

KUR'ANIN DUYGULARI EĞİTMEİ BAĞLAMINDA ÖFKENİN KONTROLÜ MESELESİ

Süleyman PAK¹

Giriş

Kuran-ı Kerim insanın akıl, kalp ve duygularını eğitmek suretiyle, onun muttaki bir kul olmasının yöntemini de ortaya koymuştur. Buna göre, sağlam bir inanç binasının inşası, insanın, içinde ve dışında var olan olumsuz tesirlerden etkilenmeyecek ya da en azından zarar görmeyecek şekilde dirençli hale getirilmesiyle mümkün olacaktır.

İnsan doğuştan iyilik ve kötülüğü işleyebilecek potansiyele sahip olarak yaratılmıştır. Her ne kadar yüzü iyiliğe dönük olarak temiz bir fitratla dünyaya gelmişse de, bu ikisine eşit mesafede bulunmaktadır. Dolayısıyla, ilahi davete kulak verip, Kur'an'ın onu fitratına uygun bir duygu eğitiminden geçirmesi suretiyle içindeki mevcut kötü duyguları zararsız hale getirilmekte ve hayırda kullanma fırsatı elde edilmektedir.

¹ Dr.

Kur'an'ın amaçladığı takva sahibi bir müminin sahip olduğu özellikler sıralanırken, Allah'ın tavsif ettiği iyi ve güzel sıfatlarla bezenmiş, kötü ve zararlı olanlardan arınmış olmasının hedeflenen temel sonuç olduğu görülmektedir. İnsanda güzel duyguların olması, anlaşılabilir bir durumