. Hasenü'l-hadîs: Böyle bir râvînin rivayet ettiği hadis, başka bir senedinin olup olmadığını araştırmak ve ona göre değerlendirmek yani i'tibâr için alınır. Ayrıntılı bilgi için bkz. Abdullah Aydınlı, **Hadis Istılahları Sözlüğü**, İFAV, İstanbul 2015, s. 113.
Zeyd b. Eslem (v. Abbasî halifesi Mansur'un hilafeti (136-158) zamanında vefat etmiştir.), Zehebî, İbn Eslem'in zayıf olduğunu dile getirmektedir. Zehebî, **a.g.e.** IV, 98.

[53] İnsanın topraktan, şeytanın ateşten yaratıldığına dair bkz.: "Allah buyurdu: Ben sana emretmişken seni secde etmekten alıkoyan nedir? (İblis): Ben ondan daha üstünüm. Çünkü beni ateşten, onu (insanı) çamurdan yarattın, dedi." el-A'râf, 7/12.

[54] Gazzâlî, **İhyâ**, III, 369-370.

bir tepki ve saldırganlık haline bürünen öfkeyi yerilen bir öfke olarak nitelendirmektedirler.

1. Övülen Öfke

İnsan hayatı adına gerekli olan temel ihtiyaçları gidermeye ve hayatî önemi olan başlıca amaç ve hedeflere ulaşmaya çalışırken bu hedeflere ulaşmaya mani olan bir engele karşı ortaya konulması, öfkenin övülen boyutunu oluşturur.[55] Bu gibi durumlarda öfke göstererek bir tepki ortaya koymak gerekir, zira öfkenin temel işlevlerinden biri budur. Bu anlamda gereken yerde hiddet göstermenin kötü bir davranış olmadığı, aksine övülecek bir meziyet olduğu Allah Teâlâ'nın, müminleri azgın ve saldırgan kâfirlere karşı şiddetli olmakla vasıflandırıp *"Muhammed, Allah'ın Resûlü'dür. Onun beraberindekiler ise, kafirlere karşı sert ve katı, kendi aralarında gayet merhametlidirler."*[56] buyurarak, Resûl (s.a.s) ve ashâbını, İslam davetinin yayılması yolunda mücadelelerinde kafirlere karşı gösterdikleri öfkelerini övmesinden anlaşılmaktadır. Hz. Peygamber'i seven, hayatlarının merkezine alan ve onu her zaman can ve mallarıyla destekleyen sahâbe, hayatlarını Allah'ın rızasına uygun programlandırma hususunda gayret sarfetmişlerdir. Dolayısıyla nefret ve sevgilerini şahsî çıkar ve arzularına göre değil, Allah'ın hoşnutluğu ekseninde sergilemeye çalışmışlardır. Onlar, İslâm'a düşmanlıkta bulunan kimselere karşı gerektiğinde sert ve acımasız tavır takınırken, kendi aralarında birbirlerine sevgi ve şefkat göstermekte ve kardeş gibi muamele etmektedirler.[57]

Ayrıca Kurân-ı Kerîm'de, *"Ey iman edenler! Sizden kim dininden dönerse bilsin ki Allah öyle bir topluluk getirir ki Allah onları sever, onlar da Allah'ı severler, müminlere karşı yumuşak, kâfirlere karşı da onurlu ve şiddetlidirler. Allah yolunda mücahede eder, hiçbir kınayanın kınamasından korkmazlar. Bu, Allah'ın dilediğine yönelttiği bir lütuftur, onu dilediğine verir. Allah ihsanı boldur, her şeyi çok iyi bilendir."*[58] buyrularak öfkelenmenin gerekli olduğu yerler belirtilirken aynı zamanda kişiye böyle bir hususiyetin verilmesi bir lütuf olarak beyan edilmiştir.

---

[55] M. Osman Necati, **a.g.e.** s. 81.
[56] el-Fetih, 48/29.
[57] Hayreddin Karaman vdğ., **Kur'ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**, Ankara 2012, V, 82.
[58] el-Mâide, 5/54.

Başka bir ayette, Hz. Peygamber'e hitaben, *"Ey Peygamber! Kâfirlere ve münafıklara karşı cihad et, onlara sert davran."*[59] şeklinde gelen emir, bu hususu teyit etmektedir. Kafirlere karşı şiddet gösterme, İslam'a ve müslümanlara düşmanlıkları sebebiyle ortaya çıkan öfkenin tabiî bir sonucudur. Nitekim Allah Teâlâ'nın, *"Ey iman edenler, yakınınızda bulunan kafirlerle savaşın, onlar sizde bir katılık bulsunlar. Bilin ki Allah muttakilerle beraberdir."*[60] buyruğundan da, din ve hak namına ortaya konacak öfkenin gerekliliği anlaşılmaktadır.

2. Yerilen Öfke

Kişinin dini, canı, ırzı, malı ve özgürlüğüne yönelik bir tehdit oluşturmayan, din ve hak hususunda olmayıp sadece dünyevî meselelelerde ve şahsî çıkarları adına ortaya koyduğu öfke ise öfkenin yerilen kısmını oluşturur.

Kur'ân-ı Kerîm'de müttâkî kimseler, *"Kızdıklarında öfkelerini yutar, insanların kusurlarını affederler. Allah da böyle iyi davrananları sever."* şeklinde nitelendirilerek öfkenin yerilen kısmından sakınmanın gerekliliği nazara verilmektedir.[61] Âyet-i kerimede öfkenin bir intikam aracına dönüştürülmek suretiyle birey ve toplum adına olumsuz bir hüviyete bürünmesinin önüne geçmek için öfkeyi yutmanın ve affedici olmanın gerekliliği dikkatlere sunulmuştur. Hayatlarını Allah'ın emir ve yasaklarına uygun, itidal ve istikamet üzere yaşamaya proglamlamış kimseler, kızmanın lüzumlu olduğu yerde kızarlar, hilm ve tahammülün gerektiği hallerde de âyet-i kerimenin gereğince kızgınlıklarını yutar ve yumuşak davranırlar. Nitekim sahâbe arasında vukû bulan şu olay bu hakikatin hayat bulmuş halidir:

Abdullah b. Abbâs'ın aktardığına göre, "Uyeyne b. Hısn Medine'ye gelince, Hz. Ömer'in meclisinde işlerini görüşüp danıştığı kimselerden biri olan yeğeni Hürr b. Kays'tan Hz. Ömer'le görüşmesi için aracı olmasını istemiştir. Hürr'ün talebi üzerine izin verilince, Uyeyne Hz. Ömer'in yanına girmiş ve 'Ey Ömer! Bize ne bolca verirsin ne de aramızda adaletle hükmedersin.' diyerek hakaretvari bir çıkışta bulunmuştur. Bunun üzerine Hz. Ömer çok öfkelenmiş ve Uyeyne'nin üzerine yürümüştür. Tam bu esnada İbn Kays araya girerek, 'Ey Müminlerin Emîri! Allah Teâlâ Peygamberine, *'(Resûlüm!) Sen af yolunu tut, iyiliği emret ve cahilleren yüz*

[59] et-Tahrim, 66/9.
[60] et-Tevbe, 9/123.
[61] Âl-i İmrân, 3/134.

çevir. (el-A'râf, 7/199)' diye emretmiştir. Uyeyne de o cahillerden birisidir.' demiştir. Hürr bu ayeti okuyunca Hz. Ömer olduğu yerde kalmış ve hiçbir şey yapmamıştır."[62] Kendisine bulunulan haksız itham ve hakaretvari sözlere karşı Hz. Ömer'in ilk tepkisi, muhatabını cezalandırmaya yönelik bir teşebbüs olsa da hatırlatılan âyet-i kerime üzerine nefsini tatmin edecek bir tutumdan vazgeçmiş ve ilahi buyruğu yerine getirmiştir.

Öfkenin itidal ve istikamet üzere, din, akıl ve maslahatın emrine uygun olarak kullanılması ve bunların işaretine göre artırılıp azaltılması, dozunun ayarlanması ve yönünün tayin edilmesi övülen öfke olarak ortaya konmaktadır. İnsan akıl ve hikmetin gereğini yerine getirerek yumuşaklık, hoşgörü ve müsamaha göstermesi gereken yerde yumuşaklık sergiler, öfkenin gerekli olduğu durumlarda da öfke ve kızgınlık gösterirse övgüyü hakeden bir tutum sergilemiş olur.[63]

Allah Teâlâ da Hudeybiye anlaşması öncesinde, umre niyetiyle Mekke'ye girmek isteyen Hz. Peygamber va ashâbına, öfke ve kibirleri sebebiyle karşı koyan Mekke kafirlerinin durumunu Kur'ân-ı Kerîm'de, *"O zaman inkar edenler, kalplerine taassubu, cahiliyye çağının taassub ve tarafgirliğini yerleştirmişlerdi. Allah da Resûlü'nün ve müminlerin gönüllerine huzur ve güven duygusu verdi."*[64] şeklinde resmederek öfkenin yerilen boyutunu dile getirmiştir. Bu ayette müşrik toplumun hayatına hâkim olan şiddet, kin ve nefrete işaret edilmekte[65], gurur, kibir, inat gibi öfkenin kaynağını oluşturan hoyrat duygulara ve kötü alışkanlıklara sahip olmaları anlamına gelen bir Câhiliye küstahlığı taşıdıkları vurgulanmaktadır.[66]

Ayrıca Resûlullah'ın kendisinden nasihat talebinde bulunan bir sahabeye üç defa "Öfkelenme!" tavsiyesi[67], güçlü kimseyi bilinenin aksine rakibini mağlup eden güreşçi değil, öfkesini yenen kişi olarak tanımlaması[68], tartışırken çok öfkelenen birine اَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ diyerek Allah'a sığınmasını tavsiye etmesi[69] öfkenin yerilen boyutları ile ilgilidir.

---

[62] Buhârî, İ'tisâm 2; Ahmed b. Hanbel, **Fedâilü's-sahâbe**, I, 351.
[63] Ahmet Rıfat Efendi, **Tasvîr-i Ahlâk**, s. 88.
[64] el-Fetih, 48/26.
[65] Mustafa Fayda, "Câhiliye", **DİA**, İstanbul 1993, VII, s. 17.
[66] Mustafa Çağrıcı, "Hilim", **DİA**, İstanbul 1998, XVIII, s. 33.
[67] Buhârî, Edeb 76; Tirmizî, Birr 73; Muvattâ, Hüsnü'l-hulk 11.
[68] Buhârî, Edeb 76; Müslim, Birr 106-108; Ebû Dâvûd, Edeb 3; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, III, 518, VII, 61, 372.
[69] Buhârî, Bed'u'l-halk 11, Edeb 44, 76; Müslim, Birr 109; Ebû Dâvûd, Edeb 4; Tirmizî, Deavât 53.

Resûlullah'ın ve Kur'ân'da zikredilen diğer peygamberlerin öfke yaşantıları incelendiğinde, öfkelerini din ve hak hususunda gösterilen mütecaviz tavır ve davranışlara karşı gösterdikleri görülür. Dünyevi sıkıntı ve şahsî problemler ile karşılaştıklarında ise müsamahakâr, hoşgörülü ve affedici bir tutum sergilemişlerdir. Bu anlamda öfke, din ve hak namına gösrerildiği cihette övülen, haksız yere açığa çıktığı cihette de yerilen öfke olarak vasıflandırılmaktadır.[70]

Övülen ve yerilen olmak üzere iki kısımda ele alınan öfke, İslam ahlakçıları tarafından ayrıca ifrat (gereğinden daha fazla ileriye gitme), tefrit (gereğinden daha aşağıda olma durumu) ve itidal (gerektiği kadar olma, ölçülülük) olarak üç boyutta incelenmiştir.

D. Öfkenin Boyutları: İfrat, Tefrit ve İ'tidâl

Fârâbî (v. 339/950), İbn Miskeveyh (v. 421/1030), İbn Sînâ (v. 428/1037), İbn Hazm (456/1063), Râğıp el-Isfahânî (v. 502/1108) ve İmam Gazzâlî (v. 505/1111) gibi İslâm düşünürleri, Grek felsefesinin, özellikle Eflâtûn'nun etkisiyle, insan ruhunun (nefis) başlıca güçlerini nâtık (akıl) güç, şehvet gücü ve gazap gücü şeklinde üç kısımda değerlendirmiş; Aristo'nun "tam orta (îtidâl)" fikrinden de faydalanarak gazap gücünün ifratına saldırganlık (tehevvür), tefritine de korkaklık (cübn) diyerek, gazap gücünün îtidali olarak kabul ettikleri şecâati, öfke duygusunun fazileti saymışlardır. Bu bağlamda, gazap gücünün potansiyel bir imkân olması itibariyle insanın yetkinliği için gerekli ve yararlı olduğu kanaatinde bulunmuş ve bu gücün aklın kontrolünde terbiye edilmesi ve geliştirilmesiyle şecâat erdemine ulaşılacağını belirtmişlerdir.[71]

Allah Teâlâ, birtakım tehlike ve felâketlere maruz kalan ve ihtiyaç sahibi olan insana, onu içte ve dışta bulunan birtakım bozulmalardan ve hayatî tehlikelerden korumak adına üç kuvvet vermiştir. Bu kuvvetlerden birincisi, insanın faydasına olan şeyleri arzulayıp elde etmesi için insandaki bu kuvvetlere şeriat tarafından bir sınır konulmuş ve bir nihayet tayin edilmişse de, fıtraten tayin edilmemiş olduğundan bu kuvvetlerin her birisinin tefrit (gereğinden daha aşağı olma durumu), vasat (tam orta,

[70] Yunus Emre Gördük, "Kur'ân Kıssalarında Peygamberlerin Öfkesi", **Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, 2015, c. 8, s. 15, s. 127-141.

[71] İbn Miskeveyh, **Tehzîbu'l-ahlâk (Ahlak Eğitimi)**, (çev. Abdülkadir Şener vdğ.), İstanbul 2013, s. 32-35; Gazzâlî, **İhyâ**, III, 376; Mustafa Çağrıcı, "Gazap", **DİA**, s. 437.

îtidâl), ifrat (aşırı gitme, ölçüyü aşma, gereğinden fazla ileri gitme) olmak üzere üç mertebesi vardır.[72]

İşlevi, insanın menfaatine olan şeyleri istemesi ve elde etmeye çalışması olan kuvve-i şeheviyenin tefrit derecesi, ne helale ne de harama karşı istek duymama anlamına gelen "humud"dur. İfrat derecesi, helal ve haram demeden aşırı şekilde şehvetine düşkün olmaktır ki bu "fücûr" olarak adlandırılır. Kuvve-i şeheviyenin vasat derecesi ise "iffet"tir. Helâle karşı iştihâ ve arzu duymak, harama karşı ise istek ve arzunun olmaması anlamı taşır.[73]

İkinci kuvvet olan kuvve-i akliyenin tefrit mertebesi, hiçbir şeyden haberi olmayan, basit şeyleri dahi anlamayan anlamına gelen "gabavet"tir. İfrat mertebesi, "cerbeze"dir, batılı hak hakkı batıl gösterecek kadar aldatıcı zekâya sahip olmak anlamına gelir. Vasat mertebesi ise, "hikmet"tir. Hakkı hak olarak bilip hakka uymak, batılı batıl olarak bilip batıldan da içtinâb etmek, kaçınmak demektir.[74]

Vazifesi bireye zarar verecek olan şeylerin ortadan kaldırılmasını temin olan kuvve-i gadabiyenin ifrat derecesi, hiçbir şeyden korkmama anlamına gelen "tehevvür"dür. Maddî, manevî hiçbir şeyden korkulmamasını ifade eder ki bütün zulümler, baskılar, haksızlıklar ve zorbalıklar bu mertebenin ürünüdür.[75] Gazap kuvvetinin ifrat hâli, kızgınlığın din ve aklın ve kontrolünden çıkarak bir taşkınlığa dönüşmesidir. Böyle bir kimsede basîret, düşünce, irâde ve fikir işlevini yitirir.

Kuvve-i gadabiyenin tefrit derecesi "cebânet" yani korkaklıktır ki korkulmayan şeylerden bile korkmak anlamı taşır ve kızgınlığın hiç duyulmaması veya yetersiz olması demektir.[76] Bu hale sahip insanlar, akıl, din, namus gibi temel değerlerine bulunulan hakaret ve saldırılara aldırış etmez, zorba kimselerin eziyetlerine katlanır, her türlü haksızlık ve zulme boyun eğer, iffetlerini müdafaa ve muhafaza etmekten de yoksundurlar. Netice itibariyle bu, makbul bir haslet omayıp yerilen bir tavır ve davranıştır. Nitekim İmam Şafiî, gerekli olan yerde kızgınlık duymayan bir kimsenin merkeb gibi olduğunu ifade etmiştir.[77]

---

[72] Bediüzzaman Said Nursî, **İşaratü'l-i'câz**, (çev. Aldülmecid Nursî), İstanbul 1995, s. 23.
[73] Gazzâlî, **İhyâ**, III, 376; Said Nursî, **a.g.e.** s. 23.
[74] Said Nursî, **a.g.e.** s. 23.
[75] İbn Miskeveyh, **Tehzîbu'l-ahlâk**, s. 33; Gazzâlî, **İhyâ**, III, 376; Said Nursî, **İşaratü'l-i'câz**, s. 23.
[76] İbn Miskeveyh, **a.g.e.** s. 33; Gazzâlî, **a.g.e.** III, 376; Said Nursî, **a.g.e.** s. 23.
[77] Beyhakî, **Şuabu'l-îmân**, XI, 399.

Gadabın vasat derecesi ise, "şecâat" denilen kahramanlıktır. Şecâat sahibi kimse, meşru olmayan şeylere karışmazken, dînî ve dünyevî hakları söz konusu olduğunda onlar için canını feda eder.[78] Dolayısıyla İslâm ahlâkçıları, "şecâat" (yiğitlik, cesâret), "hamiyyet" (milletinin, yurdunun, yakınlarının şerefini koruma gayreti, millî şeref ve haysiyet) veya "gayret" (kıskanmak anlamına gelir, aile hayatını himaye hususunda namus ve haysiyet, vatan ve millet gibi kutsal değerlere yönelik tehditler karşısında gazap kuvvetinin harekete geçmesidir)[79] olarak adlandırdıkları ılımlı bir öfke duygusunun, insanın onurunu, haklarını ve değerlerini korumak için ne denli elzem olduğunu önemle vurgulamışlardır.[80]

	İfrat (gereğinden daha fazla ileriye gitme)	**İtidal** (gerektiği kadar olma, ölçülülük)	**Tefrit** (gereğinden daha aşağıda olma durumu)
Kuvve-i şeheviyye	الفجور Azgınlık	العفة İffet	الخمود İsteksizlik/şehvet azlığı
Kuvve-i akliyye	الجربزة Cerbeze/kurnazlık	الحكمة Hikmet	الغباوة Kalın kafalılık
Kuvve-i gadabiyye	التهور Deli cesareti	الشجاعة Şecâat	الجنب Korkaklık

Tablo 1: Taşköprizâde Ahmed Efendi'nin (v. 968/1561) *Şerhu'l-Ahlâki'l-Adudiyye* adlı eserindeki temel erdemler ve erdemsizlikler[81]

İslam düşünürlerine göre, Allah Teâlâ insanda var olan bu güçlere hizmet etmeleri için organları, ruha yol gösterici bir konumda da aklı var etmiştir. Bu güçlerden herhangi birisinin îtidâl noktasını aşması durumunda akıl, insanın tekrar denge ve kemâl noktasına gelebilmesi için ruha bu kuvvelerin sağlam bir konuma gelmelerini tavsiye eder. Allah Teâlâ aklın bu tavsiye ve irşatları yerine getirmesine engel olacak bazı sebeplerin varlığını bildirmiş ve insanı oluşturan farklı yönler arasındaki denge ve kemâli muhafaza edecek yöntemi Kur'ân-ı Kerim'de ve

[78] Said Nursî, **a.g.e.** s. 23.
[79] "Gayret"in anlamı için bkz.: Ömer Nasûhî Bilmen, **Ahlâk Lügatçesi**, s. 79.
[80] Râğıb el-Isfahânî, **ez-Zeri'a ilâ mekârimi'ş-şerî'a**, (thk. Ebü'l-Yezîd Ebû Zeyd el-Acemî), Kâhire 1428/2007, s. 65; Mâverdî, **Edebü'd-dünyâ ve'd-dîn**, (çev. Ali Akın), İstanbul 1979, s. 412; Gazzâlî, **İhyâ**, III, 376.
[81] Mustakim Arıcı, "Erdemlerin Tasavvuru ve Tanımı: Taşköprizade'nin Erdem Şemaları", **Dîvân: Disiplinlerarası Çalışmalar Dergisi**, 2015, c. XX, sy. 38, s. 16.

Resûlullah'ın sünnetinde açıklamıştır. Bu sayede insan şahsiyeti, bozulma ve sapmalardan uzak kalarak düzgün bir şekilde varlığını sürdürür.[82]

E. Öfkenin Nedenleri/Kaynağı

Herhangi bir meselenin çözümü, ancak o meseleyi teşhis edip ona sebep olan unsurları ortadan kaldırmakla mümkün olmaktadır. Bu anlamda öfkenin kontrol edilip denetim altına alınması, ancak öfkenin mahiyetinin ve öfkeye sebep olan unsurların bilinmesiyle gerçekleşir.

İslâm ahlak metinlerinde, öfkeye sebep olan başlıca unsurlara, daha ziyade kişinin nefsî istek ve arzularının bir ürünü olarak açıklama getirilmiştir. İslam ahlakçıları nezdinde, öfkenin oluşmasında ve karakter haline gelmesinde, nefsin kötü hususiyetleri, kişinin zafiyetleri ve çabuk öfkelenmeyi alışkanlık haline getirmesi önemli rol oynamaktadır.[83]

Gazzâlî, öfkenin altında yatan en önemli sebebi, kişinin sevdiği şeylerin elinden alınması, hoşlanmadığı şeylerin de kendisine kabul ettirilmeye çalışılması olarak açıklar. İnsanın muhtaç olduğu veya geçimi için zarûrî olmayan şeylere karşı duyduğu sevginin, gazap ve hiddetin altında yatan önemli bir neden olduğunu belirtir.[84]

Öfkeyi meydana getiren sebepleri ise, kötü ahlâkı oluşturan kibirlenmek, kendini beğenmek, övünmek, bencillik, lâtîfe ve şakada aşırıya gitmek, kusur aramak, husûmet (düşmanlık), haksızlık, şiddet, hırs, başkasını küçük görmek ve ayıplamak, münasebetsizlik yapmak, tartışma çıkarmak, inat, zulüm, herkese karşı zıt davranmak, sözünü yerine getirmemek, mal ve dünya şerefine aşırı düşkünlük göstermek gibi dinî açıdan hoş görülmeyen sıfatlarla özetlemek mümkündür.[85] Bu kötü huyları kendinde barındıran bir kimse sürekli öfkeleneceği gibi muhatap olduğu kimselerin de öfkelenmelerine sebebiyet verir. Gazzâlî *İhyâu ulûmi'd-dîn* adlı eserinde, bu sebeplerin ortadan kalkmadan öfkenin de ortadan kalkmayacağını belirterek, zıtları ile

---

[82] Ebû Muhammed Humeys, **Hz. Peygamber'in Kızdığı Anlar**, (çev. Nail Okuyucu , Mehmet Yazıcı), İstanbul 2016, s. 15.
[83] İbn Miskeveyh, **Tehzîbu'l-ahlâk**, s. 229-238; Mâverdî, **Edebü'd-dünyâ ve'd-dîn**, s. 412; Gazzâlî, **İhyâ**, III, 385.
[84] Gazzâlî, **a.g.e.** III, 380-382.
[85] İbn Miskeveyh, **Tehzîbu'l-ahlâk**, s. 231; Gazzâlî, **a.g.e.** III, 385.

bu sebepleri izâle etmeyi tavsiye eder. Bu sebeple, bu huylardan bırakılabilenleri bırakmak, ıslah edilebilenleri de ıslah etmek gerekmektedir.[86]

Kınalızâde ve Tûsî de öfkenin sebeplerini kibir (tekebbür), kendini beğenmek (ucub), övünmek (iftihar), inatçılık, kavgacılık (mira), şaka (mizah), alaycılık (istihzâ), vefasızlık (gadr), çaresizlere eziyet etmek (daym) ve kıskançlık olarak ifade etmişlerdir.[87] Öfkeye sebep olan bu duygulardan birkaçını izah edeceğiz.

1. Kibir ve İftihar

Klasik ahlak kitaplarında, öfkeye neden olan unsurların başında zikredilen temel sebep kibirdir. Kibir, kişinin kendisini diğer insanlardan büyük ve üstün, onları hakir görmesidir.[88] Öfkenin çoğunlukla kibirden kaynaklandığı dile getirilerek kibrin bütün kötülüklerin anası sayıldığı belirtilmiştir.[89] Çeşitli ayetlerde de kibrin ne denli çirkin bir sıfat olduğu vurgulanmaktadır.[90]

Bir kudsî hadiste Allah Teâlâ, "Yücelik ve kudret (izzet) benim izârım, büyüklük ridâm sayılır. Bunlardan biri kendisinde de varmış gibi davranan olursa, onun cezasını veririm."[91] buyurarak her türlü üstün vasfın sadece kendisine has olduğunu, bu sebeple kimsenin üstünlük taslamaya hakkı ve haddi olmadığını anlatmaktadır. Hadiste, şeref ve ululuğun Allah'a mahsus olduğu, bu sıfatlar izâr (kaftan) ve ridâya (gömlek) benzetilerek ifade edilmiştir. Dolayısıyla her ikisi bedeni nasıl sarıp örtüyorsa, izzet ve kibriyâ (büyüklük) sıfatları da Allah'ı sarıp bürümüş ve sadece O'na hastır. Netice itibariyle kula yakışan, tevazu ve tezellül göstererek insanları hor ve hakir görmemesidir.[92]

Resûlullah (s.a.s), "Kişi kendisini halktan büyük görüp uzak tuta tuta sonunda zalimler grubuna kaydedilir. Böylece zalimlere verilen ceza ona da verilir."[93]

---

[86] Gazzâlî, **a.g.e.** III, 385.

[87] Tûsî, **Ahlâk-ı Nâsırî**, (çev. Rahim Sultanov), Ankara 2005, s. 158-164; Kınalızâde Ali Efendi, **Ahlâk-ı Alâî**, (haz. Hüseyin Algül), Tercüman Gazetesi Yayınları, İstanbul ts., s. 181-183.

[88] "Kibir hakkı kabul etmemek ve insanları küçümsemektir." Müslim, İman 147; Ebû Dâvûd, Libâs 26; Tirmizî, Birr 61.

[89] Zebîdî, **Tâcu'l-arûs**, III, 485.

[90] A'raf, 7/146; İbrahim, 14/15; Nahl, 16/23; İsra, 17/37-38; Furkan 25/21; Lokman 31/18; Mü'min 40/35, 60.

[91] Müslim, Birr 136; Ebû Dâvûd, Libâs 29; İbn Mâce, Zühd 16.

[92] Nevevî, **Riyâzü's-sâlihîn Peygamberimiz'den Hayat Ölçüleri**, (Tercüme ve şerh: Yaşar Kandemir vdğ.), İstanbul 2016, III, 688.

[93] Tirmizî, Birr 61. Tirmizî, hadis hakkında "hasen, garîb" değerlendirmesinde bulunurken, Elbânî "zayıf" olduğunu dile getirmiştir. Bkz. Tirmizî, **Sünen**, IV, 362.

buyurmuştur. Resûlullah bir kimsenin, insanları küçük görerek onlara mesafeli durması neticesinde, zalim ve zorba vasfı taşıyan kimselerin sınıfından sayılacağını haber vermektedir. Zalimlerin arasına kaydedilmek ve zulüm ve baskıcılığı karakter haline getirmiş bir grubun arasına dahil olmak, onların taşıdığı sıfatlara sahip olmak demektir. Cebbarlar, kendilerini herkesten üstün gören, bu durumu kabullenmeyenlere öfkelenip şiddetli cezalandırmalarda bulunan, sahip olmak istediği şeyler uğruna hak ve hukuka riayet etmeksizin her türlü zorbalık ve şiddetten kaçınmayan kimselerdir. Bu anlamda kendini insanlardan üstün görerek onlardan uzak kalan ve zamanla bu durumu alışkınlığa dönüştüren bir kimse, öfkesinin esiri olup insanlara haksızlıkta bulunan bir zalime dönüşebilmektedir. Halbuki dinimiz, cemaat olma,[94] akraba ziyareti,[95] selamlaşma,[96] hasta ziyareti[97] ve karşılıklı hediyeleşme[98] gibi davranışları öğütleyerek kişinin insanlarla kaynaşmasını istemektedir. Şu halde, insanlara karşı uzak duran kimseler Firavun, Hâmân, Kârûn, Nemrud gibi zalim zorbalar arasına kaydedilir ve onların maruz kaldığı dünyevî musibetlerle ve uhrevî cezalarla karşılaşma tehlikesiyle karşılaşırlar.

Peygamber Efendimiz, bir diğer hadisinde de şöyle buyurmuştur: "Allah Teâlâ bana, 'Birbirinize karşı öylesine alçak gönüllü olun ki, hiçbir kimse diğerine karşı haddi aşıp zulmetmesin. Yine hiçbir kimse, bir başkasına karşı böbürlenip üstünlük taslamasın' diye vahyetti."[99] Hadis-i şerif, hiçbir kimsenin bir başkasına üstünlük taslamamasını, övünmeye kalkışmamasını tenbih etmektedir. Nitekim bir başkasına üstünlük taslama yani kibirli davranma şeytanın bir hasletidir. Şeytan nasıl ki kibrinin sebep olduğu öfkesinin esiri olarak doğru yoldan uzaklaşmış ve kendini üstün addettiği insana düşman olmuşsa, aynı şekilde kibirlenen bir insan da öfkesine yenik düşmeye mahkumdur.

Modern psikolojide de, kişinin çocukça bir tavır olarak kendini merkezde görmesinin öfkenin kaynaklarından biri olduğu öne dürülmüştür. Ellis, Freud ve Adler gibi psikologlar, kendini merkezde gören ve dünyanın kendi etrafında döndüğünü

---

[94] Buhârî, Ezân 30, 31, 37; Müslim, Tahâret 41; Ebû Dâvûd, Salât 46, 48.
[95] Buhârî, Edeb 15, 85; Müslim, Îmân 74, 75; Ebû Dâvûd, Zekât 45; Tirmizî, Birr 10.
[96] Buhârî, Îmân 20, İsti'zân 1, 9, 19, Enbiyâ 1; Müslim, Îmân 63, Cennet 28; Ebû Dâvûd, Edeb 133; Tirmizî, İsti'zân 6; İbn Mâce, Et'ime 1.
[97] Buhârî, Cenâiz 2; Müslim, Selâm 4, Birr 39, 43; Ebû Dâvûd, Cenâiz 3; Tirmizî, Cenâiz 2.
[98] Buhârî, Hibe 5, 11; Ebû Dâvûd, Buyû 87, Zekât 8; Tirmizî, Birr 34, Ahkâm 10, Velâ 6; Muvattâ, Hüsnü'l-hulk 4, 16.
[99] Müslim, Cennet 64; Ebû Dâvûd, Edeb 40; İbn Mâce, Zühd 16.

düşünen bir bireyin öfke ile başaçıkamayacağını ifade etmektedirler.[100] Nitekim kişinin kendini hayatın merkezinde addetmesi, şahsını ön plana çıkarması ve başkalarından üstün olduğunu düşünmesi, onu her zaman galip olma ve karşısındakine her daim üstünlük sağlama kompleksine sokar. Devamlı başkalarına üstünlük sağlamaya çalışan ve onları küçümseyen bir birey, bu haksız tavırlarından ötürü muhataplarının öfkelenmelerine sebep olacağı gibi, bu tür girişimlerinin akimete uğradığını görünce kendisi de öfkelenecektir.

Nitekim insanlar, kul ve mahluk olma yönüyle Allah katında eşittirler. Kişinin sahip olduğu her şey şahsından değil Allah'tandır ve Allah her kuluna çeşitli nimetlerle lütufta bulunmuştur. Bireyin kendisine verilenleri kendi nefsinden bilmesi ve başkalarından kendini üstün tıutması, Allah'ın nimetlerine karşı bir nankörlüktür.

Ayrıca insanların hepsinin Hz. Adem'in evlatları, Adem'in ise topraktan yaratıldığının beyan edildiği hadiste Resûlullah, insanların topraktan yaratıldıkları gerçeğine dikkat çekerek kibirlenmenin yersizliğine vurgu yapmıştır.[101] Nitekim kişide, insanların Allah katında yaratılmış olma itibariyle denk olduğu düşüncesi, insanlara karşı saygı şuuru geliştirecek, muhatabına kendini ifade etme fırsatı sunmasını sağlayacak, bireye insanlara karşı daha tahammüllü olma şuuru kazandıracaktır.

2. Kendini Beğenmek (Ucub)

Ucub; gurur, kendini beğenmek, insanın kendi nefsini layık olduğu mertebeden daha üstün görmesi olarak tarif edilmektedir.[102] Gazzâlî, ucubla kibir arasındaki farkı izah ederken şöyle bir açıklama sunar: "Ucub, mutlak surette kendini beğenmek; kibir ise, kendisini başkasından üstün görmektir. Her ucub sahibi mütekebbir olmaz. Çünkü çok defa insan kendisini beğenirken başkasını da kendisinden üstün görebilir ve ona

---

[100] Hülya Şahin, **Öfke Denetimi Egitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2004, s. 48.

[101] "İnsanlar, ya cehennem kömüründen başka bir şey olmayan ölmüş ecdadlarıyla övünmekten vazgeçerler yahut da Allah katında, burnuyla pislik yuvarlayan mayıs böceğinden daha adi bir derekeye düşerler. Allah Teala hazretleri sizlerden cahiliye kibrini temizledi. Artık o, muttaki bir mü'min yahut bedbaht bir facirdir. İnsanların hepsi Hz. Adem'in evlatlarıdır. Adem ise topraktan yaratılmıştır." Ebû Dâvûd, Edeb 120; Tirmizî, Menâkıb 75. Bu hadis hakkında Tirmizî, "hasen-sahîh" değerlendirmesinde bulunmuştur. Bkz. Tirmizî, **Sünen**, VI, 229.

[102] Ömer Nasûhî Bilmen, **Ahlâk Lügatçesi,** s. 70-71.

karşı büyüklük taslamaz."[103] Kur'ân-ı Kerîm'de de kafirlerin kendini beğenmeleri konu edinilerek ucbun kötü bir haslet olduğu çeşitli ayetlerde vurgulanmaktadır.[104]

Kurân-ı Kerîm'de ucuba temas eden ayetlerden biri, Müslümanların Huneyn Savaşı sırasında ruh hallerini göz önüne serer. Huneyn Savaşı, Mekke'nin fethinden sonra meydana gelen ve on iki bin kişilik bir kuvvetle yapılan bir savaştı. Bu durum, ilk defa böyle bir sayıya ulaşan Müslümanları ucuba sevketmişti. Müslümanların içinde bulundukları ruh hali, *"Yemin olsun ki; Allah size birçok yerde yardım etti. Huneyn gününde de. Hani, çokluğunuz sizi böbürlendirmişti de bu hiçbir işinize yaramamıştı. Tüm genişliğine rağmen, yeryüzü size dar gelmişti. Sonra da sırtınızı dönüp kaçmıştınız"* mealindeki ayetle ifade edilmektedir.[105] Ayet-i kerime, sayıca çokluğa güvenip savaşın şartlarına riayette esnek davranan, zaferin ancak Allah'tan geldiği gerçeği hususunda gaflete düşen Müslümanların, bu çokluğa rağmen ilk karşılaşmada bozguna uğrayıp kaçtıklarını belirtmektedir. Dolayısıyla yukarıda zikredilen ayetlerden anlaşılacağı üzere ucub bireyi sıkıntıya sokan, mağlubiyetlere sebebiyet veren tehlikeli bir haslettir.

Gazzâlî'nin ifade ettiği gibi ucub, günahları unutturur, onları hatırlayıp telafisine uğraşmaktan insanı alıkoyar.[106] Nitekim kendini beğenen bir birey hatalarını görüp kabullenmeden yoksundur. Kendini beğenme duygusuna sahip bir bireyin şahsını haklı görerek devamlı muhatabını suçlu bulması, kişiler arası iletişimin sağlıklı bir şekilde kurulup sürdürülmesinin önüne geçmektedir.

Kur'ân-ı Kerîm'de, *"Nefislerinizi temize çıkarmayın"*[107] buyrularak bireyin kendisini beğenerek ve kusursuz adderek ucuba düşmemesi gerektiği hususu nazarlara verilmiştir. Nitekim insan yanılarak veya unutarak hata yapmaya açık zayıf ve güçsüz bir varlıktır.[108] İnsan farkında olmadan yahut nefsinin veya şeytanın telkinlerine uyarak pek çok hata yapabilir. Hata yapmanın, fıtratının bir parçası olduğunun bilincinde olan bir insan ne kendi yaptıkları hatalardan dolayı sıkıntıya girer ne de diğer insanları hatalarından dolayı yargılar. Bu gerçeğin bilincinde olmak, bireyin

[103] Gazzâlî, **İhyâ**, III, 738.
[104] el-Kehf, 18/104; el-Haşr, 59/2.
[105] et-Tevbe, 9/25.
[106] Gazzâlî, **İhyâ**, III, 791.
[107] en-Necm, 53/32.
[108] er-Rûm, 30/54.

hem şahsına hem de diğer insanlara karşı daha toleranslı olmasını sağlayarak kişiyi öfkesine yenik düşmekten alıkoyar.

3. Şaka (Mizâh)

Öfkeye sebep olan unsurlardan bir diğeri de şaka yapmaktır. Şaka yapmak, ancak ortaya konan eylem veya sözün yalan olmaması, muhataba herhangi bir zarar vermemesi ve muhatabı incitmemesi gibi belli sınırlar içerisinde caizdir. Nitekim Peygamber Efendimiz de bu sınırları gözeterek ashâbına şaka yapmış ve bunların ihlal edilmemesi hususunda da ashâbını uyarmıştır.[109]

Bu hususla alakalı olarak Resûlullah, "Sizden bir kimse, ne şaka ne de ciddi olarak kardeşinin asasını almasın. Kim kardeşinin asasını almışsa hemen ona geri versin" buyurarak şakanın, muhatabı mağdur etmemesi yönünde uyarıda bulunmuştur.[110] Hadiste yer alan "asa" kelimesi misal olarak zikredilmiştir, nitekim Ebû Dâvûd'un aktardığı rivayette "metâ'/eşya, mal" ifadesi yer almaktadır. Dolayısıyla hadis, müslümanın herhangi bir eşyasını alarak ona eziyette bulunmayı yasaklamaktadır.[111]

Burada ciddiyetle yani geri vermemek üzere almak bir nevi hırsızlıktır ki böyle bir alışın yasak olduğu aşikardır. Şaka yollu almada ise, bir fayda olmadığı gibi, çoğu kere malı alınan kimseye bir eziyet verilmesi söz konusudur. Her iki durum da, şaka veya ciddi olarak malı alınan kimsenin öfkelenmesine sebep olur. Halbuki, müminin başkasının öfkelenmesine sebep olacak davranışlarda bulunarak o kimseye eziyette bulunması caiz değildir. Kişi bu surette muhatabına eziyet verecek ve dolayısıyla onu öfkelendirecek tavır ve davranışlardan kaçınmalıdır.[112]

Başka bir rivayette aktarıldığına göre, sahâbe bir sefer yürüyüşündeyken bir konaklama esnasında içlerinden biri uyurken, arkadaşı gidip ipini almıştır. Uyanınca ipini bulamayan zat, ipini kaybettiğini sanarak endişeye kapılmıştır. Bu durumdan

---

[109] Ebû Dâvûd, Edeb 92; Tirmizî, Birr 57. Tirmizî, Peygamber Efendimiz'in şaka da olsa sadece hakkı söylediği hadisinin sıhhat derecesinin "hasen" olduğunu dile getirmiştir. Bkz. Tirmizî, **Sünen**, III, 425.

[110] Ebû Dâvûd, Edeb 92; Tirmizî, Fiten 3. Bu hadis, sadece İbn Ebî Zi'b > Abdullah b. Sâib b. Yezîd > Sâib b. Yezîd (sahâbî, veda haccı esnasında yedi yaşında olduğunu ifade etmektedir) kanalıyla geldiği için, Tirmizî tarafından "hasen-garib" olarak nitelendirilmektedir. Bkz. Tirmizî, **Sünen**, IV, 462.

[111] Mübârekpûrî, **Tuhfetü'l-ahvezî şerhu Câmiʿi't-Tirmizî**, Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut ts., VI, 316; el-Azîmâbâdî, **Avnü'l-ma'bûd şerhi Süneni Ebî Dâvud**, Beyrut 1415, XIII, 236.

[112] Mübârekpûrî, **a.g.e.** VI, 316.

haberdar olan Resûlullah, "Bir Müslümana bir başka müslümanı korkutmak helal olmaz!" buyurmuşlardır.[113]

Böylelikle her ne surette olursa olsun, bir müslümana eziyet etmek, onu sıkıntıya sokmak ve onu korkutmak suretiyle öfkelenmesine sebep olmak, müslümanın kaçınması gereken bir tutumdur.

4. Kıskançlık

Öfkeye sebep olan ve öfkeyi tahrik ederek yıkıcı sonuçlar doğuran nedenlerden bir diğeri de kıskançlık duygusudur. Hz. Peygamber ve Hz. Âişe arasında geçen şu diyalog bu tespiti teyit eder mahiyettedir:

Hz. Âişe, Resûlullah'ın bir gece yanından çıkıp gittiğini, hanımlarından birinin yanına gitmiş olabileceğini düşünerek içine bir kıskançlık düştüğünü ifade etmektedir. Resûlullah geri dönünce de Hz. Âişe'nin halini anlamış ve, "Kıskandın mı yoksa?" demiştir. Hz. Âişe de, "Evet! Benim gibi biri senin gibi birini kıskanmaz da ne yapar?" diye karşılık vermiştir. Hz. Peygamber, "Sana yine şeytanın gelmiş olmalı" deyince Hz. Âişe, "Benimle şeytan mı var?" diyerek şaşkınlığını dile getirmiştir. Peygamber Efendimiz, "Şeytanı olmayan kimse yoktur" buyurunca Hz. Âişe, "Seninle de var mı?" diye bir soru yöneltmiş. Hz. Peygamber, "Evet, ancak ona karşı Allah bana yardımcı oldu da müslüman oldu!" buyurmuştur.[114] Bu hadiste şeytanın her an insanla beraber olduğu haber verilerek, şeytanın fitne ve vesveselerinden sakınmanın gerekliliği vurgulanmaktadır. İnsana sürekli yakın olan şeytan, onu etkisi altına almak adına farklı girişimlerde bulunacaktır. Burada da kişinin kıskançlık duygusunu tahrik ederek öfkelenmesine sebep olmuş, bireyin öfkeli anından istifade ederek de ona, akabinde pişmanlık duyacağı fiiller yapmaya teşvik etmiştir. Dolayısıyla öfke anında kanın beyne hücum etmesiyle aklî melekelerini sağlıklı bir şekilde kullanamayan birey, şeytandan gelecek vesvese ve telkinlere daha açık hale gelecektir.

Diğer bir rivayette Hz. Âişe, Safiyye gibi güzel yemek yapanı görmediğini ifade ederek bir defasında Resûlullah kendi odasında iken, Safiyye'nin ona yemek yapıp gönderdiğini dile getirmiştir. Kendi aktardığına göre, çok şiddetli bir kıskançlık hissetmiş hatta duyduğu bu kıskançlık hissinden ötürü kendisini bir titreme sarmıştır.

---

[113] Ebû Dâvûd, Edeb 92. Bu hadis hakkında Zeynüddin Irâkî (v. 806/1404) "hasen" değerlendirmessinde bulunurken, Elbânî (v. 1419/1999) sahih olduğunu ifade etmiştir. Bkz.: Münâvî, **Feyzü'l-kadîr şerhu'l-Câmii's-sağîr**, Mısır 1356/1937, VI, 447.

[114] Müslim, Münafikûn 70; Nesâî, İşretü'n-nisâ 4.

Gidip Safiyye'nin gönderdiği kabı kırmış, fakat sonrasında pişman olduğunu ve Resûlullah'a yaptığı bu hareketin keffâretinin ne olduğunu sorduğunu ifade etmiştir. Allah Resûlü, "Tabağa aynıyla tabak, yemeğe misliyle yemek!" buyurmuşlardır.[115] Hz. Âişe'nin dile getirdiği bu hadiseden, kıskançlık duygusunun insanı öfkelendirip pişman olacağı davranışlara ittiği gerçeğini müşahede etmek mümkündür.

F. Öfkenin Sonuçları

Öfke uygun olmayan bir şekilde açığa vurulup kontrol edilemediğinde hem bireyin kendisine hem de etrafındakilere karşı zarar veren birçok olumsuz sonuç doğurmaktadır.

Denetim altına alınmayan öfke fiziksel veya sözel düşmanlık ve saldırı, sosyal içe-dönüklük, etkili olmayan problem çözme, mülkiyete zarar verme, kişiler arası ilişkilerde birtakım bozulma ve problemlere yol açabilmektedir.[116] Dolayısıyla kontrol edilemeyen öfkenin ortaya çıkaracağı davranışlar, çoğunlukla bireyin pişman olacağı sonuçlar doğurmaktadır.

Kontrol edilemeyen bir öfke ile ortaya konan davranışların ne tür sonuçlar doğuracağını Kur'ân-ı Kerîm'de zikredilen peygamberlerin, görevleri esnasında oluşan olumsuz durumlara karşı gösterdikleri tepkilerde görmek mümkündür.

Tur Dağı'na çıktığında kavminin tevhid inancından uzaklaşarak şirke yönelmelerini haber alan Hz. Musa'nın kardeşi ve kavmine karşı duyduğu öfke neticesinde ortaya koyduğu davranışlar, öfkenin doğurduğu tepkilerin en açık görüleceği bir örnektir. Hz. Musa'nın kavminin şirke düştüğünü öğrenmesi ile başlayan öfkesi, elindeki kutsal metinleri yere atması ve kardeşini başından tutup kendine çekmesi şeklinde fiilî bir tepkiyle sonuçlanmıştır.[117] Hz. Musa'nın "Benim ardımdan yokluğumda ne kötü işler yapmışsınız? Yoksa Rabbinizin hükmünü öne almaya mı kalkıştınız?" sözlerinde kavmine duyduğu öfkenin tepkileri görülmektedir. Hz. Musa kardeşine gösterdiği sert tepki esnasında Hz. Harun'un sakin ve şefkat dolu açıklamalarını dinleyince, "Ey Rabbim, beni ve kardeşimi bağışla, bizi rahmetinin

---

[115] Ebû Dâvûd, Büyû 91; Nesâî, İşretu'n-nisâ 4. Ebû Dâvûd, bu hadisin isnadının hasen olduğunu ifade etmiştir. Bkz. Ebû Dâvûd, Sünen, V, 421.

[116] Fulya Cenkseven, "Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi", **Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi**, c. 2, sy. 4, 2003, s. 155.

[117] el-A'râf, 7/150.

kapsamına al, sen merhametlilerin en merhametlisisin"[118] diyerek Allah'a sığınmış, haklı öfkesi neticesinde gösterdiği sert tepkilerden pişmanlık duyup Allah'a yönelmiştir. Netice itibariyle zikredilen örnek, öfkenin pişmanlık duyulacak sözlü ve fiilî sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır.

Gazzâlî öfkenin rengin değişmesi, kükremeler, dudakların köpürmesi, söz ve davranışların şuursuzca ortaya konması, gözlerin kızarması, burun deliklerinin açılıp kapanması gibi sonuçlar doğurarak insanın yüzünü çirkinleştireceğini ifade etmektedir. Buna ek olarak öfkenin sövüp saymak, duyanın da kızgınlığı geçtiğinde söylenin de utanç duyacağı kötü sözler söylemek gibi kişinin dilini çirkin kıldığını dile getirmektedir. Ayrıca kontrol altına alınmayan bir öfkenin vurma, yaralama ve öldürmeye kadar giden davranışlara sebebiyet vererek kişinin diğer azalarına da zarar vereceğini beyan etmektedir. Son olarak da nefret, kin, çekememezlik, gıybet, alay, başkasını rezil etmek, insanların sevincine üzülmek veya üzüntüsünden sevinç duymak gibi kötü davranışlara kapı aralayarak insanın kalbini bozduğunu ifade etmektedir.[119] Özetle denetim altına alınamayan öfkenin insanın dış görünüşü, dili, bütün uzuvları ve kalbi üzerinde ciddi tahribatlar yaparak bireyin bedenine, manevi hayatına ve dinine zarar verdiğini söylemek mümkündür.

Tûsî de öfkenin sonuçlarını pişmanlık duymak, düşmanın karşılık ve ceza vermesi, dostların nefret etmesi, sevgilerin azalması, rezil insanların alay etmesi, öfke anında mizacın değişmesi ve elem duyma olarak açıklamaktadır.[120]

Ayrıca uzmanlarca öfkenin bireyin bünyesinde fizyolojik birçok rahatsızlığa sebep olacağı dile getirilmektedir. Nitekim kızgınlığın belirtileri noradrenalin salgılayan, gözbebeklerinin genişlemesine neden olan, oksijen tüketimini artıran ve tansiyonu yükselten hipotalamus içinde ortaya çıkmakta ve kızgınlık anında kalp atımı hızlanmaktadır.[121] Hızla dozu artan bir öfke, damar direncini artırarak tansiyonun yükselmesine sebep olmakta,[122] baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, solunum problemleri, cilt problemleri, böbrek fonksiyonlarında problemler, sinir sistemi rahatsızlıkları,

[118] el-A'râf, 7/151.
[119] Gazzâlî, **İhyâ**, III, 378.
[120] Tûsî, **Ahlâk-ı Nâsırî**, s. 180.
[121] Filiz Bilge, "Bilişsel ve Davranışsal Yaklaşımlarda Kızgınlık", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, c. 1, sy. 3, 1992, s. 11.
[122] Nevzat Tarhan, **Bilinçli Aile Olmak**, İstanbul 2017, s. 175.

dolaşım sorunları, varolan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi, duygusal rahatsızlıklar ve intihar olmak üzere birçok fiziksel ve psikolojik rahatsızlığa yol açmaktadır.[123]

III. KUR'ÂN'DA ÖFKE VE ÖFKEYLE İLİNTİLİ KAVRAMLAR

Kur'ân-ı Kerim'de, en genel anlamıyla öfkeyi ifade etmek için kullanılan "gazap"[124] kelimesinin dışında, öfkeyi ifade etmek üzere öfkenin şiddet ve boyutuna göre gayz [125], suht [126], makt [127], esef [128], kılâ [129] ve hidde [130] kelimeleri de kullanılmaktadır. Öfkeyi çeşitli boyutlarıyla ifade eden bu kelimelerden başka hadislerde de ayrıca sevra [131] ve imtiâz [132] kelimeleri öfkeyi ifade ederken zikredilmektedir. Bu kavramların manaları ve aralarındaki anlam farklılıkları aşağıda ele alınmaktadır.

A. Gazap (الغضب)

Gazap kelimesi Kur'ân-ı Kerîm'de aynı kökten türeyen isim ve fiil halleriyle birlikte yirmi bir yerde zikredilmektedir.[133] Ayetlerde daha ziyade Allah'ın gazabı, bu gazabın kimlere yönelik olduğu ve hangi davranışlar sonucunda gerçekleşeceği konu edinilmektedir. Kasıtlı olarak bir mümini öldüren[134], Allah'ın emrini dinlemeyip Allah'tan başkasına tapan[135], savaştan kaçan[136], iman ettikten sonra Allah'ı inkar eden[137], Allah hakkında kötü zan besleyen münafık ve müşrikler[138] ilâhî gazaba mâruz kalan kimseler olarak zikredilirler. Ayetlerde, kendi kitaplarındaki bilgilere

---

123 Hülya Kökdemir, "Öfke ve Öfke Kontrolü", **Pivolka**, c. 3, sy. 12, 2004, s. 7.

124 Gazap ve aynı kökten türeyen kelimelerin yer aldığı ayetler: el-Fatiha, 1/7; el-Bakara, 2/61, 90; Âl-i İmran, 3/112; en-Nisa, 4/93; el-Mâide, 5/60; el-A'râf, 7/71, 150, 152, 154; el-Enfal, 8/16; en-Nahl, 16/106; Tâ-Hâ, 20/81, 86; el-Enbiya, 21/87; en-Nûr, 24/9; eş-Şûra, 42/16, 37; el-Fetih, 48/6; el-Mücadele, 58/14; el-Mümtahine, 60/13.

125 Gayz kelimesinin yer aldığı ayetler: Âl-i İmrân, 3/119, 134; et-Tevbe, 9/15, 120; el-Hacc, 22/15; el-Furkan, 25/12; eş-Şuarâ, 26/55; el-Ahzab, 33/25; el-Fetih, 48/29; el-Mülk, 67/8.

126 Suht kelimesinin yer aldığı ayetler: Âl-i İmran, 3/162; el-Mâide, 5/80; et-Tevbe, 9/58; Muhammed, 47/28.

127 Makt kelimesinin yer aldığı ayetler: Fâtır, 35/39; el-Mü'min, 40/10; es-Saff, 61/3.

128 Esef kelimesinin yer aldığı ayetler: el-A'râf, 7/150; Tâ-Hâ, 20/86; el-Kehf, 18/6; Yûsuf, 12/84; el-Zuhruf, 43/55.

129 Kılâ kelimesinin yer aldığı ayet: ed-Duhâ, 93/3: "Rabbin seni bırakmadı ve sana darılmadı."

130 Hidde kelimesinin yer aldığı ayetler: et-Tevbe, 9/63, el-Mücadele, 58/5, 20.

131 Sevra kelimesinin zikredildiği hadisler: Müslim, Fedâilu's-sahâbe 83; Nesâî, Nisâ 3.

132 İmtiâz kelimesinin zikredildiği hadisler: Buhârî, Şurût 1, Meğâzî 35.

133 Muhammed Fuâd Abdülbâkî, **el-Mu'cemu'l-müfehres li-meâni'l-Kur'âni'l-Azîm**, Dımeşk 1416/1995, "gdb" mad., I, 868-869.

134 en-Nisâ, 4/93.

135 el-A'râf, 7/71.

136 el-Enfâl, 8/16.

137 en-Nahl, 16/106.

138 el-Fetih, 48/6.

dayanarak, yakında gelecek bir Peygamber bekledikleri halde sırf kıskançlıkları sebebiyle Allah'ın indirdiklerini ve Hz. Peygamber'i inkar etmeleri[139], buzağıya tapınmaları[140], Allah'ın ayetlerini inkar etmeleri ve haksız yere peygamberleri öldürmeleri[141] gibi sebeplerle genellikle yahudilerin ilâhî gazaba hedef teşkil ettikleri görülmektedir. Bir diğer ayette de, Allah'ın gazabına uğrayan kimseleri dost edinmeleri müminlere yasaklanmıştır.[142]

Bu noktada, yaratılmışlar üzerinde fizikî birtakım değişiklikler meydana getiren gazabın, Allah'a nisbetinin ne anlam ifade ettiğini izah etmek gerekir. Râğıp el-Isfahânî (v. 502/1108), Allah'a gazap nisbet edilmesine, haksızlığa uğrayan kimse adına intikam alması, yani kullar arasındaki haksızlıklardan ötürü suçluyu cezalandırması şeklinde bir yorum getirmiştir.[143] Fahreddin er-Râzî (v. 606/1210) gazabı, hem kanın beyne hücum etmesi sebebiyle yüzün kızarması şeklinde dışa yansıyan hem de muhatabın cezalandırılması gibi bazı sonuçları olan bir duygu olarak nitelendirmektedir. Gazabın Allah'a nisbet edilmesinin, dışa yansıyan fizikî değişiklikler yönüyle imkansız olduğunu, suçluyu cezalandırması anlamına gelen sonucun ise Allah'a izafe edilebileceğini vurgulamaktadır.[144] Dolayısıyla Allah'ın gazabı, beşerî anlamda fizikî belirti ve sonuçları olan bir gazap olmayıp yaratana veya yaratılmışlara karşı suç işleyen kimseleri cezalandırmaktan ibarettir.[145]

Aynı zamanda Kur'ân-ı Kerîm'de, hem peygamberlerin[146] hem de iman edenlerin[147] öfkesi ele alınarak öfkenin, tabiî ve fıtrî olmakla birlikte hâkim olunması gereken bir duygu olduğuna işaret edilmiştir. Kur'ân'da Hz. Yunus'un öfkeli bir halde kavminden uzaklaşması[148] ve Hz. Musa'nın Tur-i Sînâ'da bulunduğu sırada kavminin buzağıya tapmaya başladığını öğrendiğinde, kavmine üzüntülü ve öfkeli bir şekilde karşı geldiği[149] akabinde Tevrat levhalarını yere bıraktığı ve kardeşi Harun'u başından tutup kendine çektiği[150] ifade edilerek öfkenin insanı doğru olmayan işler yapmaya

---

139 el-Bakara, 2/89-90.
140 el-A'raf , 7/152.
141 el-Bakara, 2/61; Âl-i İmrân, 3/112.
142 el-Mümtehine, 60/13.
143 Râğıp el-Isfahânî**, el-Müfredât**, "gdb" mad., 608.
144 Fahreddin er-Râzî, **Mefâtîhu'l-gayb**, (çev. Sadık Kılıç vdğ.), Ankara 1988, I, 262.
145 İlyas Üzüm, "Gazap", **DİA**, İstanbul 1996, XIII, 435.
146 el-A'râf, 7/150, Tâhâ, 20/86, el-Enbiyâ, 21/87.
147 eş-Şûrâ, 42/37, Âl-i İmrân, 3/134.
148 el-Enbiyâ, 21/8.
149 el-A'raf, 7/150, Tâhâ, 20/86.
150 el-A'râf, 7/150.

sevkettiğine temas edilmiştir.[151] Buna ek olarak Kur'ân, müminlerin üstün niteliklerinin zikredildiği bir ayette, müminlerin kızdıkları zaman karşıdakinin kusurlarını affettiklerinden övgüyle söz etmektedir.[152]

Hadislerde de, Resûlullah'a eziyette bulunan[153], ihtiyacını Allah'tan talep etmeyip O'na dua etmeyen kimseler[154] Allah'ın gazabına maruz kalan kimseler olarak zikredilmektedir. Hz. Peygamber'in, namazı cemaati usandıracak derecede uzatarak kıldıran[155], haksız yere bir müslümanı öldüren[156], Resûlullah'ın günahlarının bağışlanmış olduğu düşüncesinden hareketle Allah'ın tanıdığı ruhsatlara uymaktan kaçınıp azimetle amel eden kimselere karşı[157] gösterdiği kızgınlık ifade edilirken gazap kelimesi kullanılmıştır. Sahâbenin de, Allah ve Resûlü'nün gazabından korkup bu gazaptan Allah'a sığındıkları nakledilmektedir.[158] Ayrıca Resûlullah, bir hâkimin öfkeliyken iki kişi arasında hüküm vermemesi gerektiğini zikretmektedir.[159] Dolayısıyla hadislerde gazap kavramı hem Allah'a, hem Hz. Peygamber'e hem de diğer insanlara nisbet edilerek kullanılmaktadır.

B. Gayz (الغيظ)

Öfkeyi ifade etmek için kullanılan kavramlardan biri de gayzdır. Gayz, gazap gibi öfke anlamı taşımakla birlikte, gazaplanmanın çok daha şiddetli ve heyecanlı hali olması cihetiyle gazaptan ayrılır.[160] Kalbin kanının hareketlenmesi, sıçraması, fışkırması sonucu insanda meydana gelen hararet olarak tanımlanır.[161] Türkçe'de de öfke, kızgınlık, hiddeti ifade etmekle birlikte gazaptan daha şiddetli ve yoğun

---

151 Hayrettin Karaman vdğ., **Kur'ân Yolu**, II, 468-469.
152 eş-Şûrâ, 42/37.
153 Buhârî, Meğâzî 25; Müslim, Cihâd 106; Muvatta', Sefer 85.
154 İbn Mâce, Duâ 1; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XV, 448, XVI, 146. Bu hadisin isnadı, Ebû Sâlih'ten dolayı zayıf sayılmıştır. Bkz. Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XV, 448, XVI, 146.
155 Buhârî, Edeb 74; Müslim, Salât 128, 129; Ebû Dâvûd, Salât 123; Nesâî, İmâme 41; İbn Mâce, İkâme 48.
156 Buhârî, Meğâzî 45.
157 Buhârî, İman 13; Müslim, Fedâil 127, 128; Muvatta', Sıyâm 13; Ebû Dâvûd, Savm 37.
158 Hz. Ömer, Hz. Peygamber'in kendisine benzemek gayesiyle ona nasıl oruç tuttuğunu soran bir sahâbîye öfkelendiğini görünce, "Rab olarak Allah'tan, din olarak İslam'dan ve peygamber olarak Muhammed'den razı olduk, Allah'ın ve Resûlü'nün gazabından Allah'a sığınırız." diyerek Peygamber Efendimiz'i sakinleştirmiştir. Ebû Dâvûd, Savm 53. Sahâbenin, Allah ve Resûlü'nün gazabından korkup bu gazaptan Allah'a sığındıklarını ifade eden diğer rivayetler için bkz.: Buhârî, Mezâlim 25; Müslim, Sıyâm 196; Nesâî, Kasâme 23.
159 Buhârî, Ahkâm 13; Müslim, Akdiyye 16; Ebû Dâvûd, Akdiyye 9; İbn Mâce, Ahkâm 4; Tirmizi, Ahkâm 7.
160 Râğıb el-Isfehânî, **el-Müfredât**, "gyz" mad., s. 609; İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, VII, 450.
161 Râğıb el-Isfehânî, **a. g. e.**, s. 609.

yaşanması cihetiyle daha ziyade "hınç" kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır.[162]

Gazap, gücü yeten ve kudreti olanların öfkesini ifade ederken, gayz âcizlerin öfke halini betimlemede kullanılmaktadır.[163] Nitekim dilbilimci Seâlibî (v. 429/1038), münafıkların müslümanlarla karşılaştıklarında inandıklarını ifade edip kendi başlarına kaldıklarında da, müslümanlara olan kinlerinden dolayı parmaklarının uçlarını ısırdıklarını zikreden ayeti[164] aktararak gayzı, "intikam almaya gücü yetmeyen kimselerin içten içe duydukları öfke" olarak tarif etmektedir.[165] Gazap, bireyde intikam alma iradesini doğurduğu ve gazabın yüzde ve diğer azalarda belirtileri görüldüğü halde, gayz sadece kalpte olan bir duygu olması yönüyle gazaptan ayrılır.[166] Bu sebeple, yüce Allah'ın kendilerine gazab olunanlara fiillerinden ibaret olan "gazap" Allah'a isnad edilirken, "gayz" Allah'a isnad edilmez ve sadece diğer varlıklar için kullanılır.[167]

Kur'ân'da türevleri ile birlikte on yerde geçen gayz kelimesi[168], ayetlerde kâfirlerin öfkesi[169], münafıkların müminlere karşı kin ve düşmanlığı[170], müminlerin kontrol edip bastırması gereken öfke[171] ve cehennemin bir vasfı[172] zikredilirken kullanılmaktadır. Dolayısıyla sadece beşerî bir vasıf olarak ayetlerde yer alır. Gayz, Kur'ân'da olduğu gibi hadislerde de Hz. Peygamber'in, sahâbenin ve diğer insanların öfkesi ifade edilirken dile getirilmekle sadece yaratılmışlar için kullanılmakta ve Allah'a nispet edilmemektedir.[173] Aynı zamanda dengeli ve ılımlı bir gazap

---

[162] Ömer Nasûhî Bilmen, **Ahlak Lügatçesi**, s. 77; Devellioğlu, **Lugat**, s. 336.
[163] İbn Manzûr, **a.g.e.** VII, 450; Zebîdî, **Tâcu'l-arûs**, XX, 248.
[164] Âl-i İmrân, 3/119.
[165] Seâlibî, Abdülmelik b. Muhammed b. İsmail Ebû Mansûr es-Seâlibî, **Fıkhü'l-luga ve sırru'l-Arabiyye,** (thk. Abdürezzak el-Mehdî), İhyâu Türâsi'l-Arabî, 1422/2002, s. 130.
[166] Elmalılı Hamdi Yazır, **Hak Dini Kur'ân Dili**, I-X, Eser Neşriyat ve Dağıtım, İstanbul 1979, II, 1176-1177.
[167] Elmalılı Hamdi Yazır, **a.g.e.** II, 1177.
[168] Âl-i İmrân, 3/119, 134; et-Tevbe, 9/15, 120; el-Hacc, 22/15; el-Furkan, 25/12; eş-Şuarâ, 26/55; el-Ahzab, 33/25; el-Fetih, 48/29; el-Mülk, 67/8.
[169] et-Tevbe, 9/12; el-Hacc, 22/15; el-Ahzab, 33/25; el-Fetih, 48/29.
[170] Âl-i İmrân, 3/119.
[171] Âl-i İmrân, 3/134.
[172] el-Furkan, 25/12; el-Mülk, 67/8.
[173] Buhârî, Edeb 75; Ahkâm 13; Müslim, Eşribe 1, Talâk 4, Âdâb 21; Tirmizî, Birr 74, Sıfetü'l-kıyâme 48; Ebû Dâvûd, Hudûd 2, Talâk 5, Edeb 3; Nesâî, Talâk 1, Tahrim 17; İbn Mâce, Tahâret 90; Muvatta', Talâk 78.

duygusunun fazilet sayıldığı, gayzın ise daima yerilen bir duygu olduğu ifade edilmektedir.[174]

C. Suht (السخط)

"Suht" kelimesi, cezalandırmayı gerektiren şiddetli öfke, kızgınlık[175], kerih görmek ve buğzetmek[176] anlamlarına gelmektedir. Birbiriyle yaşıt ve denk olanların değil, büyük ve güçlü kimselerin gösterdiği öfkeyi ifade etmek için kullanılmaktadır.[177] Suht, yüz çevirme ve ilgi göstermemeyi ifade etmekte ve azabı gerektiren gazaptan bu yönüyle ayrılmaktadır.[178] Suht, Kur'ân'da dört ayette yer almaktadır. Bunlardan birinde, zekât ve sadakaların taksim edilişine dil uzatan münafıkların, bu mallardan kendilerine pay verilmemesi üzerine gösterdikleri kızgınlık konu edilirken beşerî bir vasıf olarak kullanılmakta[179], diğerlerinde de Allah'ın hoşnutluğunu gözetenle Allah'ın hışmına uğrayanın bir olmayacağı[180], kâfirleri dost edinenlerin üzerlerine Allah'ın hışmını çektikleri[181], kâfirlerin Allah'ı razı edecek şeyleri beğenmeyip O'nun gazabına sebeb olan şeylerin peşine düştükleri[182] zikredilirken Allah'a izafe edilmektedir.

Suht kelimesi hadislerde, Peygamber Efendimiz'in "Allah'ım gazabından (سَخَطِكَ) rızana, azabından affına, Sen'den yine Sana sığınırım. Sen kendini nasıl övdüysen öylece yücesin." duasında yer ettiği[183]; münafıklara "efendi" diye hitapta bulunan kimsenin Allah'ın kızgınlığını üzerine çekeceği (فَقَدْ أَسْخَطْتُمْ رَبَّكُمْ)[184], Heraklios'un Ebû Süfyan'a, bir kimsenin Muhammed'in dinine girdikten sonra ona kızıp سَخْطَةً dininden

---

174 Mustafa Çağrıcı, "Gazab", XIII, s. 436.
175 Râğıb el-Isfehânî, **el-Müfredât**, "sht" mad., s. 333.
176 Fîrûzâbâdî, **el-Kâmûsu'l-muhît**, s. 669; İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, VII, 312-313; Zebîdî, **Tâcu'l-arûs**, XIX, 340.
177 Ebû Hilâl el-Askerî, **el-Furûku'l-lügaviyye**, (thk. Muhammed İbrahim Selim), Dâru'l-İlm, Mısır ts, s. 130; Ebu'l-Bekâ, **el-Külliyât**, s. 515.
178 Cemmâs, **et-Tefekkür**, s. 481; Akt. Mustafa Genç, **Hz. Peygamber'in Kızdığı Anlar**, İstanbul 2016, s. 28.
179 et-Tevbe, 9/58.
180 Âl-i İmran, 3/162.
181 el-Mâide, 5/80.
182 Muhammed, 47/28.
183 Müslim, Zühd 10, Salât 222; Ebû Dâvûd, Tefrîu'r-rukû' ve's-sucûd 3, Vitr 5; Nesâî, Tahâret 125.
184 Ebû Dâvûd, Edeb 82; Ahmed b. Hanbel, el-Müsned, XXXVIII, 23; Buhârî, **el-Edebü'l-müfred**, s. 267. Hadisi aktaran ravilerin hepsi sika raviler olarak tanımlanırken (bkz. Ebû Dâvûd, **Sünen**, VII, 332), Elbânî'nin hadis hakkında "sahîh" değerlendirmesi için bkz. Buhârî, **el-Edebü'l-müfred**, s. 267.

dönüp dönmediğine dair yönelttiği soruda[185] geçtiği üzere hem ilahî hem de beşerî bir vasıf olarak yer almaktadır.

D. Hiddet (الحدة)

Hiddet, "karşı koymak, öfke anında ordan oraya sıçramak" manası taşımaktadır.[186] (مَا يَعْتَرِي الْإِنْسَانَ مِنَ النَّزَقِ وَالْغَضَب) Bu kelime, Kur'ân-ı Kerim'de Allah ve Resûlü'ne karşı gelen kimselerin, onlara karşı düşmanca tutumları anlatırken beşerî bir vasıf olarak kullanılmaktadır.[187] Hadislerde Hz. Âişe, Peygamber Efendimiz'in eşlerinden Zeyneb binti Cahş hakkında, din hususunda Zeyneb'den daha hayırlı hiç bir kadın görmediğini, Allah'tan onun kadar korkan, onun kadar doğru söyleyen, onun kadar sılayı rahim yapan, ondan çok sadaka veren, verdiği sadakada nefsini onun kadar horlayıp, o amelle Allah Teâlâ'ya yakınlık gösteren kimsenin olmadığını dile getirdiği yerde, mizacındaki hiddetten (حِدَّةٍ) ileri gelen bir kükremesi olduğunu, ancak ondan da çabuk döndüğünü ifade etmektedir.[188] Dolayısıyla hidde kavramı hadislerde de beşerî bir vasıf olarak zikredilmiştir.

E. Esef (الأسف)

"Esef" kavramı, hüzünlenme ve öfkelenme[189], hüzün ve gazapta aşırı gitme[190] şeklinde tarif edilmektedir. Bir insanın, hoşuna gitmeyen şey kendisinden düşük mertebede birinden geldiğinde gazablanacağı, kendisinden yüksek mertebede birinden geldiğinde ise hüzünleneceği[191] ifade edilerek esef kavramının mahiyetine ilişkin açıklama getirilmiştir. Bu kavram Kur'ân'da, Hz. Mûsâ'nın[192] ve Hz. Yûsuf'un üzüntülü halleri[193], muhatap olduğu kitlenin hakka inanıp tâbi olmamalarından ötürü Hz. Peygamber'in içinde bulunduğu üzüntü[194] tasvir edilirken, ayrıca bir yerde de Allah'ın gazabını[195] ifade etmek üzere kullanılmaktadır.

---

185 Buhârî, Îman 38.
186 Zeynüddin Ebû Abdullah Muhammed b. Ebû Bekir b. Abdülkadir el-Hanefî er-Râzî, **Muhtâru's-sıhâh**, (thk. Yusuf eş-Şeyh Muhammed), el-Mektebetü'l-Asriyye, Beyrut 1420/1999, s. 68; Firûzâbâdî, **el-Kâmûsu'l-muhît**, s. 276.
187 et-Tevbe, 9/63, el-Mücadele, 58/5, 20.
188 Müslim, Fedâilü's-sahâbe 83, Radâ' 47; Nesâî, Nisâ 3.
189 Râğıp el-Isfahânî, **el-Müfredât**, "esf" mad. s. 75.
190 İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, IX, 5.
191 Râğıb el-Isfahânî, **el-Müfredât**, s. 75; Zebîdî, **Tâcu'l-arûs**, XXIII, 14.
192 el-A'râf, 7/150; Tâ-Hâ, 20/86.
193 Yûsuf, 12/84.
194 el-Kehf, 18/6.
195 ez-Zuhruf, 43/55.

F. Makt (المقت)

Makt" kelimesi, kötü ve çirkin bir işe karşı duyulan öfke ve buğzetmenin en şiddetlisi olarak tarif edilmektedir.[196] Kur'ân'da, kâfirlerin inkârının Allah nezdinde kendilerine gazaptan başka bir şey artırmayacağı[197], Allahın kâfirlere karşı gazabının onların kendilerine olan buğzundan daha şiddetli olduğu[198], iman edenlerin yapmayacakları şeyleri söylemesinin Allah'ın en çok nefret ettiği şeylerden olduğu[199] zikredilirken Allah'ın gazabı ve öfkesini beyan etmek üzere kullanılmaktadır.

G. Kılâ (القلى)

Duhâ Sûresi'nde "darılmak" anlamında kullanılan "kılâ" kavramı, şiddetli buğzetmek, hoşlanmamak, terk etmek gibi anlamlar taşımaktadırr.[200] Ayrıca bu kökten türeyen "kâliy" sözcüğü "aşırı şekilde tiksinmek", nefret etmek ve kınamak anlamlarında, Hz. Lût'un sapık kavmine karşı duyduğu öfkeyi ifade etmek üzere kullanılmıştır.[201]

H. İmtiâz (الإمتعاض)

İmti'âz, öfkelenmek, canı sıkılmak ve bozulmak anlamları taşıyan "me'ida" fiilinden türemiştir.[202] Bu kelime hadislerde, Hudeybiye barışı esnasında müşriklerin ileri sürdüğü anlaşma maddesini hoş karşılamayan müminlerin bu durum karşısında duydukları öfke ifade edilirken kullanılmıştır. Bu hadiste Resûlullah, Hudeybiye günü tayin edilen sulh müddeti üzerine Süheyl b. Amr ile yazışma yaptığı esnada Süheyl b. Amr'ın, müslümanlara müşriklerden birisi sığındığında -müslüman olmuş olsa dahi- müşriklere iade edileceği şartını ileri sürerek ancak bu şartın kabulü durumunda barış anlaşması yapılacağında direttiği aktarılmıştır. Bu anlaşma maddesinden haberdar olan müslümanlar bu şartı istemeyerek öfkelenmişlerdir (وَامَّعَضُوا).[203]

---

196 İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, II, 90; Zebîdî, **Tâcu'l-arûs**, V, 95.
197 Fâtır, 35/39.
198 el-Mü'min, 40/10.
199 es-Saff, 61/3.
200 Fîrûzâbâdî, **el-Kâmûsu'l-muhît**, s. 1326; İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, XV, 198; Zebîdî, **Tâcu'l-arûs**, XXXIX, 342.
201 eş-Şuarâ, 26/168.
202 Serdar Mutçalı, **Arapça-Türkçe Sözlük**, İstanbul 2011, s. 840.
203 Buhârî, Meğâzî 37.

I. Sevre (السورة)

Öfkeyi ifade etmek üzere kullanılan kavramlardan bir diğeri de sevradır. Sevra, öfkelenmek ve galeyana gelmek anlamı taşımaktadır.[204]

Hadislerde Hz. Âişe, Zeynep binti Cahş'tan övgüyle bahsettiği bir rivayette, Hz. Zeynep'in mizacındaki hiddetten ileri gelen bir kükremesi olduğunu, ancak ondan da çabuk döndüğünü "سَوْرَةً مِنْ حِدَّةٍ" ifadesiyle dile getirmektedir.[205]

Kur'ân-ı Kerîm ve hadislerde öfkenin farklı kelimeler ile ifade edilmesi, öfkenin şiddetine göre farklı boyutlarda gerçekleştiğini göstermektedir. Ayet ve hadislerde öfkeyi ifade etmek üzere en çok kullanılan "gazap" kavramı, en genel anlamıyla öfkeyi ifade etmekte, diğer kavramlardan farklı olarak hem övülen hem de yerilen öfkeyi ifade etmek üzere kullanılmaktadır. Âcizliğinden dolayı içten öfkelenme ve kızgınlığı beyan etmek üzere kullanılan "gayz" kavramı ise, kalbe yerleşmiş ve kine sebep olan öfkeyi ifade etmektedir. Nitekim insanın hınç almak adına dışa vurulmamış bir anlık kızgınlığı, onu muhatabına karşı daha şiddetli kin beslemeye sevkedebilir ve bu kişide korkunç bir intikam alma isteği doğurabilir. Bu anlamda gayz, öfkenin kronikleşmiş halini ifade etmekte ve olumsuz bir anlam taşımaktadır. "Suht", kişinin içinde bulunduğu durumdan "razı olmama, hoşnutsuzluk"tan kaynaklanan bir öfke duygusunu ifade etmekte, birbiriyle yaşıt ve denk olanların değil, büyük ve güçlü kimselerin gösterdiği öfkeyi betimlemede kullanılmaktadır. Gazap ise hem birbiriyle yaşıt ve denk olanların hem de büyük ve güçlü kimselerin gösterdiği öfkeyi ifade etmekle suhttan bu yönüyle ayrılmaktadır. "Esef" üzüntüden kaynaklanan bir öfkeyi ifade etmekte kullanılır. "Hiddet" ise daha çok davranışa dökülen bir öfkenin adıdır. "İmti'âz" kişiye ağır gelen bir hususun sebep olduğu öfke halini yansıtırken, "sevra" bir anda ortaya çıkan saldırganlık tepkisi olarak ifade edilebilir.

Şiddeti, değişik özellik ve yönleriyle öfkeyi tanımlamada kullanılan bu kelimelerin zikredildiği ayet ve hadisler incelendiğinde, öfkenin farklı yoğunluklarda ve boyutlarda yaşanan bir duygu olduğu görülmektedir.

---

[204] İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, IV, 385.
[205] Müslim, Fedâilü's-sahâbe 83; Nesâî, Nisâ 3.

BİRİNCİ BÖLÜM

KUR'ÂN-I KERÎM'DE ÖFKE KONTROLÜ

Öfke insana, her ne kadar kendisine gelebilecek tehlikeleri bertaraf etmesi adına verilmişse de aşırı bir tepkiye büründüğünde kişinin kendisi ve çevresindekiler için tehlike arz etmektedir. Bu anlamda Kur'ân-ı Kerîm öfkeden sakınma hususunda teorik bir zemin inşa etmiştir. İnananlara öfkenin kin ve nefrete dönüşmüş halinden sakınmalarını emretmiş, beşerî münasebetlerde hoşgörü, kolaylık gösterme ve yumuşak huyluluğa dayalı bir davranış biçimi benimsemelerini öğütlemiştir.

Ayrıca Kur'ân-ı Kerîm, Allah'ın rıza ve hoşnutluğuna mazhar olmuş müminlerin boş ve faydasız şeylerden uzak durmalarını, boş söz ve işlere rastladıklarında faydasız tartışmalara girmeden vakarla oradan geçip gitmelerini, müttakîlerin kızdıklarında öfkelerini yutup insanların kusurlarını affedip bağışlama erdemlerini, kötülüğe karşı iyilikle mukabelede bulunmayı, inananların iyilik ve takva hususunda yardımlaşarak iyi davranışlar ortaya koymak adına gayret sarfetmelerini, af ve hoşgörünün benimsenmesini, en güzel usûlle tartışmayı, müminlerin öfkelendiklerinde öfkelerini alt ederek af yolunu seçme erdemlerini düşündürerek öfke kontrolü hususunda inananlara bir yol çizmiştir. Şimdi bu mühim meseleleri belli başlıklar altında inceleyelim.

I. Mü'minlerin İnananlara Karşı Şefkatli Davranıp İnkâr Edenlere Karşı Şiddetli Olmakla Vasıflandırılması

Alah Teâlâ Kur'ân-ı Kerîm'de, Hz. Peygamber'in beraberinde bulunan müminlerin/ashâbın davranış biçimlerini aktarırken onları, "kafirlere karşı şiddetli ve kendi aralarında merhametli" olmakla vasıflandırır:

"Muhammed Allah'ın resûlüdür. Onun beraberindeki müminler de kâfirlere karşı çok çetin, kendi aralarında çok merhametlidirler."[206]

Bu ayette ashâbın tamamı ile ilgili övücü bir açıklama yapılmaktadır.[207] Elbette müminlerin farklı halleri vardır. Fakat Allah Teâlâ bu ayet-i kerimede, onların hayatlarındaki değişmeyen hususları ve hayatlarının temel dayanak noktalarını ortaya koymaktadır. Yüce Allah, müminleri "kafirlere karşı çetin, kendi aralarında merhametli" olarak vasıflandırmakla, onların tavırlarını ilahî mesajlara uygun şekillendirdiklerini vurgulamaktadır. Nitekim müminler, yakınlık bağlarını küfür sebebiyle koparmışlar ve aralarında baba, kardeş, dost ve yakınları olmasına rağmen

[206] el-Fetih, 48/29.
[207] Hayrettin Karaman vdğ., **Kur'ân Yolu**, V, 82.

kafirlere karşı çetin bir duruş sergilemişlerdir. Sadece din kardeşi olma hasebiyle de kendi aralarında merhametli davranmışlardır. Dolayısıyla, çetinliği de merhameti de Allah adına ortaya koymuşlardır. Allah ve kendilerini Allah'a bağlayan hususlar dışında herhangi bir durum karşısında tepki ve heyecan duymaktan tamamen sıyrılmışlardır.[208]

Hz. Peygamber'i seven, onu hayatlarının merkezine koyan ve bütün imkanlarıyla destekleyen sahâbe, nefret ve sevgilerini şahsî arzu ve çıkarlarına göre değil, Allah'ın rızasına uygun programlamışlardır. Onlar, Hz. Peygamber'e ve İslâmî değerlere düşmanlık edenlere gerektiğinde öfkelerinin gereği olarak sert, tavizsiz ve dik bir duruş sergilerken; birbirlerine sevgi ve şefkat göstermekte, kendi aralarında kardeşler gibi yaşamaktadırlar. Yalnız şunu belirtmek gerekir ki müminlerin bu tavırları, bütün gayrimüslimleri kapsamamakta[209] yalnızca müminlere inançları yüzünden baskı yapan, onları yurt ve yuvalarından çıkaran, acımasız kafirlere yöneliktir.[210]

İlgili ayet, ashâbın övgüye mazhar olmuş özelliklerini aktarmakla,[211] müminlere ideal davranış biçimini sunmakta ve bu özellikleri hayatlarına taşımalarını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu ayetten hareketle bir mümin, yalnızca dinî değerlerine bir saldırı olduğu durumlarda sert ve katı bir davranış ortaya koyabilir. Aksi halde nefis ve heves uğruna öfkesine yenik düşmemelidir.

II. Boş ve Faydasız Şeylerden Uzak Durma, Boş Söz ve İşlere Rastlanıldığında Vakarla Oradan Geçip Gitme

Öfkenin bireyin hayatındaki yerini tanımlayan ayetlerden birkaçı şu şekildedir:

"O kullar, yalan şahitlik etmezler. Boş söz ve işlere rastladıklarında vakarla oradan geçip giderler."[212]

"Onlar boş uğraş ve lüzumsuz sözden yüz çevirmişlerdir."[213]

---

[208] Seyyid Kutub, **Fî zılâli'l-Kur'ân**, Beyrut 1412, VI, 3332.

[209] Gayr-i müslimlere karşı nasıl davranılacağına ilşkin diğer âyet: "Allah, sizinle din uğrunda savaşmayan ve sizi yurtlarınızdan çıkarmayanlara iyilik yapmanızı ve onlara âdil davranmanızı yasaklamaz. Çünkü Allah, adaletli olanları sever." el-Mümtehine, 60/8.

[210] Hayrettin Karaman vdğ., **Kur'ân Yolu**, V, 82.

[211] Ayette bütün müminlerin kastedildiği de söylenmiştir. İmam Kurtubî, **el-Câmi' li-ahkâmi'l-Kurân**, İstanbul 2014, XVI, 212.

[212] el-Furkân, 25/72.

[213] el-Mü'minûn, 23/3.

Âyetin "lüzumsuz şeylere rastladıklarında katılmayıp onurlu bir şekilde geçip giderler" kısmında geçen el-lağv ibaresi, "boş, fayda sağlamayan, lüzumsuz, herhangi bir anlam ifade etmeyen, seviyesi düşük söz ve davranışlar" anlamı taşımakta olup terkedilmesi gereken her şeyi ifade etmektedir.[214] Bu anlamda öfkenin sebep olduğu hal ve tavırlar akla hitap etmemesi, kişinin kendisine ve çevresine fayda sağlamaması hatta kişinin kendisi ve çevresi için zararlı sonuçlar doğurması cihetiyle ayette zikredilen söz ve davranışlar kapsamında sayılabilir.

Âyetin devamında yer alan "kirâmâ" kelimesi, "onurlu, şereflice, ona itibar göstermeyerek ve ilgi duymayarak" anlamına gelmektedir. Mümin bir birey, karşılaştığı bir söz veya davranışın faydasız, seviyesiz, boş ve bâtıl olduğunun bilincinde olmalıdır. Bu şuurda olan birey, bu tür tavır ve davranışlara muhatap olduğu zaman, onurlu bir şekilde geçip gitmeyi tercih edecektir. Şerefle, onurla, vakarla seviyesiz ve faydası olmayan boş şeyden geçip gitmek, ona teveccüh göstermemek erdem dolu bir davranıştır.[215]

Seyyid Kutub (v. 1966), ayetteki "boş söz ve işlere rastladıklarında vakarla oradan geçip giderler" ifadesine şöyle bir yorum getirmektedir:

"Böyle şeylerle ilgilenmezler, bunlarla alakadar olmazlar, bu tür şeylere kulak vererek ruhlarını kirletmezler. Böyle şeylere katılmak bir yana, görmekten, yakınından geçmekten bile kaçınırlar, onurlarını korurlar. Çünkü müminin boş ve gereksiz şeylerden çok daha önemli isleri vardır. Onun kendini eğlenceye, oyuna vermesini gerektirecek kadar boş vakti yoktur. Onun inancı, davası, kişisel yükümlülükleri ve hayattaki sorumlulukları yeterince kendisini uğraştırmaktadır."[216]

İlgili ayetlerden hareketle, öfkenin netice verdiği olumsuz tutum ve davanışlarla karşılaşıldığında oradan öfkelenmeden, vakarla ve onurunu zedelemeden geçip gitmenin ne denli erdemli bir tutum olduğunu söylemek mümkündür. Mümine yakışan, fayda sağlamayan şeylere muhatap olduğunda onlarla meşgul olmamak, öfkesini celbedecek lüzumsuz söz ve işlerden yüz çevirmektir.

---

214 Fahreddin er-Râzî, **Mefâtîhu'l-gayb**, XVII, 287.
215 Bayraktar Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'ân Tefsiri**, İstanbul 2013, XIII, 555.
216 Seyyid Kutub, **Fî zılâli'l-Kur'ân**, V, 2580.

III. Kötülüğe Karşılık İyiliğin Teşvik Edilmesi

Allah Teâlâ, Kur'ân-ı Kerîm'de iyilikle kötülüğün bir olmadığını ifade ettiği ayetlerde, Peygamber'imizin şahsında bütün müminlere, kötülüğü en güzel tarzda uzaklaştırmayı öğütlemektedir:

"Güzellikle çirkinlik/iyilikle kötülük bir olmaz. O halde sen kötülüğü, en güzel tavırla sav. O zaman görürsün ki, seninle arasında düşmanlık bulunan kimse, sımsıcak bir dost gibi oluvermiştir."[217]

Ayetteki hitap, Hz. Peygamber özelinde tüm müslümanlaradır. Nitekim Kur'ân-ı Kerîm'de Resûlullah inananlara bir davranış modeli olarak örnek gösterilmiştir.[218] Dolayısıyla her müslüman kötülüğü en güzel şekilde savmak gibi ahlâkî bir göreve sahiptir.

Ayette geçen iyilik kavramına Râzî (v. 606/1210), Resûlullah'ın sabırla insanları hak dine davet etmesi, inkar edenlerin küstahça muameleleri karşısında sabır göstermesi, kötülüğe kötülükle karşılık vermemesi şeklinde bir yorum getirmiştir. Âyette bir bakıma şöyle buyurulduğunu dile getirir:

"Ey Muhammed, senin sergilediğin hal ve tavırlar iyi, onların ki ise çirkin ve kötüdür. Güzel ile çirkin, iyilikle kötülük bir olmaz. Sen, dünyada saygınlık, ahirette de mükâfaat gerektirecek olan bu güzel tavrı ortaya koyarken, onlar kötülüğe yöneldiler. Şu halde onların, çirkin şeylere yeltenip kötü şeyler yapmaları, senin iyi ve güzel şeyle meşgul olmana engel teşkil etmesin. Onların câhilâne davranışlarını bütün tutumların en güzeliyle sav. Çünkü onların ahlak dışı tutumlarına karşı sabırla mukabelede bulunur, terbiyesizliklerine öfkeyle, yol açtıkları zararlara eziyet ve korkutma ile karşılık vermezsen, onlar da kötü huylarından ötürü utanır, çirkin davranışlarını terk ederler."[219]

İbn Abbas (r.a), ilgili ayeti şu şekilde yorumlamaktadır: "Allah Tealâ müminlere kızgınlık anında sabretmeyi, kötülüğe karşı affetmeyi, cahillere karşı yumuşak davranmayı emretmiştir. Allah, böyle davrananları şeytanın etkilerinden korur. Neticede böyle erdemli davranan kimseye, düşmanının dahi saygı duymasını sağlar."[220]

---

[217] Fussilet, 41/34.
[218] Ahzâb, 33/21.
[219] Fahreddin er-Râzî, **Mefâtîhu'l-gayb**, XIX, 390-391.
[220] Vehbe Zuhaylî, **et-Tefsîrü'l-münir**, İstanbul 2017, XII, 496-497.

Kötülüğü en güzel şekilde savma ameliyesi, yani öfke anında sabırlı davranarak kırıcı söz ve tavırlardan kaçınma, kötü davranan kimseleri bağışlama, düşmanlıkları sıcak dostluklara çevirmektedir. Kişinin kendisine yapılan kötülüğü cezalandırmaya imkanı olduğu halde bunun yerine affetmeyi seçmesi, insanların kötülüklerini önlemede en ileri yöntemdir. Böylece sergilenen bu erdemli ve yapıcı davranış, arada düşmanlık olan kişi ile candan, sıcak bir dost olmayı netice vermektedir.

Zikredilen ayetlerde inananların, güzel ve yararlı işler ortaya koymaları, kötülüğe iyilikle mukabelede bulunarak aralarında kardeşlik ve dostluk ilişkileri geliştirmeleri ve bu hususları başarmak adına sabır, hilm ve gerekli erdemlerle bezenmeleri gerektiği ortaya konmuştur.[221]

IV. İyilik ve Takva Hususunda Yardımlaşma

Allah Teâlâ Kur'ân-ı Kerîm'de, *"Ey iman edenler! Bir topluluğun, sizi Mescid-i Haram'dan uzak tutmak için sergilediği kötülük, sizi saldırganlık ve düşmanlığa sakın itmesin! Hayırda, dürüstlük ve takva üzere yardımlaşın! Kötülük/çirkinlik, düşmanlık/saldırganlık üzere yardımlaşmayın. Allah'tan sakının! Kuşkunuz olmasın ki, Allah'ın azabı çok şiddetlidir."* buyurmuştur.[222] Bu ayette, müminlerin Mescid-i Haram'ı ziyaret etmekten müşriklerce haksız yere alıkonması sonucunda, müşriklere karşı takınacakları tavır ortaya konmaktadır.

Müşrikler, hicretin 6. yılında Mekke'ye umre için gelen müslümanların şehre girmelerine müsaade etmemişler, hac ibadetlerini yerine getirmelerine engel olmuşlardır. Âyetten anlaşıldığına göre, müşriklerin müminlere karşı düşmanca tutumları ve aynı zamanda onları hasretle arzuladıkları Kabe ziyaretinden alıkoymaları, müslümanların bazılarında intikam alma isteği uyandırmıştır. Müslümanlar Mekke'yi fethettiğinde bazıları daha önce kendilerine kötülükte bulunmuş olanları cezalandırmak istemişlerdir. Ancak âyet, haksız yere ibadetlerinden alıkonulan müslümanların müşriklere duydukları öfkenin, kendilerini saldırganca davranmaya sevketmesinin uygun olmayacağını bildirmiştir. Ardından müminlerin iyilik ve takva hususunda birbirlerine yardımcı olmaları, günah işlemek, düşmanlık gütmek gibi faaliyetlerinde birbirlerine engel olmaları ve yardım etmemeleri vurgulanmaktadır. Müslümanlar arasında gerçekleşen yardımlaşma, islâmî düsturlara

[221] Hayrettin Karaman vdğ, **Kur'ân Yolu**, IV, 612.
[222] Mâide, 5/2.

ve ahlâkî kurallara uygun olmalıdır. Nitekim Hz. Peygamber, "Zalim de olsa mazlum da olsa kardeşine yardım et!" buyurduğunda, "Allah'ın Resûlü! Kardeşim mazlum ise yardım ederim, zalim ise nasıl yardım edeyim?" diye sorulmuş, Resûlullah da, "Zalim kardeşine yardımda bulunman, onu zulmetmekten engellemen demektir"[223] cevabını vermiştir.[224]

Mescid-i Haram müslümanlar nezdinde bir ibadet yeri aynı zamanda bir eğitim kurumudur. Mescid-i Haram'dan alıkonulmak, müslümanların temel hak ve özgürlüklerinin kısıtlanması anlamına gelir. Dolayısıyla bireyi temel haklarından mahrum bırakmak, elbette bu haksızlığa maruz kalan insanda kızgınlık meydana getirir. Ancak Allah Teâlâ bu kızgınlığın, karşı tarafa saldırıya neden olmaması hususunda müminleri uyarmaktadır. Müslüman öfkesine yenik düşüp saldırgan davranışlardan kaçınmalıdır. Nitekim başka bir ayetlerde de, kötülüğün en güzel tarzda savılması gerektiği,[225] müslümanların kötülüğü iyilikle savdıkları ifade edilmektedir.[226] Kötülüğün tedavisi ancak iyiliktir.[227]

Ayetin devamındaki "iyilik ve takva üzerinde yardımlaşınız; günah ve düşmanlık üzerinde yardımlaşmayınız" ibaresi ise, kötülüğü iyilikle bertaraf etmenin sosyal boyutunu vurgulamaktadır. Müminler iyilik ve takva söz konusu olduğunda birbirlerini teşvik etmeli, günah işlemek, düşmanlık etmek ve saldırganlıkta bulunmak gibi davranışlar söz konusu olduğunda da müminler birbirlerine engel olmalıdırlar.[228]

Bu âyet, bireysel ilişkilerde yıkıcı ve tahrip edici bir nitelik taşıyan öfke duygusuna yer vermemenin önemine temas etmektedir. Netice itibariyle bireyin, ister haklı olsun isterse haksız, bir topluluğa karşı duyduğu öfke, onu saldırganca davranışlar sergilemeye yöneltmemelidir. Mümine yakışan kötülüğe iyilikle karşılık vermek, çirkin davranışlara karşı hilmle mukabelede bulunmak, yakışıksız söz ve davranışlar karşısında sabır göstermektir.

---

[223] Buhârî, Mezâlim 4, İkrah 7.
[224] Hayrettin Karaman vdğ, **Kur'ân Yolu**, II, 163-166.
[225] İyilikle kötülük bir olmaz, Sen kötülüğü en güzel bir şekilde önle. O zaman seninle arasında düşmanlık bulunan kimse, sanki candan bir dost olur. Fussilet, 41/34.
[226] er-Ra'd, 13/22.
[227] Bayraktar Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'ân Tefsiri**, V, 459-460.
[228] Bayraktar Bayraklı, **a.g.e.** V, 465.

V. Af ve Hoşgörünün Tavsiye Edilmesi

Kur'ân-ı Kerîm'de öfkenin tahrip edici sonuçlarından sakınmak adına tavsiye edilen hususlardan bir diğeri de, bireylerin affedici ve hoşgörü sahibi olmaya çağrılmalarıdır. Allah Teâlâ bu mevzuda şöyle buyurmuştur:

"Sen ey Rasûlüm, her şeye rağmen af ve müsamaha yolunu tut; iyiliği, güzel ve faydalı davranışları yaymaya çalış ve gittikleri yoldan da, ne yaptıklarından da habersiz o cahillere aldırış etme. Eğer davette bulunurken, ibadet ederken, günlük hayatın esnasında şeytandan herhangi bir dürtme hissedersen, hemen Allah'a sığın. Hiç şüphesiz O, hakkıyla işiten, hakkıyla bilendir. Allah'a karşı gelmekten sakınanların içlerine şeytandan gelen bir saptırıcı fikir doğduğunda, hemen düşünüp kendilerini toparlarlar, basiretlerine tam sahip olurlar.[229]

Söz konusu ayetlerdeki hitap, Peygamber Efendimiz'in (s.a.s) şahsında tüm müslümanlaradır. İlgili ayetlerde Hz. Peygamber ve onu örnek edinen inançlı bir bireyin, beşerî münasebetlerinde mümkün olduğu kadar insanlara kolaylık tanıma ve onları bağışlama düsturunu esas alması gerektiği vurgulanmıştır.

Burada Allah Teâlâ, müminlerden, insanlarla iyi geçinme, kabalığı ve geçimsizliği bırakma gibi erdemli davranışları hayatlarına taşımalarını istemektedir. Nitekim başka bir ayet-i kerimede *"Eğer kaba, katı kalpli olsaydın, hiç şüphesiz etrafından dağılır giderlerdi. Onları affet, onların bağışlanmasını dile"* [230] buyrulmuştur.[231]

Meşhur tâbiîn müfessirlerinden İkrime (v. 105/723) ilgili ayeti şöyle bir açıklama getirmiştir: "Bu âyet nazil olduğunda, Resûlullah'ın ayette kasdolunanın ne olduğu sorusuna Cebrâil, "Rabbin sana kötülük edene senin iyilikte bulunmanı ve onu affetmeni, sana vermeyene senin vermeni ve senden uzak kalıp ilgisini koparanlarla senin dostluk ve akrabalık ilişkini sürdürmeni emrediyor." İlim ehli de Cebrâil'in yapmış olduğu bu tefsirin, "ilgisini kesen bir kimseyle ilgi kurmak, onu affetmek; yine vermeyene vermek, iyi olanı yapmak; zulmeden kimseyi affetmek, cahillerden

[229] A'râf, 7/199-201.
[230] Âl-i İmrân, 3/159.
[231] Fahreddin er-Râzî, **Mefâtîhu'l-gayb**, XI, 209.

yüz çevirmek" anlamı taşıması cihetiyle ayetin lafzına uygun olduğunu beyan etmişlerdir.[232]

Kişinin, insanlardan tam olgunluk istemek yerine onlara karşı beklentilerini makul bir seviyede tutması gerekir. İnsanların eksiklik ve yanlışlıklarını hoşgörerek ahlâkın zor olan ilkelerini uygulama hususunda muhatabına karşı katı bir tutuma sahip olmamalıdır. Aynı zamanda kişisel zaaf ve eksiklikleri anlayışla karşılamak, muhataba şefkatle muamelede bulunmak ve toleranslı olmak güçlü ve erdemli kişilerin, zayıf kişilere karşı bir görevidir. Nitekim çok farklı kimselerle muhatap olan Peygamberimiz eğiten ve öğreten bir şahsiyetti ve dolayısıyla insanların en toleranslısı, an fazla kolaylık göstereni ve beşerî zaafları görmezlikten geleniydi. Keza Peygamber'imizin şahsına yapılan bir davranıştan ötürü öfkelendiği vâkî değildir. O, sadece dinî hususların ihmali söz konusu olduğunda öfkelenmiştir. Hz. Peygamber'i örnek edinmiş herbir müslüman da yüce Allah'ın, Peygamber'imize emrettiği bu düsturlara bağlı kalmak durumundadır.[233]

Aynı zamanda, insanları hak dine yumuşaklıkla ve güzellikle davet etme de ayette işaret olunan diğer bir husustur. Nitekim Cenâb-ı Hak, *"Rabbinin yoluna hikmetle ve güzel öğütle davet et; onlarla en güzel yöntemle tartış. Kuşkusuz senin Rabb'in, yolundan sapanların kim olduğunu en iyi bilendir; O, doğru yolda bulunanları da çok iyi bilir"*[234] buyurmaktadır.[235]

"İyi olanı emret" ibaresindeki iyi olan şey, hiçbir tartışmaya yer vermeyecek şekilde güzel addedilen işler, sağlıklı bir akıl ve vicdan sahibi kimseler tarafından kabul gören hususlardır. İnsan bu iyi şeyleri alışkanlık haline getirdiğinde hiç zorlanmaksızın hep iyiliğe meyleder.[236] Bu bağlamda kişi de öfkeden sakınmanın ne denli iyi bir davranış olduğunun bilincinde olarak, öfkeyi kontrol altına alma noktasında, gerek kendisine gerekse çevresindekilere karşı yapıcı telkinlerde bulunmalı, böylelikle iradesini sağlamlaştırma ve kendisini öfkenin doğuracağı olumsuz neticelerden koruma hususunda daha donanımlı hale getirmelidir.

Ayetteki, "Cahillerden yüz çevir" emrinden maksad, Hz. Peygamber (s.a.s) ve onun nezdinde bütün ümmetine, kâfirlerin kötü huylarına karşı sabırlı olunmasını ve

[232] Fahreddin er-Râzî, **a.g.e.** XI, 210.
[233] Seyyid Kutub, **Fî zılâli'l-Kur'ân**, III, 1419.
[234] Nahl, 16/125.
[235] Fahreddin er-Râzî, **Mefâtîhu'l-gayb**, XI, 211.
[236] Seyyid Kutub, **a.g.e.** III, 1419.

cahillerin cahilce ortaya koydukları söz ve fiillerine, aynı şekilde karşılık verilmemesidir.[237]

Allah Teâlâ ayette, bilgisiz, görgüsüz ve olgun davranışlardan yoksun olan cahil kimselere aldırış etmemeyi salık vermektedir. Aldırış etmemek ise, cahil kimseleri kendi haline bırakmak, cahillikleri gereği yaptıkları işlere ehemmiyet vermemek, ortaya koydukları basit davranışları olduğu gibi basit görmek, tavır ve davranışlarını olgunlukla karşılamak, onlarla zaman ve enerji kaybından başka hiçbir sonuç getirmeyecek tartışmalara girmemek şeklinde gerçekleşir.[238] Ayrıca bilinmelidir ki cahillere aldırmamak, onların takip ettikleri yolun yanlış olduğunu dile getirmemek, bozuk inanışlarını düzeltme hususunda gayret sarfetmemek anlamı taşımaz. Burada, müslümanların iyilik ve doğruluk yoluna çağırırken muhataplarına karşı benimsemeleri gereken üslup beyan edilmiştir. Dolayısıyla cahillere aldırmamanın mânası, cahil kimselerin edeple bağdaşmayan ve ahlakî düsturlardan yoksun olan kötü ve çirkin davranışlarına, haksız muamelelerine ve küstahça tavırlarına aynı şekilde mukabelede bulunmamak, bu hareketler karşısında kızgınlık duyarak affedici olmaktan vazgeçmemek, aksine kolaylaştırıcı, hoşgörülü, sabırlı ve bağışlayıcı olmaktır.[239]

Nitekim cahillerin davranışlarına aynısıyla karşılık vermemek, cahilliklerine aldırış etmemek, susmak, aşırı tepkilerin doğmasına ve tartışma esnasında meydana gelebilecek inatlaşmalara engel teşkil eder. Böylesi bir tavır, cahil kimseleri eğitmese bile, kalplerinde iyilik bulunan insanların vicdanlarında muhakkak bir yankı bulacaktır. Çünkü iyi ve vicadan sahibi insanlar, Allah'ın emirlerini yerine getirerek zorluklara katlanan ve boş sözlerden yüz çeviren erdemli kimseleri, ancak ukalâlık ve cahillik sergileyen, bu davranışlarıyla toplumda husursuzluk maydana getiren cahil kimselerin zelil ve basit olduklarını kavrayacaklardır.[240] Böylece muhatabının tüm tahriklerine rağmen öfkesine yenik düşmeyerek hoşgörü ve affedici olma erdemleri sergileyen bir birey, toplumda yapıcı ilişkilerin kurulmasını sağlayacak ve problemlerin çözümü hususunda önemli bir adım atmış olacaktır.

---

[237] Fahreddin er-Râzî, **a.g.e.** XI, 211.
[238] Seyyid Kutub, **Fî zılâli'l-Kur'ân**, III, 1419.
[239] Hayrettin Karaman ve dğr., **Kur'ân Yolu**, II, 509.
[240] Seyyid Kutub, **a.g.e.** III, 1419.

VI. En Güzel Yöntemle Tartışmak/Sabır

Öfkenin tahrip edici etkilerini engelleme adına benimsenecek prensiplerden bir diğeri de, muhatabın akıl ve gönlüne hitap edebilmek, onunla en güzel yöntemle tartışmak ve haksız muamemeler karşısında sabırlı davranmaktır. Bu hususta Allah Teâlâ şöyle buyurmaktadır:

"Rabbinin yoluna hikmetle, güzel öğütle davet et ve onlarla, en güzel olan neyse o yolla mücadele et. Şüphe yok ki Rabbin, kendi yolundan sapanları en iyi bilendir. Ve O, doğru yolda bulunanları da en iyi bilendir. Eğer ceza ile karşılık verecekseniz, ancak size yapılan kötülüğün türü ve miktarı ile karşılık verin. Eğer sabrederseniz, elbette ki bu, sabredenler için daha hayırlıdır. Sen sabret; sabır göstermen de Allah'ın ihsanı sayesinde olacaktır. Onlardan dolayı üzülme, kurmakta oldukları tuzaklar yüzünden de telaşlanma! Hiç kuşkusuz, Allah, korunanlar ve güzellik sergileyenlerle beraberdir."[241]

Ayette muhatap belirtilmeyip ifadenin mutlak bırakılması, burada genel olarak davet ve tartışma konusunda bir yöntem bilgisinin verildiğini açıkça göstermektedir. Başka bir ifadeyle âyet, farklı seviyeterdeki insanlara yönelik olarak özelde İslâm davetinin, genelde ilmî ve fikrî tartışmaların, eğitim ve öğretimin başlıca yöntemlerini özetlemektedir.

Adalet İslâm'ın aslî ilkesidir. Muhatap putperest, inkarcı veya başka bir dinden bile olsa ona, onun kendisine verdiği zarardan fazla bir zarar veremez; gördüğü zarara kurallar çerçevesinde dengiyle cevap vermek adalet ilkesinden doğan bir haktır. Ancak yine de Allah, Resûlü'ne ve onun şahsında müslümanlara, sabır göstermelerinin, yani kötülüğe dengiyle dahi karşılık verme arzularını dizginleyip mukabelede bulunmamalarının ve bu haklarını kullanmamalarının sabır erdemini kazanmış kişiler için daha hayırlı olacağım bildirmektedir. İslâm ahlâk literatüründe bu davranışın adı hilmdir. Bu anlamda, kötülük edenlere adalet ölçüsü içinde cevap vermek hak olmakla birlikte, bağışlama yolunu tercih etmek ilâhî dinlerin ahlâk öğretilerinde başta gelen erdemlerindendir. Başka bir açıdan bakıldığında affetmek insan psikolojisini cezalandırmaktan daha fazla etkilediği için pratikte insanları

[241] en-Nahl, 16/125-128.

kazanmak için daha etkili bir yoldur. Âyette sabrın daha hayırlı olduğu belirtilirken böyle bir imada da bulunulmuş olabilir.[242]

Sabrın, kulun Allah ile kurduğu şuur, tefekkür, duygu ve eylem ilişkisine bağlanması hem bu erdemin dinamiğine hem de yüksekliğine ince bir işarettir. Hz. Peygamber''in, davetini hikmetle ve güzel öğütlerle sürdürmesine, gerektiğinde tartışmalarını da en güzel üslûpla yapmasına, baskı ve eziyetlere karşı sabırlı ve hoşgörülü bir tavır izlemesine ve bunu bir erdem saymasına rağmen düşmanları yine de onu derinden üzecek davranışta bulunuyor; aleyhinde tuzaklar kuruyorlardı. Sûrenin son âyetinde yüce Allah'ın, takva sahiplerinin, yani Rabb'ine derinden saygı duyup her türlü tutum ve davranışlarında O'na karşı sorumlu olduğu bilincini daima canlı tutanların ve güzel işler yapanların, yaptıklarını da güzel yapanların yanında olduğu müjdesini vermektedir.[243]

VII. Öfkelendiklerinde Af Yolunu Seçen İnsanlara Övgü

Kurân-ı Kerîm, takva sahiplerini öfkelendikleri zaman öfkelerini yutup karşıdakinin kusurlarını bağışlayan kimseler olarak vasıflandırmıştır.

"*Onlar öyle kimselerdir ki büyük günahlardan ve hayasız çirkin işlerden kaçınırlar, kızdıkları zaman öfkelerini yutar, karşıdakinin kusurlarını affederler."*[244]

Ayette, övgüye layık olan müminlerin örnek davranışları dile getirilmektedir. Netice itibariyle insan, sürekli şeytanın telkinlerine maruz kalan ve nefsin bitmeyen istekleri altında bulunan, bunların tesiriyle de günah ve hayasız işlere zorlanan bir varlıktır. Oysa, iyi bir mümin, günah hususunda iradesini kullanıp olabildiğince Allah'ın razı olmadığı çirkin işlerden kaçınmaya uğraşan kimsedir. İnsan tabiatı icabı öfkelenebilir. Bu hususta erdemli davranmak da, asla öfkelenmemek değil, kızgınlık esnasında öfkesine mağlûp olmamak, öfkesinin tesiriyle haksız davranışlar ortaya koymamak hatta bağışlayıcı davranabilmektir.[245]

Ayetin devamında da, muhatap olunulan kötü muamelelere karşı ortaya konacak tutum ve davranışlar konu edinilmiştir.

"Unutulmamalıdır ki, maruz kalınan bir kötülüğün karşılığı, ancak yapılan o kötülük ölçüsündedir. Bununla birlikte, kim kendisine yapılan bir kötülüğü affeder ve

[242] Hayrettin Karaman, vdğ, **Kur'ân Yolu**, III, 396-397.
[243] Hayrettin Karaman, vdğ, **a.g.e.** III, 397.
[244] eş-Şûrâ 42/37.
[245] Hayrettin Karaman vdğ, **a.g.e.** IV, 647-648.

meseleyi düşmanlık boyutuna vardırmayıp, kötülüğü yapanla sulh olma yoluna giderse, onun mükâfatını vermeyi Allah üzerine almıştır. Hiç şüphesiz ki O, haksızlık yapanları sevmez. Hiç şüphe yok ki O haksızlık edenleri sevmez. Haksızlığa uğradığı için karşılık verenlere gelince, onlar aleyhine bir yol tutulamaz. Kınama ve cezalandırma ancak insanlara zulmeden ve yeryüzünde haksız yere saldırıda bulunanlara yöneliktir. Onlar için elem verici bir azap da vardır. Ama kim sabreder ve bağışlarsa, işte bu güçlü irade gerektiren işlerdendir."[246]

Bu ayetlerde, maruz kalınan haksız bir davranış ve saldırıya karşılık verilmesi halinde, bu tepkinin ancak haklılık sınırlarının içinde olması ve bu sınırın aşılmaması gerektiği vurgulanmaktadır.

Yüce Allah herhangi bir ayırım ve sınırlandırma yapmaksızın, haksız saldırıya uğradığı için hakkını korumaya ve zâlime haddini bildirmeye çalışan herkesi övmüştür. Allah Teâlâ yapılan bir kötülüğe karşılık verirken, sınırı aşmak ve başkalarına haksızlıkta bulunmaktan hoşnut olmadığına dikkat çekmektedir. Şayet cezalandırma yoluna gidilmişse de, kötülüğü yapanın yaptığı kötülüğü kendisine hissettirecek kadar ve ona denk bir karşılık gösterilmelidir. Fakat mevzu hak ve din hususunda değil de şahsî bir hakla alakalıysa affetme ve bağışlama yolunun tercih edilmesi nazarlara verilmiştir. Böylesi bir davranışın mükafatının da Allah'a yaraşan tarzda olduğu belirtilerek bu davranışın ne denli erdemli ve önemli olduğu ortaya konmaktadır. Öte tarafdan haksız bir saldırıyı engellemeye çalışmak ve meşru müdafaa ölçüleri içinde karşılıkta bulunmak, cezayı gerektiren ve kınanacak bir eylem değil aksine yerine göre bir erdemli bir davranıştır. Buna rağmen mümkün olduğunca sabretmek de Allah Teâlâ'nın hoşnut olduğu bir tutumdur.[247]

Kur'ân-ı Kerîm, meselelerin girift bir hal alarak insan ruhu ve aklı için karmaşık bir hale gelmesine engel olmak amacıyla insanların, ahlakî değerlerin gerçek mahiyetlerini kavrayabilecekleri ilahi ölçüler ortaya koymuştur. Bu ölçü, insanlara dünya hayatının geçimi için verilen şeylerin geçici ve değersiz olduğu, Allah katında bulunanlarınise kalıcı ve iyi olduğudur. Bu mühim hakikat vurgulandıktan sonra, daha iyi ve kalıcı olana yönelen müminlerin nitelikleri sıralanmıştır.[248]

---

[246] eş-Şûrâ, 42/40-43.

[247] Hayrettin Karaman vdğ, **Kur'ân Yolu**, IV, 648-649.

[248] Bu nitelikler; iman etmek ve Allah'a güvenip dayanmak, büyük günahlardan ve çirkin davranışlardan sakınmak, öfkelenince bağışlamak, Allah'ın çağrısına uymak, namaz kılmak, her meselede şûrâ ilkesini uygulamak, yüce Allah'ın verdiği rızıklardan Allah yolunda harcamak, elbirliği ederek zulme karşı çıkmak, affedici olmak, her türlü zorluğa göğüs gererek sabretmektir. (Şûrâ, 42/36-43.)

Bu değerlerden ilki olan imanla insan, evrenin gerçek mahiyetini kavrar. Ve ilahi kanunlara uygun davranışlar sergiler. İman sahibi bir insan, Allah'ın hoşnut olmadığı arzu ve ihtiraslarından, kinden, nefretten, kişisel çıkarlarından uzak kalmak adına gayret sarfeder. Hakiki iman, kişiye sağlam irade kazandırır ve kişide otokontrol mekanizması oluşturur. Böylece inanan bir birey, kişisel arzu ve eğilimlerden uzaklaşarak Allah'ın razı ve hoşnut olacağı davranışlara yönelir. Nitekim her daim Yüce Allah'ın gözetimi altında olduğunun şuurunda olan insan, hiç kimseden korkup çekinmesinin söz konusu olmadığı yerlerde bile nefsanî istek ve arzularına engel olmaktadır.[249]

Yüce Allah, insanın zayıf olmasından dolayı, Allah katındaki mükafatı elde etmenin yolunu büyük günahlardan kaçınmak olarak göstermiş ve küçük hata ve günahları buna dahil etmemiştir. Buna temas ettikten sonra Allah Teâlâ, kullarının da bu ahlakla donanarak muhataplarına karşı hoşgörülü ve bağışlayıcı olmak suretiyle öfkelendiklerinde affetmeyi ön plana çıkarmaktadır. Öfke, insanın fıtratının bir parçası, doğal bir tepkidir ve asla büsbütün bir kötü addedilemez. Bu sebeple Allah Teâlâ takva sahibi kimselerin vasıflarını sayarken, "onlar asla öfkelenmezler" yerine "öfkelerini yutarlar" buyurmaktadır. Böylece insan, fıtratı ile dininin emri arasında kalmaktan, nasıl bir davranış sergilemesi hususunda tereddüte düşmekten kurtarılmaktadır. Aynı zamanda Kur'ân-ı Kerim, insanı öfkesini yenmeye, kızdığında bağışlamaya ve öfkenin daha vahim sonuçlar doğuracak olan kine dönüşmemesi adına affetmeye yöneltmiştir.[250]

VIII. Müttakîlerin Kızdıklarında Öfkelerini Yutup İnsanların Kusurlarını Affedip Bağışlama Erdemleri

Allah Teâlâ, Kur'ân-ı Kerîm'de müttakî müminleri bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcayan, kızdıklarında öfkelerini yutan ve insanların kusurlarını affedip bağışlayan kimseler olarak vasıflandırır.[251]

Âyette yer alan ve Türkçe'ye "öfke" olarak çevrilen "gayz" kelimesi terim olarak, hoşlanılmadık bir şeye karşı insanın duyduğu heyecan anlamına gelir ve gazabın aslı olduğu kabul edilir. Gazap, bireyde intikam alma iradesini doğurduğu ve

---

Seyyid Kutub, **Fî zılâli'l-Kur'ân**, V, 3160.

[249] Seyyid Kutub, **a.g.e.** V, 3160.

[250] Seyyid Kutub, **Fî zılâli'l-Kur'ân**, V, 3161.

[251] Âl-i İmrân, 3/134.

gazabın gayri ihtiyarî olarak yüzde ve diğer azalarda belirtileri görüldüğü halde, gayz sadece kalpte olan bir duygudur.[252]

Âyetin tasvirine göre insanlardaki takva duygusu öfkelerine hâkim olma hususunda da etkili olmakta ve muhatap oldukları hadiseler karşısında öfkelerini yenmelerini ve insanları affetmelerini sağlamaktadır.[253] Nitekim âyette geçen "kezim" ibaresi, dolu bir kırbanın ağzını bağlamak anlamı taşımaktadır ki ayette yer alan şekliyle kâzım (çoğulu kâzimîn) kelimesi "öfkesini yutup tutan ve yenen, gücü yettiği halde, zarar gördüğü kimselere karşı intikama kalkışmayan, sabreden" anlamlarına gelmektedir.[254] Öfkenin yenilmesi, kişinin öfkesini yutup sessizliğini muhafaza ederek herhangi bir tepkide bulunmaması, düşmanına öfkesinin doğurduğu tepkiyi verebilecek gücü kendinde bulmakla birlikte öfkesine hâkim olması ve öfkesini açığa vurmaması demektir.[255]

Kandaki ânî bir hareketlenmenin sebep olduğu öfke, ancak takvâdan doğan etkenler, yüce ve engin ufuklara çıkmakla sahip olunan ruhsal bir güç sayesinde denetim altına alınabilir. Böylesi bir güçle öfke, kontrol altına alınır fakat bu tek başına yeterli değildir. Nitekim insan kimi zaman, intikam almak için öfkesini yutabilir ve neticede muhatabına daha şiddetli kin beslemeye başlar. Bu durumda dışa vurulmamış bir anlık kızgınlık, korkunç bir intikama ve gizli bir kine dönüşebilir. Halbuki öfke ve kızgınlık, daha vahim sonuçlar doğuracak olan hınç ve kine oranla daha iyidir. Bu sebeple ayeti kerime, öfkenin bu denli zararlı boyutlara ulaşmasına engel olmak amacıyla müttakileri hoşgörü sahibi ve affedici olmakla vasıflandırmaktadır. Öfke etkisi altında kalınmadığı ve kontrol altına alındığı zaman, ruh üzerinde bir ağırlık ve kalbi kavuran bir alev gibi olur. Ancak insan affettiği zaman ruh, ağırlıklardan kurtulup rahata kavuşur, kalp esenlik bulur vicdan da huzura kavuşur."[256]

[252] Elmalılı Hamdi Yazır, **Hak Dini Kur'ân Dili**, II, 1176-1177.
[253] Hayrettin Karaman vdğ, **Kur'ân Yolu**, I, 499-501.
[254] Elmalılı Hamdi Yazır, **a.g.e.** II, 1177; Fahreddin er-Râzî, **Mefâtîhu'l-gayb**, VII, 70-71.
[255] İmam Kurtubî, **el-Câmi' li-ahkâmi'l-Kur'ân**, IV, 377.
[256] Seyyid Kutub, **Fî zılâli'l-Kur'ân**, I, 475.

İKİNCİ BÖLÜM

HADİSLERDE ÖFKE KONTROLÜ

Kur'ân-ı Kerîm öfke kontrolü ile alakalı bir teori inşa etmiştir. Fakat ilâhî öğretileri beşerî ideolojilerden ayıran en temel farklardan biri, ilahî öğretilerin teoriler üzerine değil peygamberlerin örneklikleri üzerine kurulmuş olmalarıdır. Bu sebeple vahiy, ilahi bir muallim yani peygamber vasıtasıyla insanlığa tebliğ edilmiştir.[257] Kur'ân müminlere Hz. Peygamber'e itaat etmelerini emretmekte,[258] Hz. Peygamber'in de Allah'a ve ahiret gününe iman eden insanlar için en güzel örnek olduğunu beyan etmektedir.[259] Ayrıca Hz. Peygamber'in "Size, sımsıkı sarıldığınız sürece sapıtmayacağınız iki şey bıraktım: Allah'ın kitabı ve Resûlü'nün sünneti"[260] beyanı, inanan bireyin hayatını Kur'ân ve onun pratik yansıması olan sünnet doğrultusunda şekillendirmesi gerektiğini göstermesi açısından önem arzetmektedir.[261] Dolayısıyla İslam dininde bir işin meşrûiyetinin de gerekliliğinin de asıl kaynağı Kur'ân-ı Kerim ve Resûlullah'ın sünnetidir.[262]

Bu anlamda Kur'ân'da inşa edilen teorinin pratik örneği ve yaşantıya aktarılmış hali, Hz. Peygamber'in hayatında görülmektedir. Bu sebeple bu bölümde öfke kontrolünün nasıl sağlanacağına dair yol ve yöntemler, sünnet ve hadislerden hareketle ele alınacaktır.

Resûlullah, her hususta olduğu gibi, öfkenin kontrol edilmesinde de ashâbı özelinde tüm müslümanlara en güzel örnektir. Kendisine kötülükte bulunan birine kızmamış, aksine güler yüz, hoşgörü ve iyilikle mukabelede bulunmuştur. Nitekim Enes b. Mâlik de (r.a), "Resûlullah'a tam on yıl hizmet ettim. Bana bir defa bile 'öf!' demedi. Yaptığım bir şeyden dolayı 'Niye böyle yaptın?' demediği gibi, yapmadığım bir şey sebebiyle 'Şöyle yapsan olmaz mıydı?' da demedi"[263] diyerek Resûlullah'ın nefsî ve dünyevî hususlarda öfkelenmediğine işaret etmektedir.

Ayrıca Enes, bir gün Resûlullah ile birlikte yürürken bir bedevînin Resûlullah'a yetişerek hırkasını sertçe çektiğini ve bu hareketinden dolayı hırkanın kenarının Resûlullah'ın boynunda iz bıraktığını aktarmaktadır. Zira Hz. Peygamber'in üzerinde Necran kumaşından yapılmış, kenarları sert ve kalın bir hırka bulunmaktadır. Daha

---

[257] Mehmet Görmez, "Hz. Peygamber'i Örnek Almak ve Sünnete Tabi Olmanın Anlamı Üzerine", **Üçüncü 1000'e Girerken Kutlu Doğum Sempozyumu**, Ankara 2005, s. 93.
[258] Âl-i İmrân, 3/32, 132.
[259] el-Ahzâb, 33/21.
[260] Muvattâ, Kader 3.
[261] eş-Şurâ, 42/52.
[262] Aynur Uraler, **Sünnete Bağlılık**, İstanbul 2016, s. 51.
[263] Buhârî, Edeb 39; Müslim, Fezâil 13; Ebû Dâvûd, Edeb 1.

sonra bedevî, "Ey Muhammed! Elinde bulunan Allah'a ait mallardan bana da verilmesini emret" demiş, Peygamber Efendimiz, bedevîye dönüp tebessüm etmiş, sonrasında da ona bir şeyler verilmesini emretmiştir.[264] Enes'in aktardığı bu hâdise Resûlullah'ın dünyevî hususlar için öfkelenmediği gerçeğini teyit etmektedir.

Hz. Aişe de, Peygamber Efendimiz'in ne bir kadın ne de bir hizmetçi hiç kimseye vurmadığını, ancak Allah yolunda savaştığı zamanların müstesna olduğunu dile getirerek, Resûlullah'ın kendisine fenalık yapan kimseyi cezalandırmaya kalkmadığını yalnız Allah'ın yasak ettiği şeyler çiğnenince o yasağı çiğneyen kimseye Allah için cezasını verdiğini beyan etmiştir.[265] Hz. Aişe'nin diğer bir rivayette yer alan, "Hiçbir şey için hiçkimseyi, şahsı adına cezalandırmadı. Sadece Allah'ın yasakları çiğnendiğinde Allah için ceza verirdi"[266] ifadeleri, Resûlullah'ın sadece din ve hak namına öfkelendiğinin göstergesidir.

Öfke kontrolü konusu, Hz. Peygamber'in sünneti ve hadisleri çerçevesinde ele alındığında öfke kontrolünün üç aşamada sağlanacağı söylenebilir. Bunlar öfkelenmeden önce alınması gereken tedbirler, öfke anında uygulanacak yöntemler ve öfkelendikten sonra yapılacaklar olmak üzere üç başlık altında toplanabilir.

I. Öfkelenmeden Önce Alınması Gereken Önleyici Tedbirler

Öfkelenmeden önce alınacak koruyucu birtakım önlemlerin konu edinildiği bu aşama, öfkenin bir çözüm aracı olarak algılanıp alışkanlığa dönüştürülmemesi ve kişide bir yaşam biçimi haline gelmesinin önüne geçme adına önceden bilinip alınması gereken tedbirlerden oluşmaktadır. Bu bölüm öfkenin mahiyeti, bireyin hayatındaki fonksiyonu ve denetim altına alınamadığında netice verdiği zararları izah ettiği için, bireyin öfkeyi doğru bir şekilde kavrayacağı dolayısıyla öfke hususunda bilişsel yapılanmasını sağlayacağı ilk aşama sayılabilir.[267]

Öfkeyi kontrol altına almanın öncelikli çaresi, öfke duygusunun mahiyeti ve faydalı ve zararlı yönlerini kavrayarak öfkenin yol açtığı olumsuz sonuçlardan korunma hususunda bir bilinç kazanmak ve bu konuda kararlılık göstermektir. Nasıl ki, hastalanmadan önce alınan birtakım koruyucu tedbirler hastalığın oluşumunu

[264] Buhârî, Humus 19, Libâs 18, Edeb 68; Müslim, Zekât 44.
[265] Müslim, Fezâil 20; Ebû Dâvûd, Edeb 4.
[266] Buhârî, Edeb 80, Menâkıb 23; Müslim, Fezâil 77; Muvattâ, Hüsnü'l-hulk 2; Ebû Dâvûd, Edeb 4.
[267] Ayşenur Özkan, **Dînî Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi**, s. 57.

engelleyip sıhhatli olmayı sağlıyorsa aynı şekilde öfke ve öfkeyi doğuran unsurlar hakkında bilgi edinmek ve bilinçli olmak da öfkeyi kontrol altına almayı sağlamaktadır.

Nitekim bilişsel davranışçı yaklaşıma göre de problemlerin çözümü, ancak bireyin olumsuz düşünceleri ve uyumsuz inançlarını tanıması ve bunları değiştirmesi ile mümkün olmaktadır. Bu yaklaşım fonksiyonel olmayan duygu ve davranışları değiştirmenin yolunun, yanlış ve herhangi bir işlevi olmayan düşünce biçimini değiştirmekte olduğunu ortaya koymaktadır.[268]

Pozitif psikolojide de tedavi, kusurun tespit edilip giderilmesinin yanında iyi olanın saptanıp daha iyi bir duruma getirilmesi sürecini de kapsamaktadır. Aynı zamanda, psikolojik sıkıntı ve rahatsızlıklar olmadan önce, bu rahatsızlıkların önlenmesime dair koruyucu çalışmalar yapılmasını öngörür. Pozitif psikoloji, bir yandan normal insanı daha üretken ve daha güçlü bir hale getirmeye hedeflerken, öte yandan yüksek düzeyde potansiyele sahip olan bireylerin, bu potansiyellerini güncel hale getirmeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, "problemlerin çözümünde, kişinin iyi olduğu bir mevzudaki yeteneğini kullanarak, iyi olmadığı bir hususdaki eksikliğini giderme" hedefini ön plana çıkarmaktadır.[269]

Öfkenin mahiyeti, faydalı ve zararlı yönlerini kavrayarak öfkeden sakınma adına Resûlullah'ın ortaya koyduğu beyanları şu şekilde sıralamak mümkündür.

A. Hakikî Yiğit Tasavvuru

Hz. Peygamber ashâbına içlerinde kimi yiğit olarak gördüklerini sormuş. Ashâb da "hiç kimsenin yenemediği adam" diye cevap vermişlerdir.[270] Sahâbenin verdiği bu cevap, içinde yetiştikleri kültürün bir gereği olarak yiğitliği sürekli galibiyet elde etme olarak değerlendirdiklerini ve babayiğitliği herkesi yenmekle özdeşleştirdiklerini göstererek bu kavrama ilişkin bakış açılarını yansıtmaktadır. Hz. Peygamber ise ashâbının bu tasvirine karşı çıkmış ve onlara hakikî yiğidi şöyle tarif etmiştir: "Hakikî

[268] Zeynep Rahmatulin, **Bilişsel Davranışçı Tekniklerle Hazırlanan Öfke Grup Terapisinin Yetişkin Kadınların Öfkesi Üzerindeki Etkililiği**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2015, s. 31.
[269] Ali Ayten, **Erdeme Dönüş**, İstanbul 2015, s. 28-30.
[270] Buhârî, Edeb 76; Müslim, Birr 107; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, III, 518.

yiğit/gerçek babayiğit, güreşte rakibine üstün gelen değil, öfkelendiği zaman öfkesini yenen kimsedir."[271]

Resûlullah'ın tanımlaması ve bu kavrama yüklemiş olduğu yeni anlam, var olan kültürü nasıl şekillendirmeye çalıştığının açık bir izahıdır.[272] Resûlullah böylece öfkenin insan zihninde ifade ettiği anlama yönelik bir düzeltme yapmış olmaktadır. Hz. Peygamber'in öfkeyle ilgili ortaya koyduğu bu yeni tasavvur, öfkenin birey ve bireyin çevresi için sıkıntı oluşturmaması adına kontrol altına alınması ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesinin ilk adımı sayılabilir. Çünkü öfkenin yıkıcı ve tahrip edici bir hale bürünmesi, öfkeye yüklenen mananın yani öfke kavramının insan zihninde ifade ettiği anlamın bir sonucudur.

Nitekim öfke ve şiddeti, erkeklik, güç ve cesâret göstergesi olarak algılayan bir birey, öfke ve öfkenin doğurduğu şiddet ve tahammülsüzlüğü bir meziyet ve üstünlük sayar, bunu övünme sebebi olarak görür.[273] Neticede öfke ve öfkenin doğurduğu olumsuz sonuçlardan uzak kalamaz. Resûlullah işte bu noktada, insanın zihin dünyasında kavramlara yüklediği anlamları, İslâm'ın ortaya koyduğu ahlakî prensipler ekseninde yeniden şekillendirmiştir. Çoğu insanın güç, yiğitlik gibi kavramları algılayışlarından farklı olarak bu kavramlara yeni anlamlar yüklemiştir. İnsan tasavvuru, asıl yiğitlik ve güç sahibi olmayı karşısındakine galip gelmek olarak algılarken, Resûlullah asıl yiğitliğin muhataba üstün gelmekte değil, öfkelenildiği anda nefse hâkim olup öfkeyi kontrol altına almakta olduğunu beyan etmiştir.

Buhârî şârihi İbn Battâl (v. 449/1057), Resûlullah'ın öfkesini yenen kimseyi insanların kuvvetce en güçlüsü olarak ilan etmekle, nefisle yapılan mücadelenin düşmanla yapılacak olandan daha zor olduğunu ifade ettiğini dile getirmektedir.[274]

Burada Hz. Peygamber kullandığı "öfkeye hâkim olma" ibaresiyle, öfkenin insan hayatında varlığını sürdüren bir duygu olmakla birlikte kontrol altına alınıp denetiminin sağlanması gerektiğini beyan etmektedir. Ayrıca öfkeyi yenmenin bir zaaf olmadığı aksine bir güç olduğu vurgulanmaktadır. Aynı zamanda Allah Resûlü, bu beyanlarında güce, bilinenin aksine farklı bir anlam yüklemektedir. Bu anlamda

---

[271] Buhârî, Edeb 76; Müslim, Birr 106, 107; Ebû Dâvûd, Edeb 3; Muvatta, Hüsnü'l-hulk 12.

[272] Resûlullah'ın ahlakî hususlarda davranış ve düşünce oluşturma yöntemlerinden biri olarak sayılan kavramlaştırma için bkz.: Ahmed Ürkmez, **Ahlâk Ekseninde Hadis**, Ankara 2014, s. 83-173.

[273] İbn Miskeveyh, **Tehzîbu'l-ahlâk**, s. 340; Gazzâlî, **İhyâ**, III, 377.

[274] İbn Battâl, **Şerhu Sahîhi'l-Buhârî**, (thk. Ebû Temîm Yesâr b. İbrahim), I-X, Riyâd 1423/2003, IX, 296.

güç, bedenin fizikî kuvveti ve başkasını tutup yıkma, onu alt etme ve başkasına galip gelme değil; nefisle mücadelede bulunma, öfke duygusunu kontrol altına alma ve öfkeyi var edilme gayesi adına kullanma, gücü yettiği halde başkasına zarar vermekten kendini alıkoymaktır.[275]

Nitekim yeni ve doğru tepkilerin öğrenilmesi ve uygulanması için, öncelikle nelerin yanlış bilindiğinin tespit edilmesi gerekir.[276] Resûlullah da bu beyanlarıyla, zihinlerde yanlış olan hususları düzeltmekte ve meselelelerin doğru bir şekilde kavranmasını sağlamaktadır.

Resûlullah hakikî yiğidin, öfkelendiği zaman nefsine hâkim olabilen kimse olduğunu beyan ederek öfkelendiği zaman kendini tutmanın ve öfkeyle amel etmemenin faziletine dikkat çekmektedir. Nitekim, ayette öfkesini yutan ve öfkeli iken nefsine hâkim olabilen kimselerin övüldüğü görülmektedir.[277] Hadisin farklı varyantlarında da Resûlullah, güçlü kimsenin insanlara galip gelen değil, nefsine galip gelen ve ona karşı üstünlük kuran kimse olduğunu dile getirmiştir.[278] Özetle zikredilen hadislerden anlaşıldığı üzere gerçek yiğit/asıl güçlü kimse, kızdığında nefsinin kendini çağırdığı anlık tatmin olma duygusuna karşı koyup akıl ve muhakeme ekseninde doğru olanı uygulama hususunda iradesini kullanan ve öfkenin yıkıcı etkilerinden uzak kalan kimsedir.[279]

Peygamber Efendimiz'in beyanlarından, insanın zihninde var olan güç kavramına yeni bir anlam yükleyerek öfkenin olumsuz sonuçlarından korunmasının mümkün olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim bireylerin kavramlara ilişkin bilişsel değerlendirmeleri olaylara verecekleri tepkilerini belirlemekte önemli bir rol oynamaktadır.[280] Ayrıca bu hususta hadislerde verilen mesajı teyit eden, Abdullah b. Mes'ûd ve Âmir b. Füheyre'nin yaşadıkları şu iki hadiseyi zikretmek yerinde olacaktır:

---

[275] M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s. 93.

[276] Atılgan Erözkan, "Öfke ile Başaçıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program", **Millî Eğitim Dergisi**, c. 35, sy. 171, Ankara, 2006, s. 60.

[277] Âl-i İmrân, 3/134; eş-Şûrâ, 42/37.

[278] Ebû Dâvûd et-Tayalisî, **el-Müsned**, IV, 258; Nesâî, **es-Sünenü'l-kübrâ**, IX, 153; Heysemî, **Mevâridu'z-zam'ân ilâ zevâidi İbn Hibbân**, VIII, 199, 200; Beğavî, **Şerhü's-sünne**, XIII, 160.

[279] Tahâvî, **Şerhu müşkili'l-âsâr**, IV, 331.

[280] Ahmet Özmen, **Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Fakültesi, Ankara 2004, s. 22.

Hz. Peygamber (s.a.s) Kâbe'de ilk defa yüksek sesle Kur'ân-ı Kerîm okunulacağını bildirerek bunu kimin yapabileceğini sorduğunda, bu soruya olumlu karşılık veren ilk isim Abdullah b. Mes'ûd olmuştur. Resûlulllah sorusunu yinelediğinde her defasında Abdullah b. Mes'ûd, bunu gerçekleştirmek istediğini beyan etmiştir. Bu isteğinin kabul görmesi üzerine Kâbe'de ilk kez yüksek sesle Kur'ân okuyan İbn Mes'ûd, müşriklerin sert tepkisiyle karşılaşmıştır. Bu girişiminden ötürü müşriklerin şiddetine maruz kalan İbn Mes'ûd, "Müşriklerin hiç o günkü kadar acziyet içinde küçüldüklerini görmemiştim" diyerek sözün gücü karşısında söyleyecek sözü olmayanların, bu acziyetlerini perdelemek gayretiyle şiddete yöneldikleri tespitinde bulunmuştur.[281]

İbn Mes'ûd'un bu sözü, Allah Resûlü'nün yetiştirdiği kimselerin aklî ve zihnî yapılarının nasıl işlediğini göstermesi açısından önem taşımaktadır. Şiddete maruz kalan bir insanın, şahsını aziz, muhataplarını ise zelil olarak görmesi kavramlara yüklediği anlamlarla doğrudan bağlantılıdır. İzzet, acziyet, başarı veya güç gibi kavramlara yüklenen anlamlar insanlar nezdinde farklılık arzetmektedir.[282] Bu bağlamda Abdullah b. Mes'ûd'un yaşadığı bu hadise üzerine bulunduğu tespit, meseleleri konuşarak akıl ve vicdanın onayladığı bir biçimde çözmekten âciz olan kimselerin bu acziyetlerinin hıncıyla şiddete yöneldiklerini göstermektedir. Haksız yere şiddete başvuran ve karşısındakine saldırganca davranışlar sergileyen bu kimselerin tutum ve davranışları, söze yine sözle karşılık veremeyerek bu surette haksızlıklarını perdeleme gayretlerinin bir sonucudur. Çünkü haksız bir iddiaya sahip bir kimsenin konuşarak yahut tartışarak muhatabına karşı üstünlük kuramayacağı hissi, onu karşısındakine şiddet uygulama ve güç gösterisinde bulunmaya iter. Halbuki bilinçli, ahlakî düsturlar ışığında yaşamaya azmetmiş bir birey, kendi doğruları olmakla beraber, alternatif düşünce ve görüşlerin doğru olma ihtimalini göz ardı etmeyerek meseleleri konuşarak, akıl ve vicdanın onayladığı bir biçimde, pişmanlıklara kapı aralamayacak şekilde, genel ahlakî kriterlerin ışığında çözme yolunu seçer.

Bu bağlamda aynı tavrın söz konusu olduğu bir diğer hâdise de Âmir b. Füheyre'nin başından geçmiştir.[283]

---

[281] İbn Abdilberr, **el-İstiâb fî marifeti'l-ashâb**, III, 987-994; İbnü'l-Esîr, **Üsdü'l-ğâbe fî ma'rifeti's-sahâbe**, III, 381-387; İbn Hacer, **el-İsâbe fî temyîzi's-sahâbe**, IV, 198-201.

[282] M. Emin Yıldırım, **Nebevî Eğitim Modeli Dârü'l-Erkâm**, İstanbul 2016, s. 107.

[283] Hicretin dördüncü yılında, Necid bölgesinde ikâmet eden Âmiroğulları'nın lideri Ebû Berâ, beraberinde bir heyet ile Medine'ye gelmiştir. Peygamberimiz'le (s.a.s) görüşmüş, sonrasında Müslüman olduğunu beyan etmiş ve Peygamberimiz'den kabilesine İslâm'ı anlatmaları için Necid'e

İslâm'ı ilk kabul edenlerden biri olan[284], Erkâm'ın evinde yıllarca Hz. Peygamber'e talebelik etmiş ve Medine'ye hicret ettikten sonra da Suffe'de talebeliğine devam eden Âmir b. Füheyre de bu şehitlerin arasındadır. O, kendini öldürmek isteyen Cebbâr b. Sülmâ'yı İslâm'a davet etmiş, Cebbâr mızrağını Âmir'in sırtına saplamıştır. Âmir ise son nefesini verirken, "Kabe'nin sâhibine yemin olsun ki, ben kazandım."[285] demiştir.[286] Cebbâr, muhatabını öldürdüğü için galip gelenin kendisi olduğunu düşünerek bu cümleye ilk etapta bir anlam verememiş ve Âmir'n bu sözü Cebbâr'ın kafasını karıştırmıştır. Bu sözle neyin kasdolunduğunu araştırmış ve neticede cennetin var olduğunu, Âmir'in de şehitlik vasfı kazanarak cennete gittiğini öğrenmiş ve akabinde Müslüman olmuştur.[287]

Zâhiren mağlup bir durumda olan Âmir'i bu sözü söylemeye iten, vahyin ışığında aldığı aklî eğitimin neticesinde oluşan algılayışının bir ürünüdür. Âmir'in zihninde yer alan kavramların ifade ettikleri anlamlar, Allah ve Resûlü'nün onlara yüklediği anlamlardır. Âmir özelinde bu şuurla donanan bütün ashâb, yaşadıkları her hadiseyi Allah ve Resûlü'nün ortaya koyduğu kriterlerle değerlendirmeye tabi tutmuş ve neticede isabetli kararlara varabilmişlerdir. Bu anlamda kendisinin aziz, karşısındakinin zelil olduğu hakikatinin bilincinde olan Amir b. Füheyre, Mâûne kuyusunda Cebbar b. Sülma mızrağını sırtına sapladığında, sağlıklı bir psikolojinin eseri olarak, "Füztü Vallahi! Vallahi! Şimdi ben kazandım." tepkisinde bulunmuştur.[288]

Resûlullah, muhataplarının zihnini Câhiliye devrinin bozuk ve sıkıntılı düşüncelerinden arındırarak tekrar inşa etmiştir. Eksik ve yanlış düşünceleri, işin temeline inerek düzeltmiştir. Zihinlerinde vahyin temel prensiplerine aykırı ne kadar kavram varsa hepsini ilahî kelamın mesajlarıyla yeniden şekillendirmiştir. Çünkü her

---

muallimler göndermesi ricasında bulunmuştur. Ancak Efendimiz, Necid halkının ashâbına zarar vermesinden endişe ederek onları tehlikeye atmak istememiş ve bu isteğe temkinle yaklaşmıştır. Ebû Berâ ise müslümanları koruyacağı hususunda Efendimiz'e teminat vermiş ve onları himayesine aldığını ifade etmiştir. Neticede Peygamber Efendimiz, Suffe ashâbından yetmiş sahâbîyi seçerek Necid'e göndermiştir. Kafile, Bi'r-u Maûne (Mâûne kuyusu) denilen yere geldiğinde içlerinden Harâm b. Milhân, Ebû Berâ'nın yeğeni Âmir b. Tufeyl'i İslâm'a davet edip Efendimiz'in mektubunu ona vermiş fakat Âmir ve adamları onu şehit etmişlerdir. İslâm davetçileri kendilerinin savaşma niyetinde olmadıklarını, Rasûlullah'ın elçileri olduklarını ifade etmiş olsalar da Âmir kendilerini destekleyen kuvvetlerle Müslümanları kuşatmış ve kılıçtan başka silahı olmayan müminler şehit edilmişlerdir. Taberî, **Tarîhu'r-rusul ve'l-mulûk**, II, 545-548.

[284] İbnü'l-Esîr, **a.g.e.** III, 134.

[285] Diğer rivâyetlerde de "Vallahi! Ben şimdi kazandım!" ifadesi yer almakadır. Bkz. İbn Sa'd, **Tabakât**, III, 174; İbn Hişam, **es-Sîretü'n-Nebeviyye**, II, 186-187.

[286] Buhârî, Megâzî 30.

[287] İbn Hişam, **a.g.e.** II, 186-187.

[288] M. Emin Yıldırım, **Nebevî Eğitim Modeli Dârü'l-Erkâm**, s. 109-111.

bir kavram, kişinin hayatı ve olayları algılaması için birer ölçü birimidir. Dolayısıyla sahâbe de Hz. Peygamber'in öğretileriyle kavramlara vahyin ışığında doğru anlamlar yükleyerek aklî anlamda ciddî bir mesafe kat etmişlerdir.[289]

Aktarılan rivayetler çerçevesinde, bireylerin ortaya koydukları tepkilerin, meseleleri algılayış tarzları ve bunlara yükledikleri anlamların sonucunda oluştuğunu söylemek mümkündür. Nitekim öfke ve saldırganlığı, öğrenme süreçlerini ön plana çıkararak açıklayan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım'a göre, hayatta karşılaşılan çeşitli durumlar her bir bireyde farklı heyecansal tepkiler doğurur. Bu durum, kişilerin duygularını farklı biçimlerde ortaya koymalarına sebep olur. Bireylerin ortaya koydukları tepkilerini, durumlara ve olaylara ilişkin algıları ve bunlara yüklediği anlamlar belirlemektedir.[290] Öfke duygusunu daha çok bilişsel, fizyolojik, duygusal ve davranışsal yapının ortak bir sonucu olarak gören bu yaklaşıma göre öfkenin kontrol altına alınması, bireyin kızgınlık içeren davranışının altında var olan temel düşüncenin değiştirilmesi yoluyla mümkün olmaktadır. Bu yaklaşım, öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan şeyi uyarıcı değil, bireyin bu uyarıcıyı algılama biçimi ve uyarıcıya yüklediği anlam olarak açıklar.[291] Diğer bir ifadeyle tepkiyi doğuran, bireyin karşılaştığı olay ve durumlar değil, bunlara yüklemiş olduğu anlamlardır.[292]

Dolayısıyla kişi, olaylara ve durumlara ilişkin sağlıklı değerlendirmelerde bulunabilme bilinci elde ederek, meseleyi kişiselleştirmekten kaçınarak öfke duygusunu anlamada ve onu denetim altına almada ciddi bir mesafe kateder. Her ne kadar zor olsa da zaman içerisinde şekillenen algılama tarzlarını değiştirerek insanı kısa vadede tatmin edip uzun vadede mutsuz eden saldırgan davranışlar sergilemek yerine, Kur'ân ve sünnet ışığında ebedi mutluluğu netice verecek yeni bir zihin inşa etmek gerekmektedir. Böylece bireylerin, eğitimle daha sağlıklı tepkiler veren bireyler olması sağlanabilir. Öfkesini yönetme hususunda kararlı olan bir birey için artık kontrol altına alınamayan öfke, bir kabalık ve zorbalık işareti, akıl ve vicdanın reddettiği bir durumu ifade ederken; daha toleranslı olup meseleleri hoşgörü ekseninde ve yumuşaklıkla halletme ise Allah'ın, Resûlü'nün ve insanların övdüğü

[289] M. Emin Yıldırım, **a.g.e.** s. 107-108.
[290] Ahmet Özmen, **Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi**, s. 22.
[291] Ahmet Özmen, **a.g.e.** s. 23.
[292] Ahmet Özmen, **a.g.e.** s. 23.

erdemli bir tutumu ifade etmektedir. Bu algılayış, öfkenin kontrol altına alınmasında birey için bir mihenk taşı ve temel bir düsturdur.

B. Öfkelenmeme Tavsiyesi

Ebû Hüreyre'nin aktardığına göre, bir adam Resûlullah'a gelerek, kendisinden unutmamak adına kısa bir nasihat isteğinde bulunmuştur. Hz. Peygamber de nasihat isteyen kişiye sadece bir kelimeyle, "Öfkelenme!" tavsiyesinde bulunmuştur.[293] Böylece Resûlullah, öfke kontrolünü sağlama hususunda, öfkeye sebep olan unsurlardan kaçınmaya yönelik bir tavsiyede bulunmuştur.

Bu hadisteki taleb başka tariklerde, "Bana tavsiyede bulun"[294], "Bana az ve öz bir nasihatte bulun"[295], "...Bana uygulayabileceğim bazı kelimeler öğret, fakat çok olmasın ki unutmayayım"[296], "...Cennete gitmeme vesile olacak bir amel göster."[297], "Bana faydalanacağım bir tavsiyede bulun ama çok olmasın"[298], "Bana az ve öz bir nasihatte bulun ki onu kavrayabileyim"[299] şekillerinde de gelmiştir. Bu soruyu soranın bazı rivayetlerde Temîm kabilesinden Câriye b. Kudâme olduğu dile getirilirken, bazılarında ise "ashâbdan bir adam" şeklinde soruyu soran kimsenin adı zikredilmemiştir. İlgili rivayetlerden anlaşılacağı üzere, Resûlullah'tan farklı zamanlarda farklı kişiler tarafından nasihat talep edilmiş, Peygamber Efendimiz de bu sorulara birçok kereler, "Öfkelenme!" şeklinde cevap vermiştir.

Muhaddis ve lugatçı Hattâbî (v. 388/998), bu hadise şöyle bir yorum getirmiştir: "'Öfkelenme!' tavsiyesi, 'öfkene sebep olan unsurlardan kaçın, öfkeni celbedecek şeylere hayatında yer verme!' demektir. Aksi takdirde öfkenin bizzat kendisinin yasaklanması söz konusu olamaz. Nitekim öfke tabiî, fıtrî bir haldir ve insan tabiatından kaldırılması mümkün değildir."[300] Cevâmiu'l-kelim olan Hz. Peygamber'in "Öfkelenme!" tavsiyesi, bir önceki bölümde konu edinildiği üzere başta öfke kavramı hakkındaki yanlış algılamaları düzeltmekte ve kişinin bazı alıştırmalarla zamanla kazanacağı bir alışkanlığa işaret etmektedir. Bazı alimler hadisi, "Öfkenin

---

293 Buhârî, Edeb 51, 76; Tirmizî, Birr 73; Muvattâ, Hüsnü'l-hulk 11.
294 Buhârî, Edeb 76.
295 İbn Hibbân, **es-Sahîh**, (thk. Şuayb el-Arnaût), I-XVIII, Beyrut 1414/1993, XII, 504.
296 el-Muvattâ', Hüsnü'l-hulk, 11.
297 İbn Vehb, **el-Câmi' fi'l-hadîs**, s. 516; Ebû Ya'lâ el-Mevsılî, **el-Müsned**, (thk. Hüseyin Selim Esed), I-XIII, Dımaşk 1404/1984, III, ; Taberânî, **el-Mu'cemu'l-evsât**, (thk. Abdulmuhsin b. İbrahim, Târık b. Avdillah), I-X, Kâhire, ts, III, 25.
298 İbn Ebû Şeybe, **el-Musannef**, thk. Kemal Yusuf el-Hût), I-VII, Riyâd, 1409, V, 217.
299 Tirmizî, Birr 73.
300 Hattâbî, **Aʿlâmü'l-hadîs (Şerhu Sahîhi'l-Buhârî)**, (thk. Muhammed b. Sa'd b. Abdurrahman), I-IV, Câmiatü Ümmi'l-Kurâ, 1409/1988, III, 2197.

emrettiği şeyi yapma!" şeklinde anlamışlardır. Aynı şekilde meşhur hadis alimi İbn Hibbân (v. 354/965) da burada kastedilenin, "Öfkelendiğin esnada, yasak edilen tavır ve davranışlardan kaçın!" demek olduğunu, insanın tabiatında yer etmiş ve ortadan kaldırılması mümkün olmayan öfkenin yasaklanmasının söz konusu olmadığını dile getirmektedir.[301]

Önemli muhaddis, müfessir ve fakih İbnü't-Tîn (v. 611/1214), "Öfkelenme!" tavsiyesinin dünya ve ahiret hayrını cem ettiğini ifade etmektedir. Çünkü öfke, nezaket ve yumuşaklığı ortadan kaldırmakta, bireyler arası iletişimi zedelemekte ve kişiyi muhatabına şiddet uygulamaya sevketmektedir. Böylece öfkelenen birey dünya hayatını zora sokan durumlara muhatap olduğu gibi ahiret hayatını da sıkıntı veren davranışlar sergilemiş olur.[302] Dolayısıyla Resûlullah'ın bu tavsiyesi dünyevî ve uhrevî hayırlı sonuçlar doğurmaktadır. Nitekim aktarılan bir rivayette, Resûlullah (s.a.s), 'Bana tavsiyede bulun.' diyen sahâbeden birine, "Öfkelenme!" buyurmuş, adam bunun üzerine, "Resûlullah (s.a.s) böyle buyurduğunda öfkenin tüm şerleri kendinde barındırdığını idrak ettim!" yorumunda bulunmuştur.[303] Bu yorum, öfkenin hem uhrevî hem de dünyevî zararlar sonuç verdiğini ifade etmektedir.

Beyzâvî (v. 685/1286) ise hadis hakkında şöyle demektedir: "Resûlullah, insana gelen bütün kötülük ve fenalıkların, kişinin şehvet ve öfkesinden kaynaklandığını bildiğinden, kendisini kötülüklerden koruyacak şeyi soran birine, insana en büyük zararı veren şey olan öfkeden kaçınmayı emretmiştir. Böylece kişi öfkelendiği zaman nefsine hâkim olduğu anda, en kuvvetli düşmanını yenmiş olmaktadır."[304]

Ünlü hadis âlimi ve hâfızı İbn Hacer (v. 852/1449), kişinin en büyük düşmanının şeytan ve nefis olduğunu, öfkenin de bu ikisinden kaynaklanan bir duygu olduğunu ifade ederek hadisin küçük bir tehlikeyi zikretmekle büyük bir tehlikeden sakınma hususunda uyarıda bulunmuş olmasıının ihtimal dahilinde olduğunu dile getirmiştir. Şeytan ve nefis gibi iki büyük düşmanla bütün zorluğuna rağmen, onları yeninceye

[301] İbn Hibbân, **es-Sahîh**, XII, 504.
[302] İbn Hacer, **Fethu'l-bârî**, (thk. Muhammed Fuad Abdülbaki), I-XIII, Beyrut 1379, X, 520.
[303] Ma'mer b. Râşid, **el-Câmi'**, XI, 187; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, (thk. Şuayb el-Arnaûd, Adil Mürşid vdğ.), Müessesetü'r-Risâle, 1421/2001, XXXVIII, 236; Beyhakî, **es-Sünenü'l-kübrâ**, X, 180. İsnad, sika râvîlerden gelmiştir. Bkz. Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XXXVIII, 236.
[304] İbn Hacer, **a.g.e.** X, 520.

kadar mücâdele etmenin, nefsin şehvetini alt etmede kişiyi daha kuvvetli kılacağı yorumunda bulunmuştur.[305]

Bir diğer hadiste de, Abdullah b. Amr, Resûlullah'a, kendisini Allah'ın öfkesinden neyin uzaklaştıracağını sorduğunda Resûlullah, "Öfkelenme!" şeklinde karşılık vermiştir.[306] Resûlulllah burada kızgınlığı kontrol altına almanın, mümini Allah'ın azabından kurtaracağını dile getirmiştir. Nitekim öfkelenme esnasında akıl ve muhakeme kabiliyetini yitiren birey, içinde bulunduğu durumun gereği olarak her türlü zulmü ve haksızlığı yapmaya açık hale gelir. Öfkesi dindiğinde her ne kadar pişmanlık duysa da, artık telafisi mümkün olmayan davranışlarda bulunmuş olur. Bu sebeple bir anlık öfke, kişiyi dünyada hursuz ettiği gibi ahirette de sorumlu kılar. Bu anlamda Allah'ın azabından emin olmak isteyen kimse, kişilerin hak ve hukuklarına riayet edemediği öfke halinden kendini korumaya gayret etmelidir.

Psikolojide de öfke kontrolünü sağlama yöntemleri arasında öfkelenildiği anda mantıklı düşünmeye çalışma, kişinin mantığına sığınması zikredilir. Çünkü mantık öfkeyi yener. Bu anlamda birey öfkenin yıkıcı boyutlara ulaşması ve kişiyi saldırganca davranmaya itmesinin, ilişkileri nasıl çıkmaza soktuğunu ve meseleleri daha da zorlaştırdığını düşünerek öfkenin tahrip edici boyutundan uzak kalabilir. Bununla birlikte, yıllarca dünyayı ve karşılaştığı olayları belli bir bakış açısıyla değerlendiren birinin, yeni bir anlamlandırma biçimi kazandırmasının uzun ve zorlayıcı bir çaba gerektirmektedir. Ama birey öfkelendiği anda tepki vermeden önce bir müddet nefes alıp vererek ya da içinden 10'a kadar sayarak bir süre bekleyerek bu süre zarfında olaya olumlu bakma konusunda kendinisini uyarabilir. Böylelikle karşısındaki kişiye zarar vermemiş olur ve olayları yeniden anlamlandırarak öfkesini kontrol altına alır.[307] Birey kızgın olduğu zaman olayları abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılamaktadır. Ve öfke anındaki düşünceleri çoğunlukla gerçeği yansıtmamaktadır. Öfke halindeki bu durumunu farketmeli ve bunların yerine daha mantıklı olanları yerleştirmelidir.[308]

---

[305] İbn Hacer, **a.g.e.** X, 520.

[306] Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, VI, 194; İbn Vehb, **el-Câmi' fi'l-hadîs**, s. 515; İbn Hibbân, **es-Sahîh**, I, 531. Hadis, "sahîh liğayriihî" olarak nitelendirilmektedir. Bkz. Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XI, 211.

[307] Hülya Kökdemir, "Öfke ve Öfke Kontrolü", s. 9.

[308] Hülya Kökdemir, "Öfke ve Öfke Kontrolü", s. 8.

Öte yandan, hadisteki "Öfkelenme!" sözünün manasının hiç kimseye veya hiçbir şeye kızmamak, kimseye öfke göstermemek anlamı taşımadığını dile getirmiştik. Çünkü öfke tabiî bir duygusal tepki, fitrî bir haldir. Bu nasihatten kasıt belki de, bu hususta yapılacak alıştırmalar sayesinde, öfke anında makul ve mantıklı davranma becerisini kazanmış olmak ve öfkenin yönünü değiştirmektir. Nitekim bu mevzuda Bediüzzaman hırs, inat, adâvet, hased gibi fıtrî duyguların yok edilemeyeceğini, bu duyguların her birinin meşrû bir kullanma yeri ve yönü olduğunu, dolayısıyla bunları ortadan kaldırmak değil, onları iyi yönde kullanmaya çalışmak gerektiğini şu sözleriyle dile getirmektedir:

"Tahmin ederim ki, nâsihlerin nasihatları şu zamanda tesirsiz kaldığının bir sebebi şudur ki: Ahlaksız insanlara derler, "Hased etme! Hırs gösterme! Adâvet etme! İnad etme! Dünyayı sevme!" Yani, fıtratını değiştir gibi zâhiren onlarca mâlâyutak (güç yetirilemez) bir teklifte bulunurlar. Eğer deseler ki, 'Bunların yüzlerini hayırlı şeylere çeviriniz, mecralarını değiştiriniz' hem nasihat tesir eder, hem daire-i ihtiyarlarında bir emr-i teklif olur."[309]

Öyleyse bilinçli bir mümin öfkesinin yönünü, Allah'ın ve Peygamber Efendimiz'in razı olmadığı, dinî hususları ve toplumsal düzeni ifsad eden şeylere karşı çevirmelidir. Nefsinin istek ve azularına karşı koyamamaya öfkelenmeli, öfke hissini dinî değerlerine saldırıda bulunan ve müslümanlara zulmeden kimselere yönlendirmelidir.

O halde, zikredilen hadislerdeki "Öfkelenme!" tavsiyesinin öfkeyi hiçbir surette ifade etmeme gibi bir anlam taşımadığı söylenebilir. Psikolojide de öfke duygusunu sürekli bastırmanın hipertansiyon, psikosomatik rahatsızlıklar ya da depresyon gibi sorunlara yol açabileceği ifade edilmektedir. Ayrıca öfke duygusuyla baş etmede ifade etme, bastırma ve sakinleştirme olmak üzere üç yol kullanıldığı belirtilir. Öfke duygusunu saldırganlıkla değil de bireyin kendi duygu ve düşüncelerini yansıtarak ortaya koyacak şekilde ifade etmesi, bu üç yol arasında en sağlıklı olanıdır. Öfkeyi saldırganlıkla ifade etmemek için kişi, isteklerinin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık karşıdakini incitmeyecek bir şekilde muhatabına aktarabilmelidir.[310]

[309] Saîd Nursî, **Mektûbat**, Sözler Neşriyat, İstanbul 2015, s. 37.
[310] Hülya Şahin, "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri", s. 16.

Bu anlamda Resûlullah, Allah'ın tanıdığı ve Hz. Peygamber'in de uyguladığı ruhsatlara uymaktan kaçınıp kendilerini günahkâr gördükleri için azimetle amel eden kimselere karşı, "Bazılarına ne oluyor ki, Allah'ın tanıdığı ruhsatlardan kaçınıyorlar. Oysa ki ben sizin Allah'tan en çok korkanınızım"[311] şeklinde muhataplarına uyarıda bulunarak öfkesini sözlü olarak dile getirmiştir. Aynı şekilde namazı, cemaati usandıracak derecede uzatarak kıldıran kimselere, "İçinizde nefret ettirici kimseler var. Kim insanlara namaz kıldırıyorsa hafif kıldırsın. Çünkü cemaatin içinde hasta, zayıf ve bir meşguliyeti olan kimseler vardır." buyurarak tepkisini ifade etmiştir.[312] Hz. Peygamber'in bu beyanlarından, dinî hususlarda hem kendine hem de diğer insanlara zorluk çıkaran, kolaylığı tercih etmeyen kimselerin bu davranışlarına karşı bir tepki söz konusudur. Hz. Peygamber dinî meselelerin kısa vadede yoğun yaşanıp uzun vadede insanı usandıran bir hüviyete bürüneceğini öngörerek, aslında şahsına ve çevresine zarar vermekte olan bireylerin bu tutumlarına kızgınlık göstermiş ve durumun önemini kavramaları adına bu tür davranış sergileyen kimseleri uyarmıştır. Dolayısıyla Hz. Peygamber'in kızgınlığı, yine ümmetine duyduğu rahmetin bir gereği olarak ortaya çıkmaktadır. Ve Resûlullah öfkesini muhataplarının zararıyla sonuçlanacak bir hususta caydırıcı bir unsur olarak ortaya koymuş, meşru bir çerçevede izah ederek de öfkesinin muhatapları nezdinde yapıcı bir rol oynamasını sağlamıştır. Çünkü bazı meseleler önemine binaen ciddi ve öfkeli bir tavır sergilemeyi gerektirebilir. İnsan bu tür durumlarda hak namına ve meşru bir şekilde öfkesini ortaya koyabilir. Burada üzerinde durulması gereken en önemli husus, öfkenin ifade edilmesinde muhatabı kırmamak ve öfkenin insanın akıl ve mantığını ele geçirmesine engel olarak makul ve mantıklı izahlar yaparak karşı tarafı uyarmaktır.[313] Nitekim Efendimiz "bazılarına ne oluyor ki", "içinizde nefret ettirici kimseler var" şeklinde umumî bir hitap tarzı tercih etmekle hedef göstermeyerek ve sadece rahatsızlık duyduğu hususu izah ederek muhataplarını incitmekten sakınmıştır.

Aynı şekilde muhtaç olan bedevîlere karşı yardım etme hususunda gevşeklik gösteren ashâba öfkelenen Hz. Peygamber, birisinin bir kese gümüş tasadduk ederek öncülük sergilemesine sevinmiş ve ardından şöyle buyurmuştur: "Kim İslam'da güzel bir çığır açar ve kendisinden sonra onunla amel edilirse, onunla amel edenlerin sevabı

311 Buhârî, Îman 13; Müslim, Fedâil 127, 128; Muvatta', Sıyâm 13; Ebû Dâvûd, Savm 37.
312 Buhârî, Edeb 74; Müslim, Salât 128, 129; Ebû Dâvûd, Salât 123; Nesâî, İmâme 41; İbn Mâce, İkâme 48.
313 Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", s. 24; Hülya Kökdemir, "Öfke ve Öfke Kontrolü", s. 8

gibi bir sevap bu iyiliğe öncülük eden kimseye verilir. Aynı şekilde kim de İslam'da kötü bir çığır açar ve kendisinden sonra onunla amel edilirse, onunla amel edenlerin günahı gibi bir günah bu kötülüğe öncülük eden kimseye verilir."[314] Resûlullah bu ifadelerinde hayra öncülük edene sevindiği gibi, aynı zamanda kötü bir çığır açanlara olan hoşnutsuzluk ve kızgınlığını belirtmiş, ancak bu hoşnutsuzluğunu da kapalı ifadelerle dile getirmiştir. Muhtemelen Hz. Peygamber tasaddukta bulunmanın ehemmiyetine henüz vakıf olmayan ve bunu bir ahlakî düstura dönüştürmeyen muhataplarını incitmekten çekinerek dolaylı bir üslupla meramını ifade etmeyi tercih etmiştir.

Zikredilen hadislerden hareketle, "Öfkelenme!" tavsiyesinin öfkeyi tamamen hayatın dışına çıkarma gibi mutlak bir yasağı ifade etmediği belirtilebilir. Bunun yanı sıra bu hadisin muhtevasında öfkeyi doğuran unsurlar, öfkenin netice verdiği zararlı sonuçlar ve yasaklanan davranışlardan kaçınarak öfkeyi kontrol altına almak vardır. Ayrıca "Öfkelenme!" tavsiyesi, öfkeyi hiçbir surette yansıtmama anlamı taşımamaktadır. Nitekim Peygamber Efendimiz de, dinî hususlarda öfkelenmiş ve problemlere muhatabını rencide etmeden, akıl ve mantık çerçevesinde çözüm sunan bir ifade tarzı benimsemiş ve bu yönde bir tutum sergilemiştir.

C. Öfkenin Şeytanın Dürtülerinden Kaynaklandığı Bilgisi

Öfkeyle bilgiye ve bilince dayalı baş edebilme yollarından bir diğeri de, Hz. Peygamber'in öfkenin şeytandan olduğuna ve şeytanın dürtülerinden kaynaklandığına dair beyanlarıdır.[315] Resûlullah, "Öfke şeytanın dürtülerindendir. Öfkelenen kimsenin şah damarının kabardığını görmez misiniz?!"[316] buyurmuştur. Hz. Peygamber başka rivayetlerde de, öfkenin şeytandan kaynaklandığını[317], öfkenin insanoğlunun kalbinde bulunan bir azgınlık/taşkınlık/ateş koru olduğunu, bu sebeple öfkelenen kimsenin şah damarının kabarıp gözlerinin kızardığını[318] ifade etmiştir. Zikredilen hadislerden de anlaşılacağı üzere, öfke insanın kalbinde her an parlamaya hazır bir ateş, tutuşmaya hazır bir kor gibidir. Ve şeytanın elinde insana karşı bir silaha dönüşmektedir.

---

[314] Müslim, İlim 15, Zekât 69; İbn Mâce, Sünne 14; Nesâî, Zekât 64.
[315] Ebû Dâvûd, Edeb 4; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XXIX, 50.
[316] İbn Vehb,**el-Câmi' fi'l-hadîs**, s. 576.
[317] Beyhakî, **Şuabu'l-îmân**, X, 531.
[318] Ma'mer b. Râşid, **el-Câmi'**, XI, 188.

Şeytan, insanın içinde kin ve öfke duygularını alevlendirerek ve intikam arzularını tahrik ederek insanın günah ve isyan eğilimlerini güçlendirmektedir. Bunların neticesinde de kişiyi Kur'ân'ın öğütlediği üstün ahlâktan uzaklaştırmayı amaçlamaktadır.[319]

Başka bir hadiste de "Şeytan Âdemoğlunun kan damarlarında dolaşır"[320] buyrularak, şeytanın insana yakınlığı ve dolayısıyla insan üzerindeki etkisi ön plana çıkartılmakla insanın en büyük düşmanına karşı dikkatli olması ve devamlı teyakkuz halinde bulunmasına dair uyarıda bulunulmaktadır.

Hz. Ali yedi hususun şeytandan kaynaklandığını, bunların ilkinin aşırı öfke hali olduğunu dile getirmiştir.[321] Etbeu't-tâbiînin büyüklerinden olan Hayseme'nin (v. 100) aktardığına göre şeytanın, "Âdemoğlu beni nasıl mağlup edebilir ki?! Zira o razı olduğu zaman, ben gelir kalbine oturuncaya kadar ona yaklaşırım, öfkelendiğinde de kafasında karar buluncaya kadar yine ona yaklaşırım." dediği söylenir.[322]

Hz. Aişe bir keresinde, Resûlullah'ı kıskanması neticesinde bir öfkeye kapılmıştır. Hz. Âişe'nin bu halini gören Allah Resûlü de ona, "Yine şeytanın geldi"[323] diyerek içinde bulunduğu durumu tasvir etmiştir. Yani kıskançlıktan doğan öfke halinde, öfkeli anından faydalanmak ve öfkeli bireyi etkilemek için şeytan gelmektedir. Çünkü reaksiyon sebebiyle sağlıklı düşünme özelliğini yitiren birey, dışardan gelecek telkinlere daha açık hale gelmektedir. Belki de şeytan onu etkilemiş, öfkeliyken etki altına alması kolay olduğu için kıskanıp kızmasına neden olmuştur. Çünkü şeytan insana zayıf noktalarından yaklaşır. Bireyin aşırı istek ve heyecan duygusunun etki alanında olduğu durumlar, şeytanın insana yaklaşıp istediği istikamette yönlendirmesi için en uygun durumlardır.[324]

Aşırı öfkelenme ve öfkelenmenin netice verdiği olumsuz tutum ve davranışları, şeytanın bir oyunu ve aldatmacası olarak görmenin; insanın akıl ve muhakeme yetilerini kısmen kaybettiği ve insana bulunacağı telkinlere karşı daha açık hale geldiği

---

319 Hayrettin Karaman vdğ., **Kur'ân Yolu**, IV, 612.

320 Buhârî, Ahkâm 21; Ebû Dâvûd, Sünne 18; İbn Mâce, Sıyâm 66; Ahmed b. Hanbel, el-Müsned, XX, 47.

321 Rivayette diğer hususlar "şiddetle hapşırmak, şiddetle esnemek, kusmak, burnun kanaması, gizli gizli konuşmak ve zikir anında uyuklamak" olarak zikredilmektedir. Bkz.: Ma'mer b. Râşid, **el-Câmi'**, XI, 188; Abdurrezzâk b. Hemmâm, **el-Musannef**, (thk. Habiburrahman el-A'zâmî), I-XI, Beyrut 1403/1983, II, 269; Beyhakî, **Şuabu'l-îmân**, X, 531, 532; Beğavî, **Şerhü's-sünne**, XII, 315.

322 İbn Ebû Şeybe, **el-Musannef**, VII, 166; Beyhakî, **Şuabu'l-îmân,** X, 532.

323 Müslim, Münâfikûn 70; Nesâî, İşretü'n-nisâ, 4.

324 M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s. 82-83.

bir anda, bu durumdan istifade edecek sinsi bir düşman olduğunu idrak etmenin kişide inşa ettiği bilinç, kişiyi öfkelendiği anda daha temkinli davranmaya sevkedecektir. Şeytanın öfke silahını kullanarak kendisini nasıl kontrol ettiğinin farkına varan birey, şeytanın, öfke ateşini körükleyerek kendisini etkisi altına alma girişimini sonuçsuz bırakacaktır.

D. Hilm ve Rıfk Sahibi Olmak

Öfkeyi kontrol altına almanın öncelikli yollarından biri de hilm ve rıfk vasıflarını kazanmaya ve bir karakter haline getirmeye çalışmaktır.

Sözlükte hoşgörü, yumuşak huyluluk, ağır başlılık gibi anlamlar taşıyan hilm kavramı[325], tabiat yavaşlığı, öfke ve heyecana kapılmamak, hiddeti terk edip şiddete tahammül etmek, gazabın heyecanından nefsi tutabilmek olarak açıklanmıştır.[326] Ayrıca hilm, akıllı ve kültürlü olmakla elde edilen, beşerî ilişkilerde hoşgörülü, bağışlayıcı olmayı ve medenî davranışlar ortaya koymayı sağlayan ahlakî bir erdem olarak tarif edilmektedir.[327] Rıfk ise sözlükte, yumuşak olmak ve yardım etmek anlamları taşırken; terim olarak uyumlu ve nazik olmak, tatlılık, iyi huyluluk, güzel muamelede bulunma ve yumuşak davranma anlamlarına gelmektedir.[328]

Aynı zamanda hilm, İslâm öncesi Arap edebiyatında akıl anlamında kullanılmış, İslâm ahlak literatüründe de genel olarak akılla irtibatlandırarak izah edilmiş ve çok nadir kimselerin ehemmiyetini takdir ettiği ve çok az kimsenin elde ettiği bir meziyet sayılmıştır. Kurân-ı Kerîm'de de hilm Allah'ın bir sıfatı olarak "Halîm" şeklinde zikredilmiş ve bu sıfat müfessirlerce, "günahkarları cezalandırmakta acele etmeyen ve çok sabırlı" olarak açıklamıştır. Hilmin Kur'ân-ı Kerîm ve hadislerde az zikredilmesi, kazanılması çok zor bir değer, yüksek ve ideal ahlakî bir erdem olması ile irtibatlandırılarak izah edilmiştir.[329]

Rıfk ve hilm vasıfları genel anlamıyla yumuşak huyluluğu ifade etmekle birlikte, rıfk kişinin karşılaştığı hadiselere karşısında yumuşak bir tavır sergileyerek kolaylık göstermesini ifade ederken; hilm daha ziyade akıl, sabırlı davranmak,

[325] Zebidî, **Tâcu'l-arûs**, III, 324.
[326] Rağıb el-Isfehânî, **el-Müfredâ**t, s. 129; Ömer Nasuhi Bilmen, **Dinî ve Felsefî Ahlâk Lügatçesi**, s. 40.
[327] Mustafa Çağrıcı, "Hilim", s. 33.
[328] Ömer Nasuhi Bilmen, **Ahlâk Lügatçesi**, s. 52; Mustafa Çağrıcı, "Sabır", **DİA**, XXXV, İstanbul 2008, s. 337.
[329] Mustafa Çağrıcı, "Hilim", s. 33-34.

affetmek, basiret, kararlılık, öfkeye hâkim olma, hoşgörü, rıfk gibi manaların hepsini kapsamakla daha geniş bir anlam yelpazesine sahiptir. Nitekim zikredilen bu ahlakî erdemlere ilişkin birçok hadis, hadis kitaplarının hilm başlığı altında zikredilmiştir.[330]

Kur'ân-ı Kerîm'de Hz. Peygamber'e hitaben, "Allah'tan bir rahmet sayesindedir ki sen onlara yumuşak davrandın. Eğer katı yürekli kaba biri olsaydın insanlar senin etrafından dağılıverirlerdi. Öyleyse onların kusurlarını affet, onlar için mağfiret dile"[331] buyrulmuştur. Ayet Hz. Peygamber'in mülayemet sahibi olduğunu belirterek insanlara yumuşak davrandığını ifade etmektedir. Nitekim Resûlullah'ın hayatı gözden geçirildiğinde onun ahlakının temelini hilm, hoşgörü, affedicilik ve sabrın oluşturduğu görülecektir. Ayrıca ayetin ifade ettiğine göre kaba olmanın insanlar nezdinde kabul görmeyen, kişiler arası iletişimi zedeleyen bir tutum olduğu anlaşılmaktadır. Böylece hilmin insanlarla iletişimde ne denli yapıcı bir rol oynadığı görülmektedir.

Enes (r.a) da Resûlullah'ın şahsına yönelik muamelelerini, "Resûlullah'a tam on yıl hizmet ettim. Bana bir defa bile 'öf!' demedi. Yaptığım bir şeyden dolayı 'Niye böyle yaptın?' demediği gibi, yapmadığım bir şey sebebiyle 'Şöyle yapsan olmaz mıydı?' da demedi" sözleriyle dile getirmektedir.[332] Bu ifadelerinde Resûlullah'ın en küçük bir azarını dahi işitmediğini, kendisini eleştirip hiçbir surette rencide etmediğini beyan etmekle, Hz. Peygamber'in hilm sahibi olduğuna işaret etmektedir.

Diğer bir rivayette Hz. Enes'in şöyle dediği aktarılmıştır:

"Resûlullah ahlâk yönünden insanların en güzeli idi. Ben çocukluğumda kendisine hizmet ettiğim sıralarda bir gün beni bir ihtiyaç için bir yere göndermişti. Ben de çocukluğun verdiği bir sorumsuzlukla vallahi ben bu işe gitmem, dedim. Halbuki içimden Nebiyyullah'ın bana emrettiği işe gitmek geliyordu. Derken çıktım. Sokakta oynayan çocuklara rastladım. Onlarla birlikte oyuna dalıp işimi unuttum. Bir süre sonra bir de baktım ki, Resûlullah başımı tutmuş gülümsüyor. Ardından bana, 'Enescik, sana emrettiğim yere gittin mi?' dedi. Ben de, evet ya Resûlullah şimdi gidiyorum, dedim." Hz. Enes sözlerinin devamında, "Allah'a yemin olsun, ben kendisine yedi ya da dokuz yıl hizmet ettim. Yaptığım bir şey için, 'Niçin şöyle şöyle yaptın!' Yahut yapmadığım bir şey için, 'Şöyle şöyle yapsaydın ya!' dediğini

[330] Mustafa Çağrıcı, "Hilim", s. 34. Hilimin muhtelif anlamları için ayrıca bkz.: Buhârî, Hudûd 31; Müslim, Fiten 35-36, İmân 25-26; Ebû Dâvûd, Edeb 1, 149; Dârimî, Mukaddime 29.
[331] Âl-i İmrân, 3/159.
[332] Buhârî, Edeb 39; Müslim, Fezâil 13, 51, 52; Ebû Dâvûd, Edeb 1.

bilmiyorum" demiştir.[333]

Peygamber Efendimiz, insanlara kolaylık göstererek yumuşak bir tavır takınmıştır. Muhataplarının hata ve eksikliklerini, yumuşaklık ve tatlılıkla düzeltirken, insanların onurlarını zedeleyecek tutum ve davranışlardan uzak durmuştur. Öfkesini celp eden oldukça mühim ve ciddi meseleler olan dinî hususlarda da öfkesini, akıl ve mantık çercevesinde muhataplarına yansıtmıştır. Buna dair örnekler yeri geldikçe zikredilecektir.

Peygamber Efendimiz de, Abdülkays oğulları kabilesine mensup Eşec el-Asrî'ye, "Sende iki haslet var ki Allah Teâlâ onları sever, teennî ve hilm hasletleri"[334] diyerek hilm vasfını taşımasından ötürü onu takdir etmiştir. Ayrıca Hz. Peygamber, "Yumuşak davranmayan kimse, bütün hayırlardan mahrum kalmış sayılır"[335] buyurarak yumuşak davranmanın faziletine dikkat çekmektedir. Nitekim yumuşak bir davranış sergilemeyen kimse, yumuşak davranmanın zıddı olan şiddete başvurmuş olur ki, böyle davranmak da bütün hayırlardan mahrum kalmaya sebeptir.

Hz. Âişe'den aktarıldığına göre Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: "Allah Teâlâ kullarına kolaylık gösterendir. Onlara kolaylık gösterilmesinden de memnun olur. Zorluk çıkaranlara ve başkalarına vermediği başarı ve sevabı, kolaylık gösterenlere verir."[336] Bu hadis rıfkın yani yumuşak davranmanın işleri kolaylaştıran bir tutum olduğunu ifade etmekte ve şiddet göstermenin ise ilişkileri zorlaştıran bir davranış olduğuna işaret etmektedir. Yumuşak davranmak beşerî münasebetlerde yapıcı bir rol oynamaktadır. Böylece insan yumuşak ve hoşgörülü davranmakla ulaşmak istediği şeye zorba ve baskıcı kimselerin aksine kolaylıkla ulaşmış olur. Hadisten hareketle Allah Teâlâ'nın rıfk ve mülayemet sahibi kimselere mahsus bir yardımı olduğunu, şiddet sahibi kimselerin ise bu yardımdan mahrum kalacağını söylemek mümkündür.

Bir diğer rivayete göre Yahudilerden bir grup, Hz. Peygamber'in yanına girmek için izin istemişlerdi. Selam verirken de "es-Selâmü aleykum" yerine, "ölüm senin üzerine olsun" anlamına gelen "es-Sâmü aleykum" demişlerdi. Hz. Âişe de bunun üzerine onlara, "Ölüm sizin üzerinize olsun. Allah size lanet etsin" diye cevap vermişti. Resûlullah ise, "Allah her işte yumuşaklığı sever!" diyerek Hz. Âişe'yi

[333] Müslim, Fezâil 54; Ebû Dâvûd, Edeb 1.
[334] Müslim, Îmân 25, 26; Ebû Dâvûd, Edeb 149; Tirmizî, Birr 66; İbn Mâce, Zühd 18.
[335] Müslim, Birr 74-76; Ebû Dâvûd, Edeb 10; İbn Mâce, Edeb 9.
[336] Müslim, Birr 77; Ebû Dâvûd, Edeb 10; İbn Mâce, Edeb 9.

uyarmıştır.[337] Efendimiz bu beyanıyla kötü muamele ve tavırlara karşı anlayış ve iyilikle mukabelede bulunmayı öğütlemektedir. Nitekim kötülüklerin son bulması adına sabırla hoşgörü tutumunu sürdürmek gerekmektedir. Ancak muhatabın gönlü bu şekilde yumuşar ve içinde bulunduğu kötü durumu sorgulayarak iyiliğe meyleder.

Resûlullah'ın yumuşak huyluluğu tavsiye ettiği bir diğer rivayete göre Hz. Âişe, hırçın bir deveyi ileri geri çevirmeye çalışarak ona sert davranmıştı. Hz. Âişe'nin bu tutumunu gören Allah Resûlü, "Âişe! Ona yumuşak davran, zira yumuşaklık bulunduğu her şeyi güzelleştirir, sertlik ise içine girdiği her şeyi çirkinleştirir" buyurmuştur.[338] Hz. Peygamber bu beyanıyla sadece insanlara değil aynı zamanda hayvanlara karşı da yumuşak davranmayı öğütlemektedir. Hayvanları terbiye etmek adına takip edilecek tutumun tatlılık ve yumuşaklık olacağını dile getirmektedir. Öfkeliyken şiddetli bir davranış sergilemek yerine, sakin kalmak, hoşgörü ve anlayışla mukabelede bulunmanın hayatta karşılaşılan çoğu husus için uygulanacak en sıhhatli yöntem, problemleri çözecek en etkili metod olduğunu söylemek mümkündür.

Öfkeyi yenmenin hilmle bağını ortaya koyan şu rivayet ise oldukça dikkat çekicidir. Rivayete göre, Hz. Mûsâ (a.s) Allah'a hangi kulun kendisine daha sevimli olduğunu sormuş. Allah Teâlâ da, "Beni çokça zikreden" buyurmuştur. Hz. Mûsa, "Peki kullarının hangisi daha yumuşak huylu?" diye sorduğunda Allah Teâlâ, "Öfkelendiğinde kendisine hâkim olan" buyurmuştur.[339] Bu rivayetten, yumuşak huyluluğun ancak öfkelenildiği anda belli olan bir tutum olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim ancak gazabın heyecanın duyguları harekete geçirdiği esnada, yumuşak davranma bir anlam ifade etmektedir. Aksi halde, olağan durumlarda herkes böylesi bir tavır sergileyebilir. Mühim olan öfke hissinin insanı etkisi altına almaya başladığı anda akıl ve iradeyi ön plana çıkararak sert tutum ve davranışlardan kaçınabilmektir.

İlk dönem sûfîlerinden Zünnûn el-Mısrî'nin (v. 245/859), "Kişi öfkelendiği anda yumuşak davranmıyor ise halîm, yumuşak huylu değildir. Çünkü hilm ancak öfke anında bilinir" sözü bu gerçeği teyit eder mahiyettedir.[340] Ayrıca Horasan'ın ilk büyük sûfîlerinden Fudayl b. İyâz (v. 187/803) da, "Bir kimsenin rıza halindeki kardeşliğine inanmam, ben ancak bana öfkelendiği anda bana gösterdiği kardeşliğe

[337] Buhâri, İstitâbetu'l-murteddin 4; Müslim, Selâm 10; Tirmizî, İsti'zan 12.
[338] Buhârî, Edeb 38, Deavât 62; Müslim, Birr 79.
[339] İbn Şâhin, **et-Terğîb fî fedâili'l-a'mâl ve sevâbu zâlik**, (thk. Muhammed Hasan İsmail), Beyrût 1424/2004, s. 81.
[340] Beyhakî, **Şuabu'l-îmân**, XI, 51.

inanırım"[341] diyerek bu hususa benzer bir durumu dile getirmiştir. Bir diğer hadiste de güler yüzlü olmak ve öfkeden sakınmanın ahlakın güzelliğinden olduğu beyan edilmiştir.[342]

İslâm ahlâk ve edep literatürünün önemli eserlerinde, gazap konusuyla gazaba hâkim olmayı ve onu kontrol altında tutmayı sağlayan hilm, anlam ilişkilerine binaen aynı başlık altında yahut aynı bölüm içinde konu edinilmiştir. Nitekim hilmin "gazabın heyecanından nefsi korumak" olarak yapılan tarifinde, gazapla arasındaki anlam ilişkisi açıkça görülmektedir.[343]

Neticede Kur'ân ve sünnette övülen hilm, akıl-davranış dengesini kurmuş olgun bireylerin sergilediği bir tavırdır. Yumuşak huyluluk, nezaket, hassas ve ince ruhlu olmak ise öfkeyi kontrol altına almakta önemli rol oynayan ahlakî tutum ve davranışlardandır.

E. Sabırlı Davranmak

Bir ahlak terimi olarak sabır, "üzüntü, başa gelen musibet ve sıkıntılar karşısında direnç gösterme; olumsuzlukları olumlu kılmak adına gösterilen metanet"[344] gibi anlamlara gelmekte ve öfkenin kontrol edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Sabır, bireyin zaman içerisinde yaşadığı olaylar neticesinde duyduğu hayal kırıklığı, acı çekme ve sıkıntılar karşısında sakince bekleme ameliyesi, şikayet etmeden sıkıntı ve zorluklara katlanmak olarak tanımlanmaktadır.[345]

Kur'ân-ı Kerîm'de iman edenler sabretmeye ve sabırda yarışmaya çağrılmış[346], sabırla Allah'tan yardım dilemeleri öğütlenmiş[347], sabır gösterenler müjdelenmiştir.[348] Ayrıca farklı ayetlerde Hz. Peygamber'e sabırlı olması tavsiye edilmiştir.[349] Calut ve ordusuyla savaşan inançlı kimseler de, "Rabbimiz, üzerimize sabır yağdır,

---

341 Beyhakî, **a.g.e.** XI, 50
342 Beyhakî, **a.g.e.** X, 408.
343 Mâverdî, **Edebü'd-dünya ve'd-din**, s. 245, 248; Gazzâlî, **İhyâ**, III, 369-407; Mustafa Çağrıcı, "Gazap", s. 436.
344 Mustafa Çağrıcı, "Sabır", s. 337.
345 Mebrure Doğan, **Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2014, s. 29.
346 Âl-i İmrân, 3/200.
347 el-Bakara, 2/45, 153.
348 el-Bakara, 2/155.
349 Tâhâ, 130; el-İnsan, 24; el-Meâric, 5

adımlarımızı sabit kıl ve kafirler topluluğuna karşı bize yardım et"[350] diye dua ederek Allah'tan sabır talebinde bulunmuşlardır. Böylece sabrın insan hayatındaki ehemmiyeti birçok ayette konu edinilmiştir.

Kur'ân-ı Kerîm'de, "İşte onlar, gösterdikleri sabır ve sebattan dolayı çifte mükâfat alırlar. Onlar kötülüğü iyilikle mukabele ederek savarlar ve kendilerine nasib ettiğimiz mallardan, Allah yolunda harcarlar."[351] buyrularak müminlerin kötü muameleler karşısında nasıl bir tavır sergilemeleri gerektiği ifade edilmektedir. Ayette iki kat mükafat vadedilen kimselerin maruz kaldıkları sıkıntı ve musibetler karşısında sabredenler olduğu zikredilmiştir. Aynı zamanda bu kimseler, karşılaştıkları kötülüğe iyilik ve güzellikle mukabelede bulunarak başlarına gelen olumsuz hadisleri olumlu bir şekle çevirmektedirler.

Sabırlı müminlerin üstünlüğünü beyan sadedinde Resûlullah, "İnsanlara karışıp onların ezalarına katlanan müslüman, onlara karışmayıp ezâlarına katlanmayandan hayırlıdır"[352] buyurmuştur. Bu hadis, insanların arasına karışıp da onlardan gelen sıkıntılara sabreden, insanlardan gördüğü kötü muamele ve tahriklere karşı sabırla mukabelede bulunan bir müminin, kenara çekilip onlarla yaşamayarak onlardan gelecek sıkıntılara katlanmak sevabından mahrum kalan müminden daha üstün olduğunu beyan etmektedir.

Hz. Enes'in aktardığına göre, Resûlullah ölen çocuğu için ağlamakta olan bir kadına rastlamış, "Allah'tan kork ve sabret!" buyurmuştur. Kadın ızdırabından kendisine hitab edenin kim olduğuna bile bakmadan, "Benim başıma gelen musibeti sen ne bilirsin?" diye karşılıkta bulunmuştur. Resûlullah uzaklaşınca kadına, kendisine sabır tavsiyesinde bulunan kimsenin Allah'ın Resûlü olduğu ifade edildiğinde, kadın çocuğun ölümüne üzüldüğü kadar söylediği sözden ötürü üzülmüştür. Özür dilemek için Resûlullah'ın evine gitmiş ve, "Ey Allah'ın Resûlü, o yakışıksız sözü sizi tanımadan sarfettim bağışlayın!" demiştir. Hz. Peygamber de, "Makbul sabır, musibetle karşılaştığın ilk andakidir" buyurmuştur.[353] Bu hadis, insanın yoğun olarak hissettiği duygular esnasında, duygularının tesirinde kalmamasının makbul sabır

[350] el-Bakara, 2/250.
[351] Kasas, 28/54.
[352] Tirmizî, Kıyâmet 55; İbn Mâce, Fiten 23. Hadisin "sahih" olarak nitelendirildiğine dair bkz. İbn Mâce, **Sünen**, (thk. Şuayb el-Arnaût vdğ.), I-V, Dâru'r-Risâleti'l-Âlemiyye, 1430/2009, V, 160.
[353] Buharî, Cenâiz 43, 7, 32, Ahkâm 11; Müslim, Cenâiz 14; Ebû Dâvûd, Cenâiz 27; Tirmizî, Cenâiz 13; Nesâî, Cenâiz 22.

olduğunu belirtmektedir. İnsan yoğun olarak yaşadığı duygular esnasında pişman olacağı davranışlar sergileyebilmektedir. Öfkeliyken de pişman olunacak davranışlardan kaçınmak adına zor da olsa makbul bir sabır ortaya konmalı ve öfkenin sevkettiği tavır ve davranışlardan sakınmaya gayret edilmelidir.

İbn Abbâs da, ayette dile getirilen kötülüğü en güzel tarzda savma mücadelesine öfke ile irtibatlandırarak bir yorum getirmekle, sabrın öfke kontrolü üzerinde oynadığını önemli rolü dile getirmektedir. İbn Abbâs, "O halde sen kötülüğü en güzel tarzda uzaklaştırmaya bak"[354] ayet-i kerimesine, "Allah Teâlâ, müminlere öfke anında sabretmeyi, cehalet sahibi kimselere karşı hilmi, yumuşak davranmayı, kötülüğe karşı bağışlamayı emretmektedir. Böyle davranan kimseleri Allah himayesine alır ve onları şeytandan muhafaza buyurur, düşmanlarını onlara karşı boyun eğdirir, ta ki bu düşmanlar müminlere yakın ve dost olurlar" diyerek öfke ve hilm çerçevesinde bir yorum getirmiştir.[355] İbn Abbâs'ın ifade ettiği üzere sabır, hilm, yumuşak davranma, bağışlayıcı olmak gibi hasletler, kötülüğü en güzel tarzda uzaklaştırmayı sağlayan temel tutum ve davranışlardır. Ancak bu şekilde kalpler kin ve öfke girdabına kapılmaktan kurtulur, bireyler arası ilişkiler düzelerek kişiler arası yakınlık ve dostluk artar. Ve neticede olumsuzlukları olumlu kılmak adına gösterilen metanet olan sabır işlevini yerine getirmiş olur.

Bu anlamda sabır sıkıntıya göğüs germe, zorluk ve acıyı yumuşaklık ve sükûnetle karşılama ve karşılaşılan soruna yönelik bir çözüm arayışı içine girmektir. Sabır, yaşanan problemi önce kabullenme, sonra çözümü hususunda çaba sarfetme ve akabinde sorunu çözmeye yönelik uygulanan faaliyetlerin sonucunu beklemeyi ifade etmektedir. Dolayısıyla sabır aktif bir süreçtir. Sabırda zorluklar karşısında bilinçli bir tercihle yapılan bir dayanma söz konusuyken, tahammülde zorunlu bir katlanma vardır. Sabır, duyguların bastırıldığı ve edilgen bir durumu ifade eden tahammülden bu yönüyle ayrılır.[356] Nitekim öfkeyi bastırmanın sürekli uygulanması halinde sahibine zarar verdiği ifade edilmektedir. Öfke açık bir biçimde ifade edilmezse bir süre sonra bu duygu kişinin kendine dönmekte ve hipertansiyon, depresyon gibi sorunlara yol açabilmektedir.[357] Bu anlamda sabır öfkeyi bastırma değil, karşılaşılan sorunu kabullenerek bu soruna çözüm bulma adına gayret sarfetmek ve çözüm adına ortaya

[354] Fussilet, 41/34.
[355] Beyhakî, **es-Sünenü'l-kübrâ**, VII, 71.
[356] Mebrure Doğan, **Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler**, s. 43.
[357] Hülya Şahin, "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri", s. 16.

konan faaliyetlerin neticesini bekleyerek, ahlak dışı tutum ve davranışlardan, saldırganlık eğilimlerinden uzak kalmaktır.

Bir hadiste de Ümmü Seleme sabrın pratik hayata yansımasını, Resûlullah'ın beyanlarından hareketle şöyle aktarmıştır: "Kendisine bir musibet gelen müslüman Allah'ın emrettiği, 'إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ, biz Allah'a aidiz ve tekrar O'na döneceğiz. Allah'ım, bana bu musibet karşılığında ecir ver. Bana bunun ardından kaybettiğimden daha hayırlısını ver' derse Allah o musibeti alır ve mutlaka kaybettiğinden daha hayırlısını verir. Bunun üzerine Ümmü Seleme, eşi Ebu Seleme vefat ettiğinde 'Ebu Seleme'den daha hayırlı olan hangi müslüman var? Resûlullah'a ilk hicret eden hâne, onun hânesiydi' demiştir. Akabinde 'Ben bunu söyledikten sonra Allah, onun yerine bana Resûlullah'ı verdi.' diye aktarmıştır.[358]

Müminin kendisine eziyet veren bir durumla karşılaştığında إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ demesi, Kur'ân-ı Kerîm'in bir emridir.[359] Bunu dile getirmek kaza ve kadere teslimiyet gösterip Allah'ın takdirinden razı olmanın bir ifadesidir. Zira kişinin kendisine "Biz Allah'a aidiz ve Allah'a döneceğiz" diye telkinde bulunması, mal ve can her şeyinin Allah'a ait olduğunu, mülk sahibinin mülkünde dilediği gibi tasarrufta bulunma yetkisine sahip olduğunu kabul etmesi anlamı taşır. Bu surette öfkelenen bir bireyin de bu şuurla hareket etmesi, olaya dönük sabrını artırmakta ve saldırgan davranışlarda bulunmasının önüne geçmektedir.

F. Affedici, Bağışlayıcı Olmak

Affetmek öfke, kin ve nefret gibi olumsuz duyguları kontrol altına alan ve bu duyguların fizikî belirtilerini azaltan bir duygu durumudur.

Buhârî, *el-Câmiu's-sahîh*'in "Edeb" bölümünün öfkeden sakınma başlığı altında[360] şu iki ayeti zikrederek öfke kontrolü ve affetmek arasındaki ilişkiyi ortaya koyar:

"Onlar, iman edip Rabblerine dayananlar, büyük günahlardan ve çirkin ve ahlaksız işlerden kaçınırlar. Öfkelendikleri zamansa, affedenler onlar olurlar."[361]

---

[358] Müslim, Cenâiz 3; Muvattâ, Cenâiz 42; Ebû Dâvûd, Cenâiz 22; Tirmizî, Deavât 88.
[359] el-Bakara, 2/156.
[360] Buhârî, Edeb 76.
[361] eş-Şûrâ, 42/37.

"O müttakîler ki, bollukta da darlıkta da harcamada bulunur, kızdıklarında, öfkelerini zor da olsa yutar ve insanların kusurlarını affederler. Allah işte böyle iyi davrananları sever."[362]

Bu iki ayet öfkeden sakınmanın gerekliliğine işaret etmektedir. İlk zikredilen ayette, iman eden kimselerin, öfkelendiklerinde affedici davrandıkları ve muhataplarına hilmle muamelede bulundukları vurgulanmaktadır. Bu ayet, yerilen öfkeden sakınmanın lüzumuna işaret etmektedir. Diğer ayette, müttakî kimseler nezdinde İslâm'ın ideal kabul ettiği ahlakî nitelikler sayılmaktadır. Burada takva sahibi kimselere atfedilen kızdıklarında gayzlarını yutma ve insanları bağışlama vasıfları, öfkeden sakınmaya delalet etmektedir. Nitekim gayzı izhar etme ve insanları affetmeme, öfkeliyken ortaya konan hal ve tavırlardır. Dolayısıyla her iki ayette de öfkenin ortaya çıkaracağı yıkıcı sonuçlardan uzak kalmaya yönelik tutum ve davranışlar zikredilmektedir.[363]

Ayrıca Kur'ân-ı Kerîm'de, *"Ahidlerini bozdukları için onları lanetledik ve kalplerini katılaştırdık. Onlar kelimelerin yerlerini değiştiriyorlar. Kendilerine bildirilenlerden (Tevrat'tan) önemli bir kısmını da unuttular. İçlerinden pek azı hariç olmak üzere onlardan daima bir hainlik görürsün. Sen yine de onları hoş gör, affet. Çünkü Allah iyilik edenleri sever"*[364] buyrularak, Hz. Peygamber'e ayette kötü vasıflarla anılan kimselere bir terbiye metodu olarak iyi davranması ve onları affetmesi tavsiye edilmiştir.

Nitekim psikolojide de herkesin hata yapabileceğini kabul etmek ve kişilere iyi davranma fırsatı tanımak gerektiği ifade edilmiştir. Başkalarının hata yapabileceği düşüncesi, kişiyi muhatabına karşı daha toleranslı olmaya sevketmekte ve muhatabına duyacağı öfkesini törpülemektedir. Bireyin karşısındaki kimseye tanıyacağı iyi davranma fırsatı, başkalarının öfke duygusu için tetikleyici olmalarını engellemekte, böylece kişiler daha az öfkelenebilmektedir.[365]

Başka bir ayette Allah Teâlâ, *"İçinizden faziletli ve servet sahibi kimseler akrabaya, yoksullara, Allah yolunda göç edenlere (mallarından) vermeyeceklerine*

---

[362] Âl-i İmrân, 3/134.

[363] Bedreddin Aynî, **Umdetü'l-kârî fî şerhi Sahîhi'l-Buhârî**, I-XXV, Dârü İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, Beyrut ts., XXII, 163.

[364] el-Mâide, 5/13.

[365] Hülya Şahin, **Öfke Denetimi Egitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi**, s. 58.

yemin etmesinler; bağışlasınlar, feragat göstersinler. Allah'ın sizi bağışlamasını arzulamaz mısınız? Allah çok bağışlayandır, çok merhametlidir" buyurarak affetmenin ehemmiyetine vurguda bulunmuştur.[366] Hz. Aişe'ye iftira edenlerden biri de, Hz. Ebû Bekir'in himayesini ve bakımını üzerine aldığı Mistah adlı bir kişidir. Hz. Âişe'ye atılan iftira üzerine Hz. Ebû Bekir, bir daha bu adama maddi yardımda bulunmayacağına dair yemin etmiştir. İşte zikredilen ayet hem Hz. Ebû Bekir'e hem de diğer müminlere insanları, sergiledikleri kötü davranışlara rağmen bağışlama ve bu hususta feragat göstermeyi öğütlemektedir. Ayrıca insanları affetmenin Allah'ın affını kazandıracak bir davranış olduğu vurgulanmaktadır.

Peygamber Efendimiz de şu beyanlarında, kendisine zalimane ve zorba bir şekilde davranan kimseleri affedenleri, en ahlaklı kimseler olarak vasıflandırmıştır: "Dünya ve ahiret ehlinin en ahlaklı kimseleri, gelmeyene giden, kendine bir şey vermeyenlere ihsanda bulunan ve kendisine zulmedenleri affeden kimselerdir."[367] Nitekim iyi davranışlara muhatap olan bir kimsenin karşısındakine iyi bir davranış sergilemesi olağan bir durum ve çoğu kimsenin yapabileceği bir husustur. Fakat vermeyen kimselere vermek, gelmeyene gitmek ve zulüm gördüğü kimseleri affetmek ise ciddi bir irade, geniş bir yürek, hilm sahibi olma gibi yüce ahlakî vasıflara sahip olmayı gerektirir. Bu anlamda hadiste dile getirilen hususları yerine getiren bireyler de, dünya ve ahiret ehlinin en ahlaklı kimseleri olma payesine ulaşmış olurlar.

Hadiste aktarıldığına göre bir münâdî, "Ey mükâfatı Allah'a yaraşan tarzda olan kimse! Cennete gir" diye iki kez seslenir ve kardeşini affeden kimse kalkar. Nitekim Allah (c.c), *'Ama unutmayın ki yapılan haksızlığın karşılığı, yapılan haksızlık kadar olabilir, fazlası helal olmaz. Bununla beraber kim affeder, haksızlık edenle arasını düzeltirse onun da mükâfatı artık Allah'a yaraşan tarzda olur...'*[368]" buyurmuştur.[369] Böylece haksızlık eden kimseye aynı davranışla mukabelede bulunmayıp onunla arasını düzelten, olayların bir kısır döngü içerisine girerek kin ve öfkenin süregitmesine izin vermeyen kimseyi Allah, şanına yakışır bir şekilde ödüllendirmekte ve ona gösterdiği bu feragat karşısında cenneti sunmaktadır.

Ayrıca İslam büyüklerinin affedici davranışlar ile öfkelerini yenmelerine dair dikkat çekici misaller vardır. Sözgelimi, bir câriye Ali b. Hüseyn'e (v. 94/712) abdest

[366] en-Nûr, 24/22.
[367] Beyhakî, **Şuabu'l-îmân**, X, 534.
[368] eş-Şûrâ 42/40.
[369] Beyhakî, **Şuabu'l-îmân**, X, 543.

için su tutmaya başlamış. Ali ardından namaz için hazırlanmış. Akabinde câriye elindeki ibriği Ali'nin başına düşürmüş ve kafasını yarmıştır. Ali b. Hüseyn elini kaldırmış, tam câriyeye vuracağı esnada, câriye: Allah (c.c) buyuruyor ki, *"…. o kimseler ki öfkelerini yutarlar..."* demiştir. Hemen ardından Ali, "Öfkemi yuttum." diye karşılık vermiş. Kadın ayetin devamını okumuş, *"İnsanları affederler."* Akabinde Ali, "Allah seni bağışlasın" diyerek mukabelede bulunmuştur. Kadın, *"Allah iyi davrananları sever"*[370] diye ayeti tamamlayınca, Ali, "Git, artık hürsün" diyerek kadını azâd etmiştir.[371]

İslam ahlak literatüründe affetmek, öfke gibi olumsuz duyguları kontrol altına alan hilm ile ilişkilendirilerek izah edilmektedir. Bu anlamda Râğıp el-Isfehânî (v. V/XI. yüzyılın ilk çeyreği) affetmeyi af, safh ve ğafr olmak üzere üç aşamada ele almaktadır. Birinci aşamada kişinin hatasını bağışlama, kin ve nefret gibi olumsuz duygulardan vazgeçmek söz konusudur. İkinci aşama olan safh ise, cezalandırma ve kınamadan vazgeçmeyi ifade eder. Son aşama olan ğafr da ise suçu gizleme ve örtme söz konusudur.[372]

Modern psikolojide de affetme sürecini izah eden bazı modeller geliştirilmiştir ve bunlardan en çok kabul gören Smedes'in ortaya koyduğu "tren yolculuğu modeli"dir. Smedes, affetmenin aşamalarını dört istasyonlu bir tren yolculuğuna benzeterek açıklamıştır. Kişi kendisine karşı beklenmedik bir davranışta bulunan birinden, yaşadığı hayal kırıklığı neticesinde uzaklaşmayı tercih eder. Dolayısıyla ilk istasyon uzaklaşmadır. İkinci istasyon affetmektir. Yaşadığı hayal kırıklığı neticesinde karşısındaki kişiden uzaklaşan bir birey muhatabına yönelik olumsuz duygu ve değerlendirmelere sahip olur. Affetmek ise beslenilen bu duygu ve değerlendirmelerden sıyrılarak intikam alma isteğinden vazgeçmektir. Üçüncü istasyon uzlaşmadır. Affeden, affettiği kimseyle ilişkilerini tekrar onarmak ve normalleştirmek adına gayret sarfeder. Dördüncü ve son istasyon ise, ümittir. Bu aşamada ise, geçmişin hatalarına bağlı kalmaktan kurtulmak ve dolayısıyla özgürleşmek söz konusudur.[373]

---

370 Âl-i İmrân, 3/134.

371 Beyhakî, **Şuabu'l-îmân**, X, 545.

372 Ali Ayten, **Erdeme Dönüş**, s. 126; Erol Göka, Psikolojide Affetmek, https://www.yenisafak.com/yazarlar/erolgoka/psikolojide-affetme-2038707 (Erişim tarihi: 16.02.2019)

373 Ali Ayten, **Erdeme Dönüş**, s. 120; Erol Göka, Psikolojide Affetmek, https://www.yenisafak.com/yazarlar/erolgoka/psikolojide-affetme-2038707 (Erişim tarihi:

G. Öfkesini Yenen Güçlü Kimsenin Mükâfatlandırılması

Mükafat, bir işe merak uyandırmak yahut iyi yapılan bir işi ödüllendirmek adına uygulanan teşvik edici bir unsurdur.[374] Psikolojik verilere göre mükafat ve sevginin birey üzerinde devamlı, kalıcı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Mükafatın etkisiyle insan daha çok mutluluk duymakta, motivasyon düzeyi artmakta ve iyi ve güzel şeylere karşı daha meraklı olmaktadır.[375]

Bu anlamda hadislerde zikredilen öfkeyi yutmanın neticesinde kazanılacak mükafat ve erişilecek paye, insanlar için teşvik edici bir unsur olmakta ve öfkeyi kontrol altına alıp yönetimini sağlamanın yollarından birini oluşturmaktadır.

Kur'ân-ı Kerîm'de mükafat anlamında kullanılan "ceza" ve "ecr" kavramları, muhtelif ayetlerde 160 defa yer almaktadır. Dolayısıyla mükafatlandırmanın Kur'ân-ı Kerîm'de terbiye metodu olarak önemli bir yeri olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte mükafat ve ceza hususunun zikredildiği ayetler genelde ardarda yer almaktadır. Çünkü insanda zevk veren şeye meyledip yakınlaşma, acı veren şeyden uzaklaşma söz konusudur. Bu sebeple Kur'ân-ı Kerîm, müminleri cennet ve muhtelif nimetlerle müjdelemekte ve cehennem ve azabla da uyarmaktadır.[376] Bu tablodan hafeketle mükafat ve cezanın birey üzerinde önemli bir yaptırım gücü olduğu ve motivasyona olumlu bir etki yaptığı söylenebilir.

Allah Resûlü (s.a.s), "Gereğini yapmaya gücü yettiği halde, öfkesini yenen kimsenin kalbini Allah, iman ve emniyetle doldurur"[377] buyurmuştur. Burada, öfkesine hâkim olan kimse, kalbinin emniyet ve imanla dolması nimeti ile müjdelenmiştir. Bir kimsenin kalbinin iman ve emniyetle dolması, dünya ve ahiret adına endişelerinden kurtulması, yaşadığı hadiseler neticesinde üzüntü ve kedere düşmemesi, yani huzurlu ve tatmin olmuş bir kalbe sahip olması anlamına gelmektedir. Bu, kul için çok büyük bir mükafattır.

16.02.2019)

374 İrade Hümbetova, "Dini Tutum ve Davranışların Oluşumunda Mükafat ve Cezanın Etkisi", **II. Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı-IV**, (6-8 Mayıs 2013, Bursa), 2013, s. 1080.

375 İrade Hümbetova, **a.g.m.** s. 1085.

376 Mehmet Emin Ay, "Kur'ân-ı Kerîm'de Disiplin, Mükafat ve Ceza Kavramları", **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, c. 4, sy. 4, Bursa 1992, s. 253-254.

377 Ebû Dâvûd, Edeb 3; Tirmizî, Birr 74. Tirmizî bu hadisi, "hasen-garîb" olarak nitelendirmektedir. Bkz. Tirmizî, **Sünen**, III, 440.

Aynı zamanda hadiste yer alan "gereğini yapmaya gücü yettiği halde" kaydı, özellikle güç sahibi ve insanlar üzerinde söz sahibi olan kimselere yönelik mesajlar içermektedir. Nitekim bu kimselerin öfkelerine hâkim olmaları, birçok haksızlık ve telafisi mümkün olmayan hataların önüne geçmektedir. Bu sebeple iktidar ve güç sahibi kimselerin öfkelerine hâkim olmaları ayrıca önem arzetmektedir.[378]

Hadisin başka bir varyantında, "Kim intikam almaya gücü yettiği halde öfkesini yutarsa ve sabrederse, Allah Teâlâ o kimseyi kıyamet günü herkesin gözü önünde olacağı bir yere çağırır ve huriler arasından dilediğini seçmede serbest bırakır"[379] buyrulmuştur. Burada da öfkesi köpürdüğü esnada, öfkesinin kendisini sevkettiği saldırgan davranışlardan ve çirkin sözlerden uzak kalarak sabreden ve öfkesini yutan kimseler müjdelenmiştir. Burada huriden maksat, nefsinin kızgınlığını yatıştıran kimseye, yine nefsi teskin edici cinsten bir mükafat sunulmasıdır.[380] Ayrıca istenilen huriyi seçme ibaresinin, cennet nimetlerini elde etmekten ve yüksek derecelere ulaşmaktan kinaye olduğu ifade edilmiştir.[381]

Peygamber Efendimiz, "Yutulan şeyler içinde, Allah katında en değerli olanı, bir kulun Allah rızâsı için yuttuğu öfke yudumudur"[382] diyerek öfkenin tahrip edici bir hale dönüştürülmemesinin Allah katında ne kadar faziletli bir durum olduğunu ifade etmiştir.

Ayrıca başka bir hadiste, "Allah Teâlâ, dilini tutan kimsenin gizli hallerini örter, onları açığa vurmaz. Öfkesine hâkim olan kimse, Allah'ın azabından emin olur. Kendisinden özür dileyen kimsenin de Allah, özrünü kabul eder"[383] buyrulmak suretiyle, öfkesine hâkim olan bir kimsenin Allah'ın azabından kurtulmak gibi bir mükafata erişeceği beyan edilmektedir. Dolayısıyla insan öfke duygusunun kendisini sevkettiği davranışları ortaya koyarak, anlık tatmin olma hevesinden vazgeçmeli ve daha kıymetli ve devamlı nimetleri elde etme adına uğraş vermelidir.

---

[378] İmam Nevevî, **Riyâzü's-salihîn**, I, 337.
[379] Ebû Dâvûd, Edeb 3; Tirmizî, Birr 74; İbn Mâce, Zühd 18, 76. Tirmizî, bu hadisi "hasen-garîb" olarak nitelendirmektedir. Tirmizî, **Sünen**, III, 440.
[380] İmam Nevevî, **a.g.e.** I, 336.
[381] Âzimâbâdî, **Avnü'l-ma'bûd şerhi Süneni Ebî Dâvud**, I-XIV, Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut 1415, XIII, 95.
[382] İbn Mâce, Zühd 18; Ma'mer b. Râşid, **el-Câmi**', XI, 188.
[383] Ebû Ya'lâ el-Mevsılî, **el-Müsned**,VII, 302.

H. Mizah ve Şaka Unsuru

Psikolojide öfke kontrol teknikleri arasında sayılan espri yapma, öfkenin kontrol edilmesinde uygulanacak yöntemlerden biridir.[384] Psikologlar, akıl ve nüktecilik ile öfkenin önüne geçilebileceği üzerinde önemle durmuşlardır.[385] Bol bol gülme ve espri yeteneğini kullanmakla, dolayısıyla olaylara yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırmakla öfke denetiminin sağlanabileceğini ifade etmişlerdir.[386]

Kişinin yaşadığı olayları benliğine yönelik bir tehlike olarak algılaması ve bunları gereğinden fazla önemsemesi, bu olaylar karşısında sert davranışlar ortaya koymasına ve saldırgan tepkiler vermesine neden olmaktadır. Oysa ki birey, meseleleri kişisel algılamaktan kaçınmakla ve olaylara daha geniş bir perspektiften bakarak yaşanılanların farklı sebeplerini düşünmekle, kendini teskin edip öfkesini kontrol altına alabilir.

Peygamber Efendimiz de mizahi üslubu bazen ashâbının hatalarını düzeltmede bazı zamanlarda da onları teselli etmek adına kullanmıştır. Hz. Ali ile aralarında geçen şu hadise, Allah Resûlü'nün öfkeli bir bireyi teselli edip içinde bulunduğu kızgınlık halinden uzaklaştırmak için mizah unsurunu nasıl kullandığına dair güzel bir örnektir:

Resûlullah bir gün kızı Fâtıma'nın evine gelmiş ve Hz. Ali'yi evde bulamamıştır. Allah Resûlü kızına "Amcamın oğlu nerede?" diye sorunca Fâtıma, "Aramızda bir kırgınlık oldu. Bana kızdı, çıkıp gitti. Gündüz uykusunu yanımda uyumadı" diye cevaplamıştır. Bunun üzerine Allah Resûlü de birine, "Git bak, Ali nerede?" diyerek Ali'yi araması için göndermiştir. Adam geri geldiğinde, "Ey Allah'ın Resûlü! Mescitte uyuyor" demiştir. Hz. Ali'yi uzanmış, bir yanından elbisesi açılmış, üstü başı toz toprak içinde kalmış hâlde gören Resûl-i Ekrem, bir taraftan onun üzerindeki toz toprağı silerken, diğer taraftan da, "Kalk ey toprağın babası (Ebû türâb)!" diyerek tesellide bulunmuştur.[387] Burada Resûlullah öfkelenmiş olan Hz. Ali'yi teskin edip onu rahatlatma adına mizahî bir üslup kullanmıştır.

---

[384] Hülya Şahin, **Öfke Denetimi Egitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi**, s. 62.
[385] Hülya Şahin, **a.g.e.** s. 45.
[386] Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", s. 24.
[387] Buhârî, Salât 58; Müslim, Fedâilu's-sahâbe 38.

I. Dua

Öfkeyi kontrol etme hususunda başvurulacak çarelerden biri de, kulun Allah'a halini arz ederek O'ndan yardım isteğinde bulunması demek olan duadır.

Dua, ihtiyaçlarını temin etmekte âciz ve güçsüz olan kulun, erişemediği ve iktidarıyla elde edemediği şeyleri mutlak iktidar sahibi olan Allah'tan istemesi demektir.[388] Kur'ân'da göklerde ve yerde bulunan varlıkların, dizi dizi kuşların Allah'ı tesbih ettikleri, her birinin kendi duası ve tesbihi olduğu bildirilmiştir.[389] Yaratana yönelişi ifade eden duaya Allah Teâlâ'nın işitip karşılıkta bulunduğu Kur'ân'da birçok kez zikredilmiştir.[390] Bu anlamda dua, kulun hayatının vazgeçilmez bir unsurudur.

Nitekim Hz. Peygamber öfkenin giderilmesi noktasında dua etmeyi de ümmetine öğretmiştir. Mesela Ümmü Seleme'ye öğrettiği, "Allah'ım! Günahlarımı bağışla ve kalbimin öfkesini gider, fitnelerin saptırmasından da beni muhafaza buyur." duası[391], öfkelenmekten ve öfkenin doğurduğu olumsuz sonuçlardan kaçınmak adına başvurulacak çarelerden biridir. Nitekim duada yer alan "أَذْهِبْ غَيْظَ قَلْبِي" ibaresini dile getiren bir birey, kin ve intikam hırsına dönüşmüş bir öfkeden Allah'a sığınmakla, öfkenin şahsı ve çevresi için doğurduğu olumsuz neticelerin bilincine varmış olur. Bu anlamda zikrettiği dualar, bireyde öfkenin mahiyetine ilişkin bir farkındalık oluşturur. Aynı zamanda kişi, her hususta olduğu gibi bu mevzuda da acziyetinin farkına varır. Neticede dua eden bir kimse, ihtiyacını ifadeye dönüştürerek ve ihtiyacın giderilmesine yönelik bir ümit taşıyarak,[392] öfkenin kronikleşmiş hali olan kinden korunmak adına her şeyi işiten ve her şeye gücü yeten Allah'a sığınır. Böylece dua, iradeyi harekete geçirerek bireyde öfkeye yönelik bilinçli bir karşı koyma şuuru geliştirir.

Ayrıca Peygamber Efendimiz'in uzunca yaptığı bir duasının içinde yer alan kalbin doğru yola eriştirilmesi, dilin doğru hususları zikretmesi ve kalbin katılığının

---

388 Osman Cilacı, "Dua", **DİA**, IX, İstanbul 1994, s. 529.

389 en-Nûr, 24/41.

390 el-Bakara, 2/186; Âl-i İmrân, 3/38; Yûnus, 10/89; Yûsuf, 12/34; İbrahim, 14/39; el-Enbiyâ, 21/84, 88, 90; en-Neml 27/62; el-Mü'min, 40/62.

391 "**وَاسْلُلْ سَخِيمَةَ قَلْبِي**" Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XLIV, 201; Tabereânî, **el-Mu'cemu'l-kebîr**, XXIII, 338; Beyhakî, **ed-Deavâtü'l-kebîr**, I, 485.

392 Selma Baş, "Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı", **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, c. 52, sy. 52, İstanbul 2017, s. 164.

giderilmesi[393] ifadeleri de öfke ile irtibatlı olarak ele alınabilir. Kul bu tür şeyleri Allah'tan temenni ederek kalbin katılığını ve dilin doğru olmayan sözler sarf etmesini hoş karşılamadığını ifade etmekte, olumsuz bu duygulara karşı bir tavır almaktadır. Bu ifadeler, bireyde zararlı bulduğu şeyler hususunda farkındalık geliştirmekte, bunu devamlı zikrederek bu farkındalığı perçinlemekte ve kişiyi motive ederek olumsuz davranışlardan kaçınmak adına iradeyi güçlendirmektedir. Aynı zamanda da güç yetirilmesi zor bu meseleler hususunda Allah'tan yardım talebiyle bu meselelere karşısında direnç artırılmaktadır.

Nitekim din psikolojisinde de duanın, Allah ile iletişim kurmak, yani kişinin kendisini Allah'a teslim etmesi ve Allah'ın iradesinde kendisini güvende görmesi anlamı taşıdığı ifade edilmektedir.[394] Ayrıca dua, konuşmaktır. Konuşmak fiili ise, bir muhatap gerektirir. Duada da muhatap, Allah'tır. Dolayısıyla dua eden bir birey, ilk olarak Allah'ın güç ve kudretini, kendisinin de Allah'ın yardımına duyduğu ihtiyacı kabul ettiğini bildirmektedir. Buna ek olarak duada kendi kendini telkin eden birey, kendi ilgilerini dile getirerek bunların farkına varır, duygularını dışa vurarak iradesini harekete geçirmesine imkân tanır. Aynı zamanda duada, merhametli ve bağışlayan bir Yaratıcı tasavvuruna karşı yapılan itiraflar da suçluluk ve bu hissin yaşattığı stresi azalmaktadır.[395]

Dua, yapıldığı esnada kişiye ilham edilen bir duygu değişikliği meydana getirmektedir. Dua sayesinde bireyin, dinî doğruların iç yüzünü daha derinden hissetmekte olduğu, bu esnada da mutluluk duyduğu ve derin bir iç huzur yaşadığı tespit edilmiştir.[396] Dua olgusuyla birlikte, dinî doğruların iç yüzünü daha derinden tecrübe eden bir birey ise, öfkesini kontrol etme hususunda daha kararlı bir tutum sergileyecektir.

---

[393] Ebû Dâvûd, Fedâilü'l-Kur'ân 12, Vitr 25; Tirmizî, Deavât 103; İbn Mâce, Duâ 2, Buhârî, **el-Edebü'l-müfred**, 232; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, III, 452. Hadis, sahih isnadla gelmiştir, râvîlerinin tümü sikadır. Bkz. Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, III, 452. Elbânî, hadis hakında "sahîh" değerlendirmesinde bulunmuştur. Bkz. Buhârî, **el-Edebü'l-müfred**, 232.

[394] Selma Baş, "Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı", s. 165.

[395] Selma Baş, "Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı", s. 169-170.

[396] Michael Argyle, "İbadet ve Dua", (trc. Mustafa Koç), **Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Kayseri 2006, sy. 21, s. 333-334.

Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin dua tutumu arttıkça psikolojik iyi olma halinin de arttığı saptanmıştır.[397] Beden, akıl ve ruhun birbirini tamamlaması ve uyum içinde olmasının sağladığı sağlıklı bir yaşam biçimi olan psikolojik iyi olma hali sonucunda birey, daha sağlıklı düşünmekte ve öfke gibi olumsuz duyguların tesirinden uzak kalabilmektedir.

II. Öfke Anında Uygulanacak Yöntemler

Öfke sıklıkla yaşanan, küçük hayal kırıklıklarından yoğun kızgınlık ve hiddete kadar farklı süreç ve yoğunlularda yaşanan, fizyolojik ve biyolojik değişimlerin de etkide bulunduğu doğal bir duygudur. Bu değişimler yüksek nabız ve kan basıncı, yumruklar ve dişlerin kasılmasıyla oluşan kas gerilimi, titreme, ten kızarması, hızlı nefes alma, dövüşmek ya da kaçmak eylemlerinin seçiminde etkili olan adrenalin ve nöradrenalin gibi enerji hormonlarında artma, sıkıntı, mide sancısı şeklinde gerçekleşmektedir.[398] Öfkelenildiğinde fiziksel anlamda gözlenilen en belirgin değişiklik, belden göğüs ve kollara, göğüsten de yukarı doğru boyun ve yüze yükselen sıcaklıktır. Ayrıca kan dolaşımı hızlanmakta, kan damarları genişlemekte ve bundan dolayı vücutta kızarma ve şişme meydana gelmekte, seste çatlaklık gözlenmektedir.[399]

Bu anlamda Resûlullah'ın, öfkeliyken abdest almak, toprağa dokunmak ve öfkeliyken ayakta duruluyorsa şayet oturmak eğer oturuluyorsa da uzanmak suretiyle pozisyon değiştirmek gibi tavsiyeleri, zikredilen fizyolojik ve biyolojik değişimlerin etkilerini azaltarak öfkeyi dindirmeyi sağlamaktadır. Nitekim sakinleşme, sadece dışsal değil, aynı zamanda içsel tepkilerin de kontrol edilmesiyle mümkün olmaktadır. Yani nefes alıp vermek veya kalp hızını kontrol etmek suretiyle fizyolojik olarak sakinleşip, öfke duygusunu hafifletmek ve etkilerini azaltmak mümkün görünmektedir.[400] Resûlullah'ın hadislerinde öfke anında uygulanacak yöntemler şöylece değerlendirilebilir.

---

397 Beyazıt Yaşar Seyhan, "Dua Tutumu ile Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma", **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sivas 2013, c. XVII, sy. 2, s. 175.

398 Hülya Şahin, **Öfke Denetimi Egitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi**, s. 38.

399 Hülya Şahin, **a.g.e.** s. 44.

400 Hülya Şahin, **a.g.e.** s. 49.

A. İstâze

Peygamber Efendimiz, yanında kavga eden iki adamdan birisinin öfkeden yüzünün kızarıp boyun damarlarının şiştiğini görünce, "Ben bir söz biliyorum, eğer şu zât o sözü söylese, öfkesi mutlaka diner; 'اَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِمِ, kovulmuş şeytandan Allah'a sığınırım' dese öfkesi yatışacaktır" buyurmuştur.[401] Orada bulunanlar, Hz. Peygamber'in (s.a.s) bu sözünü adama aktardıklarında, adam bu öğüdün büyüklüğünü anlamayarak, "Ben deli değilim!" şeklinde karşılık vermiştir.[402]

Öfkelenen şahsın gösterdiği tepkiye bakılırsa, öfkenin mahiyetine ilişkin bilgiden yoksun olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü kızgınlık esnasında kişinin kalp atışının hızlanması ile kan, beyni ve damarları zorlamakta, bu durum da aklın normal olarak işleyişine engel teşkil etmektedir. Aklı sağlam bir işleyişten yoksun olan bir birey ise yanlış ve zararlı davranışlar ortaya koymaktadır. Bu sebeple, gazabın "geçici bir delilik hali" olduğu ifade edilmiştir.[403] Öfke anında kişide akıl ve idrakin yerini heyecan alır ve dolayısıyla öfke sahibini sağlıklı bir şekilde akletme, hissetme ve ayırt etme yetisinden yoksun bırakır. Öfke arttıkça da insan doğru ve makul düşünme ve söz söyleme gücünü yitirir.[404] İnsanın akıl ve muhakemesinin işleyişinin önüne geçecek ve insan iradesinin kolaylıkla alt edemeyeceği bir hale bürünmesi sebebiyle, öfkesini dindirmek adına başvuracağı ilk çare, gücü her şeye yeten Allah'a sığınmaktır. Nitekim içsel dürtüler kabarıp, engellenemez bir noktaya geldiğinde, sağlam bir iman dışında hiçbir şey insanı kontrol edememektedir.[405]

Aynı zamanda öfke, şeytandan kaynaklanan bir duygu durumu olduğu için[406] bu durumda şeytandan ve onun tahriklerinden Allah'a sığınmak, öfkeyi dindirmenin en temel çarelerindendir. Nitekim ayette, *"Eğer sana şeytandan bir kışkırtma, vesvese veya iğva gelirse, hemen Allah'a sığın. Çünkü O, işitendir, bilendir"*[407] buyrulmak suretiyle, şeytandan bir kışkırtmanın insanı dürtüklemesi halinde hemen işiten ve bilen Allah'a sığınmanın gerekliliği vurgulanmaktadır. Ayetin devamında da, *"Allah'a karşı gelmekten sakınanlara şeytandan bir vesvese iliştiğinde hemen Allah'ı hatırlarlar. İşte*

[401] Buhârî, Bed'u'l-halk 11, Edeb 44, 76; Müslim, Birr 109, 110; Ebû Dâvûd, Edeb 4; Tirmizî, Deavât, 53.
[402] Buhârî, Bed'u'l-halk 11, Edeb 76.
[403] Gazzâlî, **İhyâ**, III, 376-378.
[404] Ahmet Rıfat Efendi, **Tasvîru'l Ahlâk**, s. 88.
[405] Hüseyin Mezahiri, **Dürtülerin Kontrolü**, (çev. Süleyman Demir), İstanbul 2005, s. 223; Ayşenur Özkan, **a.g.e.** s. 60.
[406] Ebû Dâvûd, Edeb 4.
[407] el-A'raf, 7/200.

o anda görülmesi gerekeni görürler" [408] buyrularak takva sahiplerinin, içlerine şeytandan gelen saptırıcı bir fikir doğduğunda düşünüp hemen gerçeği gördükleri ifade edilmiştir. Tâbiîn neslinin önde gelen müfessirlerinden Mücâhid b. Cebr (v. 103/721), şeytandan gelen saptırıcı bir fikir, şeytandan gelen bir dürtme, bir kışkırtma anlamı taşıyan "طَٰٓئِفٌ, tâif" kelimesine "şeytandan gelen vesvesenin bir ürünü olan öfke" şeklinde yorum getirmiştir.[409]

A'râf Sûresi'nin 199. âyetinde Hz. Peygamber'e beşerî münasebetlerinde kolaylık gösterme, affedici ve hoşgörülü olma gibi prensiplere dayalı bir tutum sergilemesi emredilmektedir. Devamındaki iki ayette Hz. Peygamber ve onun şahsında bütün ümmeti, kendini bilmez cahil kimselerin uygunsuz davranışları karşısında öfkeye kapılıp affedici ve hoşgörülü olma tutumunu terkederek sert davranışlar sergilemeye ve cahillerin kötü muamelelerine kötülükle karşılık vermeye sebep olacak bir kışkırtma duygusuna kapılırlarsa, bunun şeytandan gelen bir vesvese olduğunu bilerek şeytana kapılmaktan Allah'a sığınmaya çağrılmaktadır. Böylesi bir kışkırtmaya aldırmayıp sabırlı, hoşgörülü ve affedici olmaya dayalı tutumlarını devam ettirmeleri gerektiği bildirilmektedir.[410] Hoşgörü ve affediciliğin insan ilişkilerindeki yapıcılığının farkında olan şeytan, bu erdemleri hayatına taşıma hususunda gayret sarfeden insana bu girişimini engellenmek adına vesvese verecek ve bu uğraşı sonuçsuz bırakmak için çabalayacaktır. İnsan da, bu anlamda kendisine gelecek bir kışkırtma duygusuna kapılırsa, bunun şeytandan gelen kötü bir düşünce olduğunu bilerek şeytana kapılmaktan Allah'a sığınması gerektiğini hatırından çıkarmamalıdır. Nitekim takva sahiplerinin de böyle davrandıkları yani zihinlerine şeytandan gelen zararlı ve kötü bir düşünce ulaştığında, hemen aklî melekelerini kullanarak doğru olanı bulmak adına düşünüp taşındıkları aktarılmaktadır. Neticede Allah'ın bu tür hususlar karşısında nasıl bir tavır ortaya koymak gerektiğine dair uyarı ve ikazlarını hatırlayarak doğru ve isabetli davranışın ne olduğunu anlayıp ona göre hareket ettikleri ifade edilmektedir. Netice itibariyle Kur'ân-ı Kerîm'in "en değerli ve en üstün"[411] olarak vasıflandırdığı takva erdemini elde etmenin koşullarından biri de, kötülüğe kötülükle karşılık vermemek, cahillerin kötü muamele ve uygunsuz

[408] el-A'raf, 7/201.
[409] Beğavî, **Şerhü's-sünne**, V, 124.
[410] Hayrettin Karaman vdğ., **Kur'ân Yolu**, II, 510.
[411] el-Hucurât, 49/13.

davranışlarına aynıyla karşılık vererek onların seviyesine düşmemek, bilakis mümkün olabildiğince kolaylık, hoşgörü ve uzlaşmadan yana olmaktır.[412]

Bir diğer ayette[413], *"Eğer şeytandan gelen bir vesvese seni dürterse hemen Allaha sığın. Çünkü O, herşeyi işitir, her şeyi mükemmel tarzda bilir"* buyrularak, şeytandan bir kışkırtmanın insanı dürtüklemesi halinde, hemen işiten ve bilen Allah'a sığınmasının gerekliliği bir kez daha vurgulanmıştır.[414] Bu ayetten önce gelen ayetlerde ideal bir müslüman olmanın ve toplumla sağlıklı bir ilişki kurmanın gerekleri ortaya konmuştur.[415] Ancak bu gerekleri gerçekleştirme yolunda, şeytanın insanın içine attığı olumsuz duygu, dürtü ve telkinler kişinin karşısına çıkacak en büyük engellerdir. Şeytan, insanın içinde kin ve öfke duygularını alevlendirir, intikam arzularını tahrik eder, günah ve isyan eğilimlerini güçlendirir; sonuçta kişiyi Kur'ân'ın öğütlediği üstün ahlâktan uzaklaştırmak ister. İşte âyet bu büyük ve tehlikeli engeli aşmanın en güvenli çaresinin, kendisine sığınanın yardım talebini işiten ve şeytan tarafından onun içine atılan dürtüleri bilen Allah'a sığınıp O'nun yardım ve desteğini istemek olduğunu göstermektedir. Neticede Allah, elbette kendisine sığınan kulundan yardımını esirgemeyecek, onun ruhunu bu olumsuz etkilerden arındıracaktır.[416]

Zikredilen ayetlerin ve Hz. Peygamber'in beyanından anlaşılacağı üzere şeytanın dürtülerinden biri olan öfke halinde birey, her şeyi işiten, bilen ve müdahele etmede gecikmeyen Allah'a sığınmalıdır. Ayrıca şeytanın insanı doğrulardan uzaklaştırıp yanlış yapmaya sevkeden her türlü vesvese ve tahriklerine karşı, ayetin ifadesiyle, *"Rabbim! Şeytanların kışkırtmalarından sana sığınırım! Onların yanımda*

---

412 Hayrettin Karaman vdğ., **a.g.e.** II, 510.

413 Fussilet, 41/36.

414 Hâkim de **Müstedrek**'inde, Hz. Peygamber'in, "Ben bir söz biliyorum, eğer şu zât o sözü söylese, öfkesi mutlaka diner; 'eûzü billâhi mine'ş-şeytâni'r-racîm, kovulmuş şeytandan Allah'a sığınırım.' dese öfkesi yatışacaktır." buyurduktan sonra, "Eğer şeytandan sana bir kışkırtma gelirse, kötü bir düşünce seni dürtecek olursa hemen Allah'a sığın! Allah işitendir, bilendir." (Fussilet, 41/36.) ayetini okuduğunu beyan etmiştir. Hâkim en-Nîsâbûrî, **el-Müstedrek ale's-Sahîhayn**, II, 478; Beyhakî, **Şuabu'l-îmân**, X, 525.
Zehebî, **Telhîs**'inde bu hadis hakkında herhangi bir yorumda bulunmamıştır. Hâkim en-Nîsâbûrî, **el-Müstedrek**, III, 713.

415 İdeal bir müslüman olmanın ve sağlıklı bir toplum ilişkisi kurmanın gerekleri; "Rabbimiz Allah" dedikten sonra dosdoğru çizgide yürümek, Allah yolunun davetçileri olmak, güzel ve yararlı işler yapmak, Allah'a teslim olup müslüman olmayı en yüce değer olarak bilmek, kötülüğe iyilikle karşılık vererek aralarında sıcak dostluk ve kardeşlik ilişkileri kurmak ve bunu başarmak için başta sabır olmak üzere gerekli erdemlerle bezenmek, barışçıl duygu, düşünce ve davranışlarla donanmak olarak özetlenebilir. Bkz. Hayrettin Karaman vdğ, **Kur'ân Yolu**, II, 510.

416 Hayrettin Karaman vdğ, **Kur'ân Yolu**, IV, 612.

bulunmasından da sana sığınırım!" [417] diyerek Allah'tan yardım talebinde bulunmalıdır.

Kelâm alimi ve Hanbelî fakihi Tûfi (v. 716/1316), öfkeyi denetim altına almanın en kuvvetli çaresinin, hakiki tevhidi hatıra getirmek olduğunu ifade etmektedir. Hakikî tevhidi, Allah'tan başka failin olmadığı ve O'nun dışındaki her failin O'nun bir aleti olduğunun şuuruna varmak olarak açıklamaktadır. Böylece hoşuna gitmeyen bir şeyle karşılaşan bir kişinin, Allah'ın dilemesi durumunda hoşnutsuzluk duyduğu şeyin olmayacağını hatırlaması halinde öfkesinin dağılacağını ifade etmiştir. İbn Hacer ise, Tûfî'nin öfke kontrolü hakkındaki bu açıklaması ile, Resûlullah'ın öfkelenen kimseye, "şeytandan Allah'a sığınmayı" emretmesindeki sırrın ortaya çıktığını beyan etmiştir. Zira öfkeli iken şeytandan Allah'a sığınmak, O'na yönelmek, Allah'ı zikretmek ve dolayısıyla Allah'ı hatırlamak kişiye öfkesini tutma imkânı sağlar. Eğer şeytan vesvese vermeye, doğru ve yanlışı birbirine karıştırmaya devam ederse, bunlar dışında herhangi bir şey hatırlaması zaten mümkün olmamaktadır.[418]

Psikolojide de öfkelenen bireyin, öfkesini dindirmek için kendisine, kendini sakinleştirecek cümleler söylemesi gerektiği ifade edilmiştir. [419] Kişinin öfkelendiğinde, "öfkenin seni ele geçirmesine izin verme, derin bir nefes al" gibi kendine ait yönerge cümleleriyle öfkesini kontrol altına alabileceği dile getirilmiştir.[420] Öfkenildiği esnada bireyin kendine yapacağı bu tür telkinler, içinde bulunduğu durumun tehlikesini bilişsel anlamda kavradığını ve bu duruma karşı fiilî bir tepki ortaya koyduğunu göstermektedir. Bu bağlamda öfkelenen kişinin Allah'a sığınma ameliyesi, öfke duygusunu insanı alt etmek için kullanan şeytana boyun eğmeme iradesi ve gayretini içermekle, öfkeye karşı kişinin kendisine yapacağı en anlamlı telkin olmaktadır. Aynı zamanda kişi, bu telkinle öfkesine sebep olan şeyin, şeytanın kendine verdiği abartılı düşünceler olduğu bilincine varacak ve muhatabına yönelik öfkesi hafifleyecektir.

Ayrıca insan öfke ve öfkenin denetimine dair ne denli çok malumata sahip olsa da bazı şeyler onun için yine kapalı kalacaktır, eşyayı her şeyiyiyle bilen ise sadece her şeyin yaratıcısı olan Allah'tır.[421] Bu anlamda insana gizli kalan yönleriyle öfke ve

[417] el-Mü'minûn, 23/97-98.
[418] İbn Hacer, **Fethu'l-bârî**, X, 521.
[419] Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", s. 24.
[420] Hülya Kökdemir, "Öfke ve Öfke Kontrolü", s. 8.
[421] el-Bakara, 2/216; Âl-i İmrân, 3/29, er-Ra'd, 13/9-10; el-Hucurât, 49/16.

her türlü olumsuz tutum ve davranıştan sakınmanın yegane çaresi, öfkeyi yaratan, gücü her şeye yeten, her şeyi işiten ve bilen Allah'a sığınmaktır.

Ayrıca psikologlar tarafından, kişinin kendisini kontrol etme konusunda kararlı olması, şiddete yönelik davranışları kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmemesi de öfkeyi denetim altına alma yöntemleri arasında zikredilmektedir.[422] Buna ek olarak gerektiği durumlarda kişinin kendisine sakin olmayı söylemesi ve pasif kalmayı tercih etmesi gerektiği söylenir.[423] Efendimiz'in tavsiye ettiği istiâze yöntemi ise bunların hepsini içermektedir. Nitekim istiâze, kişinin şiddete yönelik davranışları bir çözüm görmeyerek kendisini kontrol etme konusunda ortaya koyduğu kararlılığın bir sonucudur. Kişi Allah'ı hatıra getirmek ve O'nun yardımını talep etmekle içinde bulunduğu durumdan ve şeytanın körüklediği öfkeden hoşnut olmadığını, öfkenin doğuracağı olumsuz neticelerden uzak kalmak istediğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla kişi, Allah'a sığınarak bir anlamda kendisine sakin olmayı telkin etmekte, öfkenin gereklerine uymayı reddetmekte ve pasif kalmayı tercih etmektedir.

B. Abdest Almak

Hadislerde, öfkeyi dindirmek için zikredilen yöntemlerden bir diğeri de abdest almaktır. Resûlullah (s.a.s), öfkeliyken abdest almanın öfke kontrolü üzerindeki etkisini, "Öfke şeytandandır, şeytan da ateşten yaratılmıştır, ateş ise su ile söndürülmektedir; öyleyse biriniz öfkelenince hemen kalkıp abdest alsın" diyerek dile getirmektedir.[424]

Tespit edildiği üzere soğuk su, tepkiden doğan kanın hızlı akışını yavaşlatmaktadır. Ayrıca sinir ve kaslarda meydana gelen gerilimin azalmasına yardım etmektedir. Bu sebeple banyo yapma, dolayısıyla vücudun suyla temasa geçmesi eskiden psikoterapide kullanılan tedavi yöntemleri arasında yer almaktaydı.[425] Ayrıca öfkeli bir bireyi kendisine zaman tanıması, şayet mümkün ise öfkeli olduğu ortamdan hemen uzaklaşması ve sorunla da ancak kontrolünü yeniden

---

[422] Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", s. 24.

[423] Çağrı Önem, **Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya 2010, s. 72.

[424] Ebû Dâvûd, Edeb 4; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XXIX, 505. İsnadı, Ebû Vâil es-San'anî sebebiyle zayıf sayılmıştır. Bkz. Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XXIX, 505.

[425] M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s. 95.

kazandığında uğraşması gerektiği belirtilmiştir.[426] Öfkeliyken bireyin geçici bir süreliğine, bulunduğu ortamı değiştirmesi öfke düzeyinin azalmasını sağlayacaktır. Bu durum, söylenecek herhangi bir söz ya da yapılacak herhangi bir davranışı, sağlıklı düşünmenin devre dışı kaldığı öfkenin ilk anlarında ortaya koymaya engel olacaktır. Böylece birey, öfkenin tesirinin azalmasına yeterli gelecek kadar bir süre geçtikten sonra konu ile ilgili girişimde bulunabilecektir.[427]

Bu anlamda kişinin abdest alma girişimi, hem suyla temas neticesinde öfkenin fizyolojik belirtilerini azaltacak, kan akışını normal düzeye indirgeyecek, kaslardaki gerilimi azaltacak hem de abdest almak için ortamdan uzaklaşılmasıyla birlikte kişiye olaya akıl ve mantığını saf dışı bırakan öfkeli halinde değil de, daha sağlıklı hissettiği bir zaman, içinde bulunduğu durumu değerlendirme fırsatı sunacaktır. Bu bir bakıma başka bir hususla meşgul olarak zihnini dağıtmak, öfkesine ve içinde bulunduğu duruma odaklanmaktan kendini alıkoymak, öfkenin gereğiyle ilgilenmekten uzaklaşmaktır.

Ayrıca öfkenildiği esnada katekolamin maddesinin salgılanması ve kandaki şeker oranının artmasının, vücuttaki yağ asitlerinin ayrışmasını hızlandırdığı, bu durumun da kan ve karaciğerdeki zehirli maddelerin artışına sebep olduğu saptanmış, suyun ise bu yağ asitlerinin vücut dışına atılmasını hızlandırdığı tespit edilmiştir.[428] Bu tespitin doğru olması halinde, suyla temasta bulunan bireyde öfkenin tesirinin azalacağı söylenebilir.

C. Toprağa Dokunmak

Resûlullah, öfkenin denetimini sağlamak adına öfke anında yapılması gerekenler arasında toprağa dokunmayı da tavsiye etmiştir: "İnsanoğlu farklı farklı fıtratlarda yaratılmıştır. Kimisi nadiren öfkelenir, çabuk yatışır. Kimisi çabuk öfkelenir, çabuk yatışır. İnsanların en hayırlıları nadiren öfkelenip çabucak yatışanlardır. En şerlileri de çabuk öfkelenip zor sakişenlerdir. Öfke insanın kalbinde

[426] Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", s. 24

[427] Ahmet Özmen, **Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi**, s. 53.

[428] https://www.timeturk.com/tr/2013/02/28/ofkeyi-yenmenin-yollarini-biliyor-musunuz.html (Erişim tar. 26.11.2018); bedirhaber.com/mustafa-solmaz-yazilari/bilimsel-ofke-kontrolunun-dini-referanslari-38352.html (Erişim tar. 26.11.2018)

yanan bir kordur. Böylece siz öfkelenen kimsenin gözlerinin kızarıp boyun damarlarının kabardığını görürsünüz. Kim böyle şeyler hissederse toprağa dokunsun."[429]

Nitekim toprağın insanın bedeni ve ruhu için şifa olduğu düşüncesi çok eskilere dayanmaktadır. Bu sebeple Hipokrat, "En iyi ayakkabı giyilmeyen ayakkabıdır" diyerek çıplak ayaklarla yürüyüp toprağa temas etmenin önemini dile getirmektedir. Bu anlamda toprağın kimyasal özellikleri sebebiyle vücuttaki fazla enerjiyi aldığı söylenebilir.[430]

Gazzâlî insanın özünün toprak, şeytanın özünün ise ateş olduğunu düşündürerek, ateş-öfke-toprak ilişkisini şöyle tasvir etmektedir: "Öfke ve kızgınlık, Allah Teâlâ'nın yaktığı ve gönülleri saran bir ateşten kıvılcımdır. Öfke, kül altında korunan ateş közleri gibi, kalbin derinliklerinde saklıdır. Öfkeyi, muannid cebbârların gönüllerinde gömülü olan kibir meydana çıkarır, ki bu demirin kayaya çarptığında çıkardığı ateş gibidir. Yakîn nuru ile müşahede edenlere, insanın şeytana doğru uzanan bir damarı olduğu keşfedilmiştir. Hışım ateşi kendinde dalgalanmaya başlayan kimsede şeytana yakınlık kuvvetleşir. Nitekim şeytan, "Ben ondan (Hz. Âdem) daha üstünüm; çünkü beni ateşten, onu ise bir çamur parçasından yarattın"[431] demiştir." Bu anlamda toprak, huzur ve dinginliği temsil etmektedir. Ateşin hali ise yanmak, dalgalanmak, hareket ve ızdıraptır. Kin ve çekememezlik de gazab ve hışmın neticesidir. Helâk olanlar, hep bu hastalıklardan helâk olmuş, bozulanlar da hep bu hastalıklardan bozulmuşlardır. Bunların kaynağı bir et parçasıdır. O müstakim ve iyi olduğu zaman bütün cesed de düzelmiş olur.[432]

Ayrıca toprağa dokunma ameliyesi, insana aslının toprak olduğunu hatırlamakta böylece kişi kibirden uzak kalmaktadır. Aynı zamanda toprak insan zihninde dünya hayatının faniliğini çağrıştırmaktadır.[433] Böylece birey elden çıkıp gidecek fani bir dünya hayatı için öfkesinin gereklerini yerine getirmek suretiyle kalıcı ve sorumlu olacağı günahlardan uzak kalacaktır.

---

[429] Tirmizi, Fiten 26. Tirmizî, hadis hakkında "hasen" değerlendirmesinde bulunmaktadır. Tirmizî, **Sünen**, IV, 483.

[430] https://www.timeturk.com/tr/2013/02/28/ofkeyi-yenmenin-yollarini-biliyor-musunuz.html (Erişim tar. 26.11.2018)

[431] A'râf, 7/12.

[432] Gazzâlî, **İhyâ**, s. 369.

[433] Mübârekpûrî, **Tuhfetü'l-ahvezî şerhu Câmiʿi't-Tirmizî**, I-X, Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut ts., VI, 359.

D. Pozisyon Değiştirmek

Öfkeyi yenmenin yöntemlerinden biri de, bedende öfkenin sebep olduğu gerilim durumundan kurtulmak adına vücudu gevşeyecek duruma getirmektir. Zira öfke reaksiyonu bedende, birtakım fizyolojik değişikliklerle birlikte, kaslarda gerilme ve sinir sisteminde gerginliğe neden olur. Bu sebeple öfkelenen insan, muhatabına eli veya diliyle saldırıda bulunur. Gevşeme durumu devam ettiği sürece, kızgınlığı motive eden unsurlar ortadan kalkar. Nitekim Resûlullah, öfkelenen bir kimsenin ayaktaysa oturmasını, kızgınlığı geçmediyse uzanmasını[434] öğütlemekle bu yönteme işaret etmektedir.[435]

Resûlullah'ın öfkelenen kimseye pozisyon değiştirmesi yönündeki tavsiyeleri, öfkeli bir halde bulunan bireyi, öfkenin sevkedeceği şeyi yapmasının önüne geçmesi açısından önem taşımaktadır. Öfkeliyken kişi makul ve meşru şeyler yapamaz, ancak öfkesi geçince pişman olacağı davranışlar sergiler. Bu hadisinde Resûlullah, kişinin öfkeli iken faaliyetten kaçınmasını sağlamaya, dolayısıyla öfkesine kapılarak saldırgan bir davranışta bulunmasının da önüne geçmeye yönelik bir tavsiye de bulunmuştur.

Resûlullah'ın öfke kontrolünü sağlama yönündeki bu tavsiyesini meşhur hadis şârihi ve lügat alimi Hattâbî (v. 388/998) şöyle yorumlamaktadır: "Ayakta olan kimse eyleme hazırdır, oturan veya yatan kimse ise bu durumdan uzaklaşır. Resûlullah öfkelenen kimseye "oturma" ve "yatma" tavsiyesinde bulunarak, kişinin ayaktayken daha sonra pişmanlık duyacağı bir davranışta bulunmasının önüne geçmektedir."[436] Kızgınlık esnasında oturmak veya sırtüstü uzanmak eylemleri, vücudun gevşemesini ve öfkeye neden olan gerilimin azalmasını sağlar. Neticede bu durum, öfke tepkisinin hafiflemesine, akabinde de öfkenin tamamen dinmesine sebep olur. Ayrıca oturma ve uzanma, muhataba yönelik ilgiyi azaltır, hiddetle kalkma ve bireyin kendisini ileri atması gibi fiziksel tepkilerin önüne geçer.[437]

Peygamber Efendimiz, bu beyanlarında öfkeyi kontrol altına almak için pozisyon değiştirmeyi öğütlemekle, tepkisel davranışları kısıtlamaya yönelik pozisyonlara geçişi vurgulamaktadır.

---

[434] Ebû Dâvûd, Edeb 4; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XXXV, 278. Hadis, sika râvîlerden gelmektedir. Bkz. Ebû Dâvûd, **Sünen**, VII, 152.

[435] Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s. 94.

[436] Hattâbî, **Meâlimu's-sünen (Şerhu Sünen-i Ebî Dâvûd)**, el-Matbaatü'l-İlmiyye, Halep 1351/1932, IV, 108.

[437] Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s. 94.

Psikologlar tarafından sunulan, fiziksel olarak gerginlik hisseden bir bireyin duruş biçimini değiştirmesi ya da kısa bir müddet gözlerini kapatarak gerginliğini atmayı denemesi, oturur bir pozisyonda iken arkaya doğru yaslanması, el, kol hareketi yapmaktan kaçınması ve ellerini yanda tutması, kendisini gerginlikten uzaklaştıracak rahat bir duruş ya da oturma konumu seçmesi[438] gibi yöntemler, Resûlullah'ın pozisyon değiştirme hususundaki tavsiyesini teyit eder mahiyettedir.

Ayrıca adrenalin hormonunun kandaki miktarının, ayakta iken normalden 2-3 kat daha fazla artmakta olduğu, öfkenildiğinde ise, bu artışın katlanarak yüksek bir seviyeye çıktığı ifade edilmektedir.[439] Öfkeli halde bulunan bir bireyin de, oturmak veya uzanmak suretiyle kandaki adrenalin miktarını azaltmakla, olaylara vereceği tepkilerinin dozunu düşürdüğü söylenebilir.

E. Sükût etmek

Hz. Peygamber'in, öfkeyi denetim altında tutmak adına tavsiyede bulunduğu yöntemlerden bir diğeri de, öfkeliyken susmayı tercih etmektir. Bu hususta "İnsanlara bilmeleri gereken bilgileri öğretin. Kolaylaştırın, zorlaştırmayın. Biriniz bir şeye kızdığı vakit sussun!"[440] buyurmuştur.

Öfkeliyken konuşmak, öfkeyi denetim altına almak yerine, durumu canlı tutmaya sebep olmaktadır. Üçüncü sınıf öğrencileriyle yapılan bir deneyde, kendilerini öfkelendiren çocuğa karşı kızgınlıklarını ifade etmelerine müsaade edilen çocukların, kızgınlıklarını ifade etmelerine müsaade edilmeyen çocuklara oranla, kendilerini öfkelendiren çocuğu daha az sevdikleri gözlemlenmiştir. Aynı durum üniversite öğrencileri söz konusu olduğunda da geçerlidir. Kendilerine rahatsızlık veren öğrenciye karşı kızgınlık duygularını dile getirmelerine izin verilen öğrencilerin, dile getirmelerine izin verilmeyen öğrencilere oranla söz konusu kimseyi daha az sevdikleri saptanmıştır.[441]

---

438 Çağrı Önem, **a.g.e.** s. 72.

439 https://www.timeturk.com/tr/2013/02/28/ofkeyi-yenmenin-yollarini-biliyor-musunuz.html (Erişim tarihi: 26.11.2018)

440 Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, II, 538, III, 156, 448; Buhârî, **el-Edebü'l-müfred**, s. 95, 447. (tercüme için bkz. Mehmet Yaşar Kandemir, **el-Edebü'l-müfred Tercüme ve Şerhi**, I, 313.) Hadis, "hasen ligayrihi" olarak nitelendirilmiş ve Leys (İbn Ebî Selîm) sebebiyle isnadı zayıf sayılmıştır. Bkz. Ahmed b. Hanbel,**el-Müsned**, IV, 39.

441 Hülya Şahin, **Öfke Denetimi Egitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi**, s. 51.

Bu durumda öfkenin ateşiyle konuşmak yerine sessiz kalmak tercih edilmeli, bedende meydana gelen hareketlenmenin ortadan kalkması beklenmelidir. Bedendeki bu canlanma ve hareketlenme gerek sıcaklık, kalabalık veya yüksek ses gibi stres oluşturan durumlardan, gerekse başka bir insanla tartışmaktan kaynaklanıyor olsun, her iki durumda da rahatlamak adına zaman harcanmalıdır. Böylece zaman kişinin yorgun veya gergin mi yahut gerçekten öfkeli mi olduğunu anlamasına yardımcı olur. Bu sebeple kızgınlık esnasında 10'a kadar sayma veya uyuma önerilir. Buna ek olarak, kişinin öfkelenmesine sebep olacak bir tartışmanın ortasında dışarıya çıkarak, dinlenerek ve dikkatini dağıtan bir etkinlikle sakinleşerek sessiz kalmayı tercih etmesi öfkesini yatıştıracağı ifade edilir.[442]

Abd'nin Michigan ve Ohio State üniversiteleri araştırmacıları, öfkelenildiği esnada bireyin geriye bir adım atması ve içinde bulunduğu durumu tavanda gezinen bir sineğin gözünden değerlendirmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.[443] Böylece öfke esnasında yapılacak en akıllıca hareketin sessiz kalmak olduğunu dile getirmişlerdir.

Bu anlamda Allah Resûlü'nün kızdığı kimseden kızgınlığının bir ifadesi olarak yüzünü çevirmesi, kızdığı kimseye iltifat etmemesi, öfke anında sessiz kalarak öfkeyle başa çıkma metodunun bir göstergesi sayılabilir.[444]

Resûlullah'ın öfke anında sesssizliğini muhafaza ettiği örneklerden biri şöyledir: Resûlullah'ın oruç konusunda hususî bir durumu olduğunu göz ardı ederek kendisine benzemek gayesiyle ona nasıl oruç tuttuğunu soran bir sahâbîye, Resûlullah kızmış ve bu sorusu karşısında sessizliğini muhafaza etmiştir. Bu olaya şahit olan Hz. Ömer, "Rab olarak Allah'tan, din olarak İslam'dan ve peygamber olarak Muhammed'den razı olduk, Allah'ın ve Resûlü'nün gazabından Allah'a sığınırız" diyerek Resûlullah'ı yatıştırmaya çalışmıştır.[445]

Öte yandan şu hadis de öfke anında sessizliği tercih etmenin ehemmiyetine dair çarpıcı bir örnektir:

---

[442] Hülya Şahin, **a. g. e.**, s. 54.

[443] https://www.timeturk.com/tr/2013/02/28/ofkeyi-yenmenin-yollarini-biliyor-musunuz.html (Erişim tar. 26.11.2018)

[444] Buhârî, Fedîlü's-sahâbe 16; Müslim, Îmân 158-160; Ebû Dâvûd, Cihâd 95; Nesâî, İmâme 38; İbn Mâce, İkâme 41.

[445] Müslim, Sıyâm 36; Ebû Dâvûd, Savm 53. Hadis, sahîh isnadla gelmiştir. Bkz. Ebû Dâvûd, **Sünen**, IV, 93.

Bir gün Resûlullah (s.a.s), sahabîlerle birlikte otururken bir adam Hz. Ebû Bekir'e hakarette bulunmuş ve onu incitmiştir. Hz. Ebû Bekir ise ona karşılık vermemiştir. Biraz sonra adam ona bir kez daha hakarette bulunduğunda, Hz. Ebû Bekir yine sessiz kalmayı tercih etmiştir. Akabinde adam Hz. Ebû Bekir'i üçüncü kez rahatsız edince, Hz. Ebû Bekir de ona gereken cevabı vererek sessizliğini bozmuştur. Bunu gören Allah Resûlü gitmek üzere ayağa kalkmıştır. Bunun üzerine Hz. Ebû Bekir, "Ey Allah'ın Resûlü, yoksa bana kızdın mı?" demiş. Resûlullah da, "O adam sana atıp tutmaya başlayınca senin adına ona cevap vermek üzere gökten bir melek inip onun sana karşı söylediği sözleri yalanlamaya başladı. Sen ona karşılık vermeye başlayınca bir şeytan çıkıp geldi. Bense şeytanın bulunduğu yerde oturmam" diye karşılık vermiştir.[446]

Buna ek olarak Resûlullah, konuşmanın ne denli ehemmiyetli bir eylem olduğunu bazı hadislerinde şu şekilde ifade buyurmuştur:

"Sizden biriniz, Allah'ın rızasını kazanacak bir söz söyler de, bu sözün Allah'ın rızasını kazanma yolunda neler kazandıracağını bilemez fakat Allah bu sözü yüzünden kendisine kavuşuncaya kadar rızasını ona gerekli kılıverir. Yine sizden biriniz, bir söz söyler de bu sözüyle Allah'ın gazabını elde etmiş olur ve bu söylediği sözle Allah'ın gazabından ne kazanacağını bilemez. Fakat Allah bu sözü yüzünden kendisine kavuşacağı güne kadar ona gazabını gerekli kılabilir."[447]

Öfkeli halde bireyin sarf edeceği sözler akıl ve mantık süzgecinden geçmeyeceği için karşı tarafı rencide eden kırıcı ve ağır sözler olacak ve neticede tarafların öfkelerini artırarak, birbirlerine karşı daha kırıcı olmaya sevk edecektir. Dolayısıyla Resûlullah'ın bu tavsiyesi, öfkelenen bireyin sağlıklı düşünmesini engelleyen, akıl ve muhakeme yetilerini saf dışı bırakan öfke halinde sükûtu tercih etmekle, muhatabına hakarette bulanarak tarafların öfkelerinin dozunu artırma ve neticede kin ve nefreti açığa çıkarmanın önüne geçme gayesi taşımaktadır. Öfkenin doğurduğu olumsuz neticelerin çoğunun, kızgın bireylerin sarf ettiği kötü söz ve hakaretler olduğu düşünülürse, Hz. Peygamber'in bu tavsiyesinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır.

---

[446] Ebû Dâvûd, Edeb 48. Hadis, "hasen ligayrihi" olarak nitelendirilmektedir. Bkz. Ebû Dâvûd, **Sünen**, VII, 257.

[447] Buhârî, Rikâk 23; Tirmizî, Fiten 12; İbn Mâce, Fiten 17; Muvatta, Câmi 3.

F. Öfke Anında Sabırlı Davranan Erdemli Kimseleri Örnek Edinmek

Kişinin öfkelendiği esnada öfkesini kontrol altına almasının yollarından bir diğeri de, kızdıklarında sabırlı davranan hilm sahibi ve bağışlayıcı kimseleri hatırlamak ve onların bu erdemli davranışlarını örnek almaktır.

Allah Teâlâ, Kur'ân-ı Kerîm'de ideal şahsiyetler ve insanlığın zirveleri olarak nitelendirdiği Peygamberleri, Hz. Peygamber'in şahsında örnek edinmemizi emretmiştir.[448] İşte bu ilahî buyruğun bir gereği olarak Resûlullah (s.a.s), bir ganimet dağıtımı esnasında bir adamın, yapılan taksimden hoşnut olmayarak, "Vallahi, Muhammed, bu taksimde Allah'ın rızasını gözetmedi" sözleriyle sergilediği saygısızlık, Abdullah b. Mes'ûd tarafından kendisine ulaştırılınca kızgınlıktan yüzünün rengi değişmiş ve, "Allah, Mûsâ'ya rahmet etsin. O bundan daha fazla eziyetlere, daha ağır ithamlara maruz kalmasına rağmen yine de sabretmişti"[449] buyurarak öfkesini kontrol etmeye ve kendisini yatıştırmaya çalışmıştır.

Bazı rivayetlerde zikredildiği üzere Hz. Peygamber, Huneyn Gazvesi'nde elde edilen ganimetleri, beşte birlik beytü'l-mâl hissesinden, müellefe-i kulûb denilen, gönülleri İslâm'a ısındırılması istenen, bazı kabilelerin ileri gelenlerine ikramda bulunmuştur. Durumun incelik ve hikmetini idrak edemeyen bazı kimseler de bu taksimi tenkit etmişler, Resûlullah'ın uygulamasını kınamış, Hz. Peygamber'i âdil davranmamakla suçlamıştır.[450] Fakat bu taksimde verilenler, ganimetin peygamberin hakkı olan beşte birlik kısmından olup gâzilerin paylarına düşen kısımdan değildir.[451]

---

[448] "İşte bu, kavmine karşı İbrahim'e verdiğimiz delillerimizdir. Biz dilediğimiz kimselerin derecelerini yükseltiriz. Şüphesiz ki senin rabbin hikmet sahibidir, hakkıyla bilendir. Biz ona İshak ve Ya'kub'u da armağan ettik; hepsini de doğru yola ilettik. Daha önce de Nuh'u ve onun soyundan Davud'u, Süleyman'ı, Eyyûb'u, Yûsuf'u, Musa'yı ve Harun'u doğru yola iletmiştik. Biz, iyi davrananları böyle mükâfatlandırırız. Zekeriyyâ, Yahyâ, Îsâ ve İlyâsı da (doğru yola iletmiştik). Hepsi de iyilerden idi. İsmail, Elyesa', Yûnus ve Lût'u da (hidayete erdirdik). Hepsini âlemlere üstün kıldık. Onların atalarından, çocuklarından ve kardeşlerinden bazılarını, evet onları da seçkin kıldık ve dosdoğru yola yönelttik. İşte bu, Allah'ın hidayetidir; O, bununla kullarından dilediğini doğru yola ulaştırır. Eğer onlar Allah'a ortak koşsalardı yapageldikleri iyi şeyler elbette boşa giderdi. Onlar, kendilerine kitap, hikmet ve peygamberlik verdiğimiz kimselerdir. Eğer şimdi onlar bu söylenenleri inkâr ederlerse muhakkak ki yerlerine, bunları inkâr etmeyecek bir topluluk getiririz. İşte o peygamberler, Allah'ın hidayete erdirdiği kimselerdir. Onların rehberliğine uy. De ki: 'Ben, bu görevimden dolayı hiçbir karşılık istemiyorum; bilinsin ki bu, bütün insanlığa bir öğütten ibarettir.'" En'âm, 6/83-90.

[449] Buhârî, Humus 19, Deavât 19, İsti'zân 48, Edeb 53, 71, Megâzî 56, 59, Ehâdîsu'l-enbiyâ 26; Müslim, Zekât 140, 141; Tirmizî, Menâkıb 63; Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, IV, 78.

[450] "Abdullah b. Mes'ûd, Huneyn Savaşı ganimetlerini taksim ederken Resûlullah'ın bazı kişilere diğerlerinden fazla hisse verdiğini, Akra' b. Hâbis'e yüz deve, Uyeyne b. Hısn'a da bir o kadar ve Arapların ileri gelenlerine de o günkü taksimde biraz fazla pay verdiğini aktarmıştır. Bunun üzerine, yapılan taksimden hoşnut olmayan bir kişi bu taksimde hakkâniyet olmadığını, Allah rızâsının da

Bu haksız suçlama karşısında Hz. Peygamber'in öfkesi ve tepkisi çok tabiîdir. Aynı zamanda çok kızgın olduğu bir halde dahî, akıl ve muhakeme ekseninde bir davranış sergileyip mühim bir gerçeği ortaya koyması bakımından fevkalâde önemlidir. Hz. Peygamber, maruz kaldığı haksız itham neticesinde yüzünün kıpkırmızı olacak derecede öfkelendiği bir anda, en kesin gerçeklerden birini, "Allah ve Resûlü adaletli olmazsa artık kim adaletli olur?!"[452] ifadesiyle ortaya koymuştur.

Akabinde Hz. Peygamber, Hz. Mûsâ'nın halkından çektiği eziyet ve işkenceleri[453] hatırlayarak, "Allah, Mûsâ'ya rahmet etsin. O benden daha fazla eziyetlere maruz kalmasına rağmen yine de sabretmişti" buyurmuş, *"Azim ve kararlılık sahibi peygamberlerin sabrettikleri gibi sen de sabret"*[454] ayetinin pratiğini hayata taşıyarak, öfkeyle başa çıkmak adına sabır faktörünü aktif kullanan kimseleri örnek edinmenin ehemmiyetini ortaya koymuştur.[455] Nitekim bireyin zor durumlar yaşayan kimseleri hatırlaması, kişiyi teselli etmekte ve olaylara dönük sabrını artırmaktadır. Böylece insan psikolojisi, yaşadığı hadiseleri herkesin maruz kaldığı normal hadiseler olarak algılamaktadır. Böylesi bir algılayış, bireyin daha sabırlı olmasını sağlamaktadır.

Ayrıca Hz. Peygamber, ganimet taksiminde Allah'ın rızasının gözetilmediği ve haksız bir taksimin söz konusu olduğunu iddia eden kişinin, bu eleştirisini peygamberliğin inkârı olarak değerlendirmediğinden, kendisi hakkında bu denli haksız ithamlarda bulunan bu kimseyi cezalandırmamıştır. Allah Resûlü, birçok olumsuz olayla yüzleşmiş ve bunlara Allah rızası adına katlanmış, tahammül etmiş, dişini sıkıp sabretmiş Hz. Mûsâ'yı anarak, kendine kendine sabır telkin edip öfkesini kontrol altına almıştır.

Gündelik hayatta karşılaşılan haksız ithamlar, hoşa gitmeyen söz ve davranışlar, yersiz, hoş olmayan ve isabetsiz eleştiriler bireyi en çok öfkelendiren unsurlar arasında

---

gözetilmemiş olduğunu iddia etmiştir. Bu sözleri işiten Abdullah b. Mes''ud da Resûlullah'a gelerek, adamın dediklerini haber vermiştir. Bu sözleri işiten Resûlullah öfkelenmiş ve yüzü öfkeden kıpkırmızı kesilmiştir. Sonra Allah Resûlü, "Allah ve Resûlü de adâlet etmezse, hiç kimse adâlet etmez." diyerek bu haksız ithama karşı serzenişte bulunmuş, akabinde de, "Allah, Mûsâ'ya rahmet etsin. O bundan daha fazla eziyetlere, daha ağır ithamlara maruz kalmıştı da sabretmişti." buyurmuştur. Bu olay üzerine Abdullah b. Mes'ûd da, bu hususta sonra kimsenin sözünü Resûlullah'a iletmeyeceğine dair karar almıştır." Bkz. Buhârî, Humus 19; Müslim, Zekât 140.

451 İbn Hacer, **Fethu'l-bârî**, X, 512.

452 Buhârî, Humus 19; Müslim, Zekât 140.

453 Hz. Mûsâ'nın, kavminden gördüğü eziyetlere temas eden âyetler için bkz. el-Bakara, 2/55, 61; el-Mâide, 5/24.

454 el-Ahkâf, 66/35.

455 Mustafa Genç, **Hz. Peygamber'in Kızdığı Anlar**, s. 33.

zikredilebilir. İnsanın sabretmekte zorlandığı çok değişik ve ağır olaylarla karşılaşması her zaman ihtimal dahilindedir. Bunlara karşı verilecek tepki, sabretmek ve öfkelendikleri esnada sabırlı davranıp öfkesine hâkim olabilen kişileri örnek edinmektir.

Psikolojide de bilişsel öfke kontrol yöntemlerinden biri sayılan zihinsel tekrarlar bu kapsamda değerlendirmek mümkündür. Bu yöntem, bireyin olumlu bir olayı örnek alarak ve zihninde tekrarlayarak ders çıkarmasını ve öfkesini doğuran durumla akılcı şekilde yüzleşmesini sağlamaktadır. Böylece öfkelenmiş bir bireyin öfkesini dizginlemektedir.[456]

Aynı zamanda bu hadise de Hz. Peygamber'in "kendisine ait öfke kontrol yönerge cümleleriyle kendisini kontrol etmeye çalışması ve öfkesinin şahsını ele geçirmesine izin vermemesi"[457] durumunun söz konusu olduğu ileri sürülebilir.

G. İnsanın Dikkatinin Kızgınlığını Motive Eden Durumdan Başka Durumlara Çekilmesi

Öfkeyi denetim altına almayı sağlayan unsurlardan biri de, insanın psikolojik halinin değiştirilmesi, dikkatinin, kızgınlığını motive eden hususlardan başka durumlara çekilmesidir. Böylece insan, dikkatini yönlendirdiği yeni meseleyle meşgulken kızgınlığını motive eden işi unutur. Ve insanı meşgul eden yeni durum, kişinin olaya karşı vereceği tepkiyi engeller.

Peygamber Efendimiz ashâbının öfkesini dindirmek adına, "dikkati başka hususa yönlendirme" metodunu şu şekilde uygulamıştır:

Resûlullah ve ashâbı, Benî Mustalık gazasından dönerken Abdullah b. Übey b. Selûl'un sarfettiği "Medine'ye döndüğümüzde, şerefli olan alçak olanları oradan mutlaka çıkaracaktır" sözünün kendilerine ulaşması sonucunda, sahâbe arasında büyük bir kızgınlık meydana gelmiştir. Hz. Peygamber de, ashâbı arasında oluşan bu gerilimi önlemek adına yola çıkılması adet olmayan bir vakitte, erkenden yola çıkılmasını emretmiş ve yolculuk, peşpeşe tam iki gün boyunca devam etmiş neticede ashâb yorgun düşmüştür. Böylece Abdullah b. Übey b. Selûl'ün tahriklerinden zihnen uzaklaşmışlar ve dikkatleri, kızgınlıklarını artıran durumdan başka bir duruma

[456] Hülya Kökdemir, "Öfke ve Öfke Kontrolü", s. 8.
[457] Hülya Kökdemir, "Öfke ve Öfke Kontrolü", s. 8.

yönelmiştir. Konaklayınca da, yorgunluktan uyuyakalmışlardır. Resûlullah, bu gibi metodlarla öfke reaksiyonunu psikolojik olarak etkin bir şekilde tedavi ettiği ifade edilebilir.[458]

III. Öfke Davranışından Sonra

Öfkenin bir problem çözme aracı, bir öç ve intikam alma yolu, başkalarını suçlama, şiddet göstermeye veya suç işlemeye özür, başkalarını kontrol etme ve bir haklı olma yolu olmadığının farkına varan bireyler, öfkeyi işlevsel olarak kullanabilmekte ve daha sağlıklı yollarla ifade etmeyi becerebilmektedirler.[459] Buna rağmen insan doğası gereği, hatalardan tamamen arınmış bir hayat yaşayamaz. Nitekim insan, hayatının çeşitli safhalarında, nefsinin veya şeytanın telkinlerine uyarak ya da farkında olmadan hata yapar, yanılır. Bu sebeple Hz. Peygamber, her insanın hata yapacağını, hata yapanların en hayırlılarının ise çokça tevbe edenler olduğunu dile getirmiştir.[460] Dolayısıyla hata yapma, insan tabiatının bir parçasıdır. Fakat burada asıl mühim olan husus, insanın hatasının farkına varması, bundan pişmanlık duyması ve hatasını telafi etmeye çalışmasıdır.[461]

Bu anlamda insanın ortaya koyduğu hatalardan biri olan öfke, ne kadar haklı gerekçeler ile ortaya çıkarsa çıksın, kontrol edilmediğinde, pişmanlık duyulacak söz ve davranışlar sergilenmesine neden olmaktadır. Nitekim Peygamber Efendimiz, "Allahım! Ben ancak bir beşerim! Her insanın öfkelendiği gibi ben de öfkelenirim. Eğer müslümanlardan herhangi birine sitem etmiş, onu üzecek bir söz söylemiş ve ağır konuşmuşsam, bunu onun için (günahlarından) bir temizlenme ve rahmet, kıyamet günü Sana yakınlaşma vesilesi kıl!" [462] beyanıyla ümmetine, öfkeli tavır ve davranışlarını kabullenme, bunlardan bizatihi kişinin kendisinin sorumlu olduğunu bilerek yanlışlarını telafi etme hususunda önemli bir ders vermektedir.

Hz. Aişe'nin açık bir dille ifade ettiği üzere Allah Resûlü, asla kendi nefsi için cezalandırmada bulunmamış, ancak Allah'ın yasaklarının çiğnenmesi durumunda ceza

---

458 M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s. 95.
459 Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", s. 22.
460 Tirmizî, Kıyâmet 49; İbn Mâce, Zühd 30. Tirmizî, hadisi sadece Ali b. Mes'ade > Katâde kanalıyla geldiği için "garib" olarak nitelendirmektedir. Bkz. Tirmizî, **Sünen**, IV, 240.
461 Pişmanlık duyma hakkında bkz. "Allah'ın kabul edeceği tövbe, ancak bilmeden kötülük edip de sonra tez elden pişmanlık getirenlerin tövbesidir; işte Allah bunların tövbesini kabul eder, Allah her şeyi bilendir, hikmet sahibidir." en-Nisâ, 4/17.
462 Müslim, Birr 88-93.

vermiştir.[463] Dolayısıyla Allah Resûlü'nün kızgınlığı, din ve hak uğruna gösterilen "övülen gazap" niteliği taşımaktadır. Meseleler karşısında böyle bir tavra sahip olan ve insanlara karşı en küçük bir haksızlıkta bulunması söz konusu olmayan Allah Resûlü'nün bu beyanındaki insan haklarına riayet hususunda gösterdiği incelik, inananlar için çok önemli bir noktaya temas etmektedir. Bu anlamda insan öfkesini ve netice verdiği zararlı sonuçları öncelikle kabullenmeli, bu noktada kendisine karşı dürüst olmalı ve bulunduğu yanlış davranışların sonuçlarına katlanmalıdır.

Ayrıca Peygamber Efendimiz, görünürdeki gerekçelere dayanan kızgınlığının, muhatabı için bir rahmete dönüşmesi adına yine kendisi dua etmiştir.[464]

Kur'ân-ı Kerim'de yer alan kıssalarda da öfkesine hâkim olamayarak istenmeyen davranışlar sergileyen Peygamberlerin pişmanlık ifadeleri ve bu pişmanlık sonucu gösterdiği davranışlar, öfkesine hâkim olamayan kimselere nasıl davranmaları gerektiği hususunda örneklik teşkil etmektedir.[465]

Daha önce kavmini putperestlik konusunda sürekli uyardığı halde, kısa bir süre onlardan ayrılınca bütün bu uyarıları göz ardı ederek tevhid inancından saptıklarını öğrenen Hz. Mûsâ, son derece kızgın ve üzgün bir biçimde geri dönüp çok kötü bir iş yaptıklarını ifade ederek hem kavmini hem de yerine bıraktığı Hz. Hârûn'u suçlamıştır. Hz. Mûsâ kavmine duyduğu öfkeden elindeki Tevrat levhalarını yere atmıştır. Aynı duyguların etkisiyle, bu hususta ihmali olduğunu düşündüğü Hârûn'u tutup kendisine doğru çekerek fizikî bir tepki ortaya koymuştur. En azından, kendisine gelerek durumdan habedar etmesi gerektiğini ifade ederek onu ihmalkarlıkla suçlamıştır. Netice itibariyle Hz. Mûsâ'nın haklı öfkesi, onu sözlü ve fiilî birtakım tepkiler vermeye sevketmiştir.

Burada dikkate değer husus, din ve hak namına öfkelenen Hz. Mûsâ'nın gösterdiği tepkilerden dolayı yaşadığı pişmanlık neticesinde dile getirdiği yakarış ve Hz. Musa'nın sergilediği sert tutuma rağmen onu teskin etmek adına Hz. Hârûn'nun takındığı yumuşak tavırdır. Hz. Hârûn, Musa'ya "Ey annem oğlu!..." diye konuşarak onun merhamet duygusuna hitap etmiş, sakin bir şekilde içinde bulunduğu durumu izah ederek, kızdığı husus hakkında suçsuz olduğunu ifade etmeye çalışmıştır. Ve Hârûn kavminin kendisini hırpaladığını, linç edip öldüreceklerini[466], aynı zamanda

[463] Buhârî, Menâkıb 23, Edeb 80; Müslim, Fezâil 77; Ebû Dâvûd, Edeb 4, Muvattâ, Hüsnü'l-hulk 2.
[464] Mustafa Genç, **Hz. Peygamber'in Kızdığı Anlar**, s. 64.
[465] el-A'râf, 7/ 150;Tâhâ, 20/ 86; Enbiya, 21/ 87.
[466] el-A'râf, 7/150.

onların sapkın girişimlerini engelleme hususunda ısrarcı davrandığı takdirde kardeşi Mûsâ tarafından kavmi içinde ayrılığa yol açmakla itham edilebileceğinden endişe etttiğini[467] dile getirerek mevzuya dair mantıklı bir açıklama getirmiştir. Bu izahları yaparken yumuşak tavrını ve sakinliğini muhafaza etmiştir. Bu üslup, öfkeli bir bireyin öfkesini körüklememek ve kızgınlığını dindirmek adına önem arzetmektedir.

Hz. Hârûn'un duygusal bir üslûpla ve yumuşak bir şekilde yaptığı izahlardan etkilenerek sakinleşen Hz. Mûsâ, muhtemelen öfkeliyken ortaya koyduğu tavırdan, Tevrat levhalarını yere atmasından ve ayrıca kardeşine çıkışmasından ötürü Allah'tan af ve mağfiret dilemiştir.[468] Dolayısıyla öfkesi her ne kadar haklı gerekçelere dayanıyorsa da, tepkilerinden ötürü pişmanlık duymuş ve Allah'ın af talebinde bulunmuştur. Böylesi bir tavır, inananlar için örnek teşkil etmektedir. Nitekim öfke esnasında haklı veya haksız gerekçelerle gösterilen bir tavırdan dolayı duyulan pişmanlık bireyi daha kontrollü olmaya sevkedecektir.

IV. Öfke Anında Sahâbe Uygulamaları

Hz. Peygamber'in öğretilerini bizatihi hayatlarına tatbik edip büyük bir hassasiyetle nesilden nesile aktaran sahâbe efendilerimiz, Peygamber Efendimiz'in öfkeyi kontrol altına alıp denetimini sağlama husundaki tavsiyelerini de hayatlarına taşımışlardır. Resûlullah'ın şahsî yahut umumî olarak yaptığı tavsiyelerin sahâbenin hayatında nasıl yer edindiğini birkaç misalle aktarmaya çalışacağız.

Bu misallerden ilki, öfkesine yenik düşerek kölesine gereksiz ve sebepsiz yere kamçı ile şiddet uygulayan Ebû Mes'ûd el-Bedrî'ye aittir. Kendisinin aktardığına göre, bir gün kamçı ile kölesini döverken arkasından, "Ey Ebû Mes'ûd! Bilesin ki..." diye bir ses işitmiş. Öfkesinden, sesin sahibinin kim olduğunu çıkaramamış ve sözün devamını anlamamıştır. Yaklaşınca konuşanın, Resûlullah (s.a.s) olduğunu anlamıştır. Resûlullah kendisine, "Ey Ebû Mes'ûd! Bilesin ki Allah'ın gücü sana, senin bu köleye gücünün yettiğinden çok daha fazla yeter" demektedir. Bunun üzerine Ebû Mes'ûd elindeki kırbacı yere düşürmüş ve, "Bundan sonra hiçbir köleye el kaldırmayacağım" demiş, aynı zamanda Allah rızası için kölesini azâd ettiğini dile getirmiştir. Resûl-i

[467] Tâhâ 20/94.
[468] Hayrettin Karaman vdğ., **Kur'ân Yolu**, II, 467.

Ekrem de, "Beri bak! Eğer böyle yapmasaydın seni mutlaka ateş yakardı" buyurmuştur.[469]

Öfkesinin tesiriyle kendisine seslenen kimseyi farkedemeyecek ve söylenilen sözü anlamayacak bir durumda olan Ebû Mes'ûd el-Bedrî, ancak Peygamber Efendimiz'in "Bilesin ki Allah'ın gücü sana, senin bu köleye gücünün yettiğinden çok daha fazla yeter" şeklindeki ikazıyla kendine gelebilmiştir. Resûl-i Ekrem'in bu ihtarı karşısında sarsılmış ve elindeki kamçıyı yere düşürmüştür. Ardından hemen hatasının farkına varmış ve bir daha asla hiçbir köleyi dövmeyeceğini ifade etmiştir. Bununla da yetinmeyerek hatasının telafisi olarak, kırbaçladığı köleyi azâd etmiştir. Ayrıca Resûlullah'ın "Eğer böyle yapmasaydın seni mutlaka ateş yakardı" uyarısı, hiçbir haksızlığın cezasız kalmayacağını göstermesi açısından mühimdir. Bu anlamda birey de, öfkenin kendisini sevkedeceği muhtemel haksız muameleler neticesinde karşılacağı azabı düşünerek, öfkesini kontrol altına almalıdır.[470]

Resûl-i Ekrem'in öfke kontrolü sağlama hususunda bulunduğu tavsiyelerden bir diğerinin sahâbîler tarafından tatbik edildiğine dair diğer bir misal de Ebû Zer'e aittir. Ebû Zer el-Ğıfârî'nin aktardığına göre, kendilerinin bir havuzu vardı ve insanlar gelir oradan su doldururlardı. Bir gün birkaç kişi gelerek, "Hanginiz, Ebû Zer'in saçlarından tutarak onu sorgulayabilir?" dediler. İçlerinden biri, "Bunu ben yapabilirim" diyerek Ebû Zer'e sataşmaya başladı ve onu hırpalamak istedi. Bu esnada ayakta olan Ebû Zer oturmuş, bir müddet sonra da uzanmıştır. Ebû Zer'e neden böyle davrandığı sorulunca o da, Resûlullah'ın (s.a.s), "Biriniz öfkelendiğinde ayakta ise otursun. Böylece öfkesi diner, eğer oturmak fayda vermiyor ise de yatsın, uzansın" buyurduğunu aktarmıştır.[471] Aktarılan hadiseden de anlaşılacağı üzere, ashâb Hz. Peygamber'in öfke kontrolü hususundaki direktiflerini hayatlarına taşımışlar, böylece olumsuz birçok sonuç doğuran öfkeden sakınmaya çalışmışlardır.

Peygamber Efendimiz'in öfke anında bedende meydana gelen reaksiyonların tesirini azaltarak, öfkeyi denetim altına almayı sağlayacak tavsiyelerinden biri olan abdest almak, bir anlamda suyla temas yöntemini de Muaviye b. Ebû Süfyân şu şekilde hayatına aktarmıştır. Muaviye b. Ebû Süfyân hutbe îrâd etmektedir. Dönemin ünlü alimlerinden Atâ' iki veya üç aydır hapsolunmuştur. Ebû Müslim, "Bu mal senin

[469] Müslim, Îman 8, Eymân 34, 35.
[470] İmam Nevevî, **Riyâzü's-sâlihîn**, VII, 44-45.
[471] Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XXXV, 278. Hadis, sika râvîlerden gelmektedir. Bkz. Ahmed b. Hanbel, **el-Müsned**, XXXV, 278.

malın değil, babanın da değil keza annenin de" diyerek halifenin uygulamalarını sorgulayan sözler sarfetmiştir. Bunun üzerine Muâviye, insanlara beklemelerini işaret ederek minberden inmiş, abdest almış ve tekrar dönerek, "Ey insanlar! Ebû Müslim bu malın ne bana ne babama ne de anneme ait olduğunu söyledi ki sözlerinde haklı" diye bir izahta bulunmuş ve akabinde Resûlullah'ın şöyle buyurduğunu işittim, 'Öfke şeytandandır, şeytan da ateştendir, ateş ise su ile söndürülmektedir, öyleyse biriniz öfkelenince hemen kalkıp abdest alsın'"[472] demiştir.

İşte Resûlullah'ın yaptığı uyarı ve ikazların sahâbe üzerindeki tesiri böyledir. Onlar, öfkenin yıkıcı sonuçlarından korunmak adına Peygamber Efendimiz'in bu hususta ortaya koyduğu yol ve yöntemlere bağlı kalmışlardır. Neticede tabi bir duygu olan öfkenin kontrolden çıkarak tehlikeli bir hale bürünmesine izin vermemişlerdir.

[472] Ebû Nuaym el-İsbehânî, **Hilyetü'l evliyâ ve tabakâtü'l-asfiyâ**, II, 130. Muaviye'nin Ebû Müslim'in kendisine mal hususunda yönelttiği hatırlatma, malın paylaşımı hususunda halk ve halife arasında bir problemin olduğu düşüncesini çağrıştırmaktadır. Râşid halifelerin sade yaşantılarından sonra, Muaviye'nin ihtişam ve gösterişli hilafeti yadırganmaktadır. Ayrıntılı bilgi için bkz. İlyas Canikli, **Hilâfet Kavramıyla İlgili Hadislerin Tetkiki**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2004.

SONUÇ

Hz. Peygamber'in öfkeli iken ortaya koyduğu tutum ve davranışları ve öfke kontrolünü sağlamaya yönelik tavsiyelerini tespit etmeye çalıştığımız bu çalışmada, netice olarak şunları söylemek mümkündür:

Öncellikle Resûlullah, her şeyden evvel bir beşerdir ve o da diğer insanlar gibi öfke duygusuna sahiptir ve zaman zaman öfkelendiği görülmektedir. Fakat Hz. Peygamber'in hayatı irdelendiğinde, özellikle Allah'ın veya bir peygamber olarak şahsının yahut bir insanın/müslümanın haklarının ihlal edilmesi durumunda kızgınlık gösterdiği görülecektir. Bununla beraber Allah Resûlü, bu meseleler karşısında da öfkesine yenik düşmemiş ve bunları meşru sınırlar içerisinde, akıl ve muhakeme ekseninde çözüme kavuşturmuş ve kimseye haksız bir muamelede bulunmamıştır. Bu anlamda ümmetine, her hususta olduğu gibi, öfkeyi kontrol altına alıp denetimini sağlama hususunda da en güzel örnek olmuştur.

Hz. Peygamber, bir beşer olduğunu ifade ederek müslümanlardan herhangi birine kızıp haksız yere sitemde bulunup muhatabını incitmesi halinde, bu kızgınlık ve sitemin o kimse hakkında rahmete dönüşmesi için dua ederek öfkesini bile bir rahmet vesilesi yapmaktadır. Allah Resûlü bu beyanıyla ümmetine, öfkeli tavır ve davranışlarını kabullenme, bunlardan bizatihi kişinin kendisinin sorumlu olduğunu bilerek yanlışlarını telafi etme hususunda önemli bir ders vermektedir.

Resûlullah ayrıca öfke konusunda ashâbını bilinçlendirmiş ve zihinlerinde öfke hakkında mevcut olan yanlış tasavvurları düzeltmiştir. Gerçek yiğidi hiç kimsenin alt edemediği kimse olarak algılayan ashâba -ashâb özelinde tüm inananlara- hakikî yiğidi öfke anında öfkesini yenen kimse olarak tarif etmekle, öfkeyi yenmenin acziyetten değil bilakis güçlü olmaktan ve insaniyetten kaynaklanan bir vasıf olduğunu dikkatlere sunmuştur. Efendimiz'in bu tür beyanlarının, bireyi, öfkesine yenik düşerek saldırganca davranışlar sergilemesine sebebiyet vermesinin acziyetten kaynaklanan bir durum olduğu hususunda bilinçlendirdiğini ve belki de öfke kontrolü hususunda en tesirli yöntemin bu olduğunu söylemek mümkündür.

Allah Resûlü ayrıca öfkeli bir bireye abdest almak, toprağa dokunmak ve ayakta duruyorsa şayet oturmak eğer oturuyorsa da uzanmak suretiyle pozisyon değiştirmek gibi tavsiyelerde bulunmuştur. Böylece öfkenin bedende meydana

getirdiği reaksiyonların tesirini azaltarak öfkeyi kontrol altına alma noktasında olumlu sonuçlar doğuran metodlar sunmuştur.

Bu bağlamda çalışmamız, hayatın her alanında inananlara en güzel örnek olan Allah Resûlü'nün öfkesini nasıl yönettiğini ve öfke kontrolü hususunda yaptığı tavsiyeleri ortaya koyarak, denetim altına alınamadığında insan hayatında onarılmaz tahribatlar meydana getiren öfkenin yönetimini sağlamaya yardımcı olacaktır.

BİBLİYOGRAFYA

Abdurrezzak b. Hemmâm, Ebû Bekir Abdurrezzak b. Hemmâm b. Nâfi' el-Himyerî el-Yemânî es-San'ânî, **el-Musannef**, (thk. Habiburrahman el-A'zâmî), I-XI, Beyrut 1403/1983.

Abdülbâkî, Muhammed Fuâd, **el-Mu'cemu'l-müfehres li meâni'l-Kur'âni'l-Azîm**, I-II, Dâru'l-Fikr, Dımeşk 1416/1995.

Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdulah Ahmed b. Muhammed b. Hanbel b. Hilâl B. Esed eş-Şeybânî, **el-Müsned**, (thk. Şuayb el-Arnaût, Âdil Mürşid, vdğ.), Müessesetü'r-Risâle, 1421/2001.

_____, **Fedâilü's-sahâbe**, (thk. Vesiyyellah Muhammed Abbâs), I-II, Beyrut 1403/1983.

Arıcı, Mustakim, "Erdemlerin Tasavvuru ve Tanımı: Taşköprizâde'nin Erdem Şemaları", **Dîvân: Disiplinlerarası Çalışmalar Dergisi**, 2015, c. XX, sy. 38, ss. 1-37.

Ay, Mehmet Emin, "Kur'ân-ı Kerîm'de Disiplin, Mükafat ve Ceza Kavramları", **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, c. 4, sy. 4, Bursa 1992.

Aydınlı, Abdullah, **Hadis Istılahları Sözlüğü**, İFAV, İstanbul 2015.

el-Aynî, Ebû Mıuhammed Mahmud b. Ahmed b. Musa b. Ahmed b. Hüseyin el-Hanefî Bedreddin el-Aynî, **Umdetü'l-kârî fî şerhi Sahîhi'l-Buhârî**, I-XXV, Dârü İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, Beyrut ts.

Ayten, Ali, **Erdeme Dönüş/Psikoloji ve Mutluluk Yolu**, İz Yayıncılık, İstanbul 2015.

el-Azîmâbâdî, Muhammed Eşref b. Emîr b. Ali b. Haydar Ebû Abdurrahman el-Azîmâbâdî, **Avnü'l-ma'bûd şerhi Süneni Ebî Dâvud**, I-XIV, Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut 1415.

Argyle, Michael, "İbadet ve Dua", (trc. Mustafa Koç), **Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Kayseri 2006, sy. 21, ss. 317-338.

Baş, Selma, "Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı", **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, c. 52, s. 52, İstanbul 2017, ss. 161-198.

Bayraklı, Bayraktar, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'ân Tefsiri**, I-XXI, Bayraklı Yayınları, İstanbul 2013.

Beğavî, Ebû Muhammed el-Hüseyn b. Mes'ûd b. Muhammed b. el-Ferrâ el-Beğavî, **Şerhu's-sünne**, (thk. Şuayb el-Arnaût), I-XV, Dımaşk 1403/1983.

Beyhakî, Ebû Bekir b. Ahmed b. el-Hüseyn el-Hüsrevcirdî el-Beyhakî, **es-Sünenü'l-kübrâ**, (thk. Muhammed Abdülkadir Atâ), Beyrut 1424/2003.

_____, **Şuabu'l-iman**, (thk. Abdülalî b. Abdülhamid), I-XIV, Riyad 1423/2003.

_____, **ed-Deavâtü'l-kebîr**, (thk. Bedr b. Abdullah el-Bedr), I-II, Kuveyt 2009.

Bilmen, Ömer Nasuhî, **Dinî ve Felsefî Ahlâk Lügatçesi**, Bilmen Yayınevi, İstanbul 1967.

Bilge, Filiz, "Bilişsel ve Davranışsal Yaklaşımlarda Kızgınlık", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, c. 1, sy. 3, 1992, ss. 11-15.

Budak, Selçuk, **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2000.

Buhârî, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmâil b. İbrahim el-Cûfî el-Buhârî, **el-Câmiu's-sahîh**, (thk. Muhammed Züheyr b. Nâsır en-Nâsır), I-IX, Dâru Tavkı'n-Necât, 1422.

_____, **el-Edebü'l-müfred**, (thk. Muhammed Fuâd Abdülbaki), Beyrut 1409/1989.

Cenkseven, Fulya, "Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi", **Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi**, c. 2, sy. 4, 2003, ss. 153-167.

Cilacı, Osman, "Dua", **DİA**, IX, s. 529-530, İstanbul 1994.

Çağrıcı, Mustafa, "Gazap", **DİA**, XIII, s. 436-437, İstanbul 1996.

_____, “Sabır”, **DİA**, XXXV, s. 337-339, İstanbul 2008.

_____, “Hilm”, **DİA**, XVIII, s. 33-36, İstanbul 1998.

Çankı, Mustafa Namık, **Büyük Felsefe Lûgatı**, Cumhuriyet Matbaası, İstanbul 1954.

Devellioğlu, Ferit, **Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lugat**, Ankara 1970.

DİB Komisyon, **Hadislerle İslâm**, I-VII, Ankara 2013.

Doğan, Mebrure, **Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler**, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2014.

Doğan, Mehmet, **Büyük Türkçe Sözlük**, İz Yayıncılık, İstanbul 1996.

Ebû Davûd et-Tayâlisî, Süleyman b. Dâvûd b. el-Cârûd et-Tayâlisî, **el-Müsned**, (thk. Muhammed b. Abdulmuhsin et-Türkî), I-IV, Mısır 1419/1999.

Ebû Dâvûd es-Sicistânî, Süleyman b. Eş’as b. İshâk es-Sicistânî el-Ezdî, **es-Sünen**, (thk. Şuayb el-Arnaût, Muhammed Kâmil), I-VII, Dâru’r-Risâleti’l-Âlemiyye, 1430/2009.

Ebu’l-Bekâ, Eyyûb b. Musa el-Hüseynî, **el-Külliyyâtü Mu’cemu fî’l-mustalahâti ve’l-furûgi’l-luğaviyye**, (thk. Adnan Derviş, Muhammed el-Mısrî), Müessesetü’r-Risâle, Beyrut ts.

Ebû Hilâl el-Askerî, Hasan b. Abdullah b. Sehl b. Saîd b. Yahyâ b. Mihrân el-Askerî, **el-Furûku’l-lügaviyye**, (thk. Muhammed İbrahim Selim), Dâru’l-İlm, Mısır ts.

Ebû Nuaym, Ahmed b. Abdullah b. Ahmed b. İshâk b. Musa b. Mihrân el-Isbahânî, **Hilyetü’l-evliyâ ve tabakâtü’l-esfiyâ**, I-X, Beyrut 1394/1974.

Ebû Ya’lâ, Ahmed b. Ali el-Mevsılî, **el-Müsned**, (thk. Hüseyin Selim Esed), I-XIII, Dımaşk 1404/1984.

Elmalılı Hamdi Yazır, **Hak Dini Kur’ân Dili**, I-X, Eser Neşriyat ve Dağıtım, İstanbul 1979.

Erözkan, Atılgan, "Öfke ile Başaçıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program", **Millî Eğitim Dergisi**, c. 35, sy. 171, Ankara 2006, ss. 55-66.

Fahreddin er-Râzî, Ebû Abdullah Ebu'l-Fazl Fahrüddin Muhammed b. Ömer b. Hüseyn er-Râzî et-Taberistânî, **Mefâtîhu'l-gayb**, (çev. Sadık Kılıç vdğ.), I-XXIII, Akçağ Yayınları, Ankara 1988.

Fayda, Mustafa, "Câhiliye", **DİA**, VII, s. 17-19, İstanbul 1993.

Fîrûzâbâdî, Mecdüddin Ebû Tâhir Muhammed b. Yakub el-Fîrûzâbâdî, **el-Kâmûsu'l-muhît**, Müessesetü'r-Risâle, Beyrut 1426/2005.

Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed, el-Gazzâlî et-Tûsî, **İhyâu ulûmi'd-dîn**, (çev. Ahmet Serdaroğlu), I-IV, Bedir Yayınevi, İstanbul 1992.

Genç, Mustafa, **Hz. Peygamber'in Kızdığı Anlar**, Beka Yayıncılık, İstanbul 2016.

Gördük, Yunus Emre, "Kur'ân Kıssalarında Peygamberlerin Öfkesi", **Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, c. 8, s. 15, 2015, ss. 121-143.

Görmez, Mehmet, "Hz. Peygamber'i Örnek Almak ve Sünnete Tabi Olmanın Anlamı Üzerine", **Üçüncü 1000'e Girerken Kutlu Doğum Sempozyumu**, Ankara 2005, ss. 91-105.

Hâkim en-Nîsâbûrî, Ebû Abdullah el-Hâkim Muhammed b. Abdullah en-Nîsâbûrî, **el-Müstedrek ale's-Sahîhayn**, (thk. Mustafa Abdülkadir Atâ), I-IV, Beyrut 1411/1990.

Hattâbî, Ebû Süleymân Hamd (Ahmed) b. Muhammed b. İbrâhîm b. Hattâb el-Hattâbî el-Büstî, **Aʿlâmü'l-hadîs (Şerhu Sahîhi'l-Buhârî)**, (thk. Muhammed b. Sa'd b. Abdurrahman), I-IV, Câmiatü Ümmi'l-Kurâ, 1409/1988.

_____, **Meâlimu's-sünen (Şerhu Sünen-i Ebî Dâvûd)**, I-IV, el-Matbaatü'l-İlmiyye, Halep 1351/1932.

Heysemî, Ebu'l-Hasen Nureddin b. Ali b. Ebû Bekir el-Heysemî, **Mevâridu'z-zam'â ilâ zevâidi İbn Hibbân**, (thk. Hüseyin Selîm ed-Dârânî, vdğ.), I-IX, Dımaşk 1412/1992.

Hökelekli, Hayati, "Fıtrat", **DİA**, XIII, s. 47-48, İstanbul 1996.

Humeys, Ebû Muhammed, **Hz. Peygamber'in Kızdığı Anlar**, (çev. Nail Okuyucu, Mehmet Yazıcı), Selis Yayınları, İstanbul 2016.

Hümbetova, İrade, "Dini Tutum ve Davranışların Oluşumunda Mükafat ve Cezanın Etkisi", **II. Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı-IV**, (6-8 Mayıs 2013, Bursa), 2013, s. 1077-1094.

Isfahânî, Ebu'l-Kâsım el-Hüseyn b. Muhammed er-Râğıp el-Isfahânî, **el-Müfredât fî ğarîbi'l-Kur'ân**, (thk. Safvân Adnân ed-Dâvudî), Dâru'l-Kalem, Beyrut 1412.

_____, **ez-Zeri'a ilâ mekârimi'ş-şerî'a**, (thk. Ebü'l-Yezîd Ebû Zeyd el-Acemî), Dârus'Selâm, Kâhire 1428/2007.

İbn Abdülber, Ebû Ömer Cemâlüddîn Yûsuf b. Abdillâh b. Muhammed b. Abdilberr en-Nemerî, **el-İstî'âb fî ma'rifeti'l-ashâb**, (thk. Ali Muhammed el-Becâvî), I-IV, Beyrut 1412/1992.

İbn Battâl, Ebü'l-Hasen Alî b. Halef b. Abdilmelik b. Battâl el-Bekrî el-Kurtubî, **Şerhu Sahîhi'l-Buhârî**, (thk. Ebû Temîm Yesâr B. İbrahim), I-X, Mektebetü'r-Rüşd, Riyâd 1423/2003.

İbn Ebû Şeybe, Ebû Bekir Abdulah b. Muhammed b. Ebî Şeybe, **el-Musannef**, (thk. Kemal Yusuf el-Hût), I-VII, Riyâd, 1409.

İbnü'l-Esîr, İzzüddin Ebu'l-Hasen Ali b. Muhammed el-Cezerî, **Üsdü'l-ğâbe fî ma'rifeti's-sahâbe**, I-VIII, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut 1415/1994.

İbn Hacer, Ebü'l-Fazl Şihâbuddin Ahmed b. Ali b. Muhammed el-Askalânî eş-Şâfiî, **el-İsâbe fî temyîzi's-sahâbe**, I-VIII, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut,1415/1994.

_____, **Fethu'l-bârî bi-şerhi Sahîhi'l-Buhârî,** (thk. Muhammed Fuad Abdülbaki), I-XIII, Daru'l-Ma'rife, Beyrut 1379.

İbn Hibbân, Ebû Hâtim Muhammed b. Hibbân b. Ahmed b. Hibbân et-Temîmî ed-Dârimî el-Büstî, **Sahîhu İbn Hibbân bitertîbi İbn Balabân**, (thk. Şuayb el-Arnaût), I-XVIII, Beyrut 1414/1993.

İbn Hişam, Ebû Muhammed Abdulmelik b. Hişam b. Eyyûb el-Himyerî, **es-Sîretü'n-nebeviyye**, I-II, Mısır 1375/1955.

İbn Mâce, Ebû Abdullah Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî, **es-Sünen**, (thk. Şuayb el-Arnaût vdğ.), I-V, Dâru'r-Risâleti'l-Âlemiyye, 1430/2009.

İbn Manzûr, Muhammed b. Mükrim b. Ali Ebu'l-Fadl Cemâlüddin el-Ensârî, **Lisânu'l-Arab**, I-XV, Dâru's-Sadır, Beyrut 1414/1992.

İbn Miskeveyh, Ebû Ali Ahmed b. Muhammed b. Yakub b. Miskeveyh el-Hâzin, **Tehzîbu'l-ahlâk (Ahlak Eğitimi)**, (çev. Abdülkadir Şener vdğ.), Büyüyenay Yayınları, İstanbul 2013.

İbn Sa'd, Ebû Abdullah Muhammed b. Sa'd b. Meni' el-Hâşimî el-Bağdâdî, **et-Tabâkâtü'l-kübrâ**, (thk. Muhammed Abdülkadir Atâ) I-VIII, Dâru'l-kütübi'l-ilmiyye, Beyrut 1410/1990.

İbn Şâhin, Ebû Hafs Ömer b. Ahmed b. Ezdâd el-Bağdâdî İbn Şâhin, **et-Terğîb fî fedâili'l-a'mâl ve sevâbu zâlik**, (thk. Muhammed Hasan İsmail), Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrût 1424/2004.

İbn Vehb, Ebû Muhammed Abdullah b. Vehb b. Müslim el-Mısrî, **el-Câmi' fi'l-hadîs**, (thk. Mustafa Hasan Hüseyin Muhammed Ebu'l-Hayr), Riyâd 1416/1995.

İmam Mâlik, Mâlik b. Enes b. Mâlik b. Âmir el-Medenî, **el-Muvatta'**, (thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî), Beyrut 1406/1985.

Karaman, Hayreddin, vdğ., **Kur'ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**, I-V, Ankara 2012.

Kandemir, Mehmet Yaşar, **el-Edebü'l-müfred Tercüme ve Şerhi**, I-II, Tahlil Yayınları, İstanbul

Kınalızâde Ali Efendi, **Ahlâk-ı alâî**, (haz. Hüseyin Algül), Tercüman Gazetesi Yayınları, İstanbul ts.

Kimter, Nurten, Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, **Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, sy. 7, Çanakkale 2015, ss. 7-54.

Kurtubî, Ebû Abdullah Muhammed b. Ahmed b. Ebû Bekir b. Ferh el-Kurtubî, **el-Câmi'li-ahkâmi'l-Kurân**, (çev. M. Beşir Eryarsoy), I-XX, Buruç Yayınları, İstanbul 2014.

Kökdemir, Hülya, "Öfke ve Öfke Kontrolü", **Pivolka**, c. 3, sy. 12, 2004, ss. 7-10.

Ma'mer b.Râşid, Ma'mer b. Ebî Amr Râşid el-Ezdî, **el-Câmi'**, (thk. Habîburrahman el-A'zâmî), I-II, Beyrut 1403.

Mâverdî, Ebü'l-Hasen Alî b. Muhammedb. Habîb el-Basrî el-Mâverdî, **Edebü'd-dünyâ ve'd-dîn**, (çev. Ali Akın), Temel Neşriyat, İstanbul 1979.

Mezahiri, Hüseyin, **Dürtülerin Kontrolü**, (çev. Süleyman Demir), İnsan Yayınları, İstanbul 2005.

Mutçalı, Serdar, **Arapça-Türkçe Sözlük**, Dağarcık Yayınları, İstanbul 2011.

Mübârekpûrî, Ebü'l-Ulâ Muhammed Abdurrahmân b. Abdirrahîm el-Mübârekpûrî, **Tuhfetü'l-ahvezî şerhu Câmiʿi't-Tirmizî**, I-X, Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut ts.

Münâvî, Zeynüddîn Muhammed Abdürraûf b. Tâcilʻârifîn b. Nûriddîn Alî el-Münâvî el-Haddâdî, **Feyzü'l-kadîr şerhu'l-Câmii's-sağîr**, I-VI, Mısır 1356/1937.

Müslim, Müslim b. el-Haccâc Ebu'l-Hasen el-Kuşeyrî, **es-Sahîh**, (thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî), I-V, Beyrut ts.

Necati, Muhammed Osman, **Hadis ve Psikoloji**, (çev. Mustafa Işık), Fecr Yayınları, Ankara 2008.

Nesâî, Ebû Abdurrahman Ahmed b. Şuayb b. Ali el-Horâsânî en-Nesâî, **es-Sünenü'l-kübrâ**, (thk. Hasan Abdülmün'im), I-X, Beyrut 1421/2001.

_____, **es-Sünen**, (thk. Abdülfettah Ebû Gudde), I-IX, Beyrut 1409/1988.

Nevevî, Ebû Zekeriyyâ Yahyâ b. Şeref n. Mürî en-Nevevî, **Riyâzü's-sâlihîn Peygamberimiz'den Hayat Ölçüleri**, (Tercüme ve şerh: Yaşar Kandemir, vdğ.), I-VIII, Erkam Yayınları, İstanbul 2016.

Ortak, Kadriye, **Kur'ân-ı Kerim'e Göre Öfke**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Ensititüsü, Konya 2012.

Önem, Çağrı, **Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya 2010.

Özkan, Ayşe Nur, **Dinî Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2008.

Özmen, Ahmet, **Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Fakültesi, Ankara 2004.

Rahmatulin, Zeynep, **Bilişsel Davranışçı Tekniklerle Hazırlanan Öfke Grup Terapisinin Yetişkin Kadınların Öfkesi Üzerindeki Etkililiği**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2015.

Said Nursî, Bediüzzaman, **İşaratü'l-i'câz**, (çev. Aldülmecid Nursî), Envar Neşriyat, İstanbul 1995.

_____, **Mektûbat**, Sözler Neşriyat, İstanbul 2015.

Seâlibî, Abdülmelik b. Muhammed b. İsmail Ebû Mansûr es-Seâlibî, **Fıkhü'l-luga ve sırru'l-Arabiyye,** (thk. Abdürezzak el-Mehdî), İhyâu Türâsi'l-Arabî, 1422/2002.

Seyhan, Beyazıt Yaşar, "Dua Tutumu ile Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma", **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sivas 2013, c. XVII, sy. 2, ss.157-183.

Seyyid Kutub, Seyyid b. Kutb b. İbrahim b. Hüseyn eş-Şâzilî, **Fî zılali'l-Kur'ân**, I-VI, Dâruş-Şurûk, Beyrut 1412.

Soykan, Çiğdem, "Öfke ve Öfke Yönetimi", **Kriz Dergisi**, c. 2, sy. 11, Ankara 2003, ss. 19-27.

Şahin, Hülya, "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri", **Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi**, y. 6, sy.10, 2005, ss. 1-22.

_____, **Öfke Denetimi Egitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2004.

Şahyar, Ayşe Esra, "Zayıf Hadisle Fezâil Konusunda Amel Edilebilirlik Fikrinin Doğuşu ve Gelişimi", **Hadis Tetkikleri Dergisi (HTD)**, c. 1, sy. 1, İstanbul 2003, ss.31-49.

Taberânî, Ebu'l-Kâsım Süleyman b. Ahmed b. Eyyûb eş-Şâmî et-Taberânî, **el-Mu'cemu'l-evsât**, (thk. Abdulmuhsin b. İbrahim, Târık b. Avdillah), I-X, Kâhire, ts.

Taberî, Muhammed b. Cerîr b. Yezîd b. Kesîr b. Ğâlib, Ebû Ca'fer et-Taberî, **Tarîhu'r-rusul ve'l-mulûk**, I-XI, Dâru't-Türâs, Beyrût 1387.

Tarhan, Nevzat, **Bilinçli Aile Olmak**, Timaş Yayınları, İstanbul 2017.

Tehânevî, Muhammed b. Alâ b. Ali el-Fârukî el-Hanefî et-Tehânevî, **Keşşâfü ıstılâhâti'l-fünûn ve'l-ulûm**, I-II, Beyrut 1996.

Tahâvî, Ebû Ca'fer Ahmed b. Muhammed b. Selâme b. Abdülmelik et-Tahâvî, **Şerhu müşkili'l-âsâr**, (thk. Şuayb el-Arnaût), I-XVI, Müessesetü'r-Risâle, 1415/1994.

Tirmizî, Ebû Îsâ Muhammed b. Îsâ b. Sevre et-Tirmizî, **es-Sünen**, (thk. Ahmed Muhammed Şâkir, Muhammed Fuâd Abdülbâkî, vdğ.), I-V, Mısır 1395/1975.

Tûsî, Ebû Cafer Nasiruddin Muhammed b. Muhammed b. Hasan, **Ahlâk-ı Nâsırî**, (çev. Rahim Sultanov), Litera Yayıncılık, Ankara 2005.

Türk Dil Kurumu, **Türkçe Sözlük**, (haz. İsmail Parlatır vdğ.), I-II, Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları, Ankara 1998.

Topçu, Nurettin, **Psikoloji**, Dergâh Yayınları, İstanbul 2003.

Uraler, Aynur, **Sünnete Bağlılık**, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınlaro, İstanbul 2016.

Ürkmez, Ahmed, **Ahlâk Ekseninde Hadis**, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 2014.

Üzüm, İlyas, "Gazap", **DİA**, XIII, 434-435, İstanbul 1996.

Vehbe Zuhaylî, **et-Tefsîrü'l-münir**, (çev. Ahmet Efe vdğ.), I-XV, Risale Yayınları, İstanbul 2017.

Yağlıkçızâde, Ahmed Rifat Efendi, **Tasvîr-i Ahlâk**, (haz. Hüseyin Algül), Tercüman Gazetesi Yayınları, İstanbul ts.

Yıldırım, Muhammed Emin, **Nebevî Eğitim Modeli Dârü'l-Erkâm**, Siyer Vakfı Yayınları, İstanbul 2016.

Zebîdî, Muhammed b. Muhammed b. Abdürrezâk al-Hüseynî Ebu'l-Feyz Murtazâ ez-Zebîdî, **Tâcu'l-arûs min cevâhiri'l-Kâmûs**, I-XL, Dâru'l-Hidâye, ts.

Zehebî, Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ahmed b. Osmân ez-Zehebî et-Türkmânî el-Fârikî ed-Dımaşkî, **Siyeru a'lâmi'n-nübelâ**, (thk. Şuayb el-Arnaût), I- XXV, Müessesetü'r-Risâle, 1405/1985, IX, 355.

Zeynüddin Ebû Abdullah Muhammed b. Ebû Bekir b. Abdülkadir el-Hanefî er-Râzî, **Muhtâru's-sıhâh**, (thk. Yusuf eş-Şeyh Muhammed), el-Mektebetü'l-Asriyye, Beyrut 1420/1999.

Göka, Erol, Psikolojide Affetmek, https://www.yenisafak.com/yazarlar/erolgoka/psikolojide-affetme-2038707 (Erişim tarihi: 16.02.2019)

https://www.timeturk.com/tr/2013/02/28/ofkeyi-yenmenin-yollarini-biliyor-musunuz.html (Erişim tar. 26.11.2018)

bedirhaber.com/mustafa-solmaz-yazilari/bilimsel-ofke-kontrolunun-dini-referanslari-38352.html (Erişim tar. 26.11.2018)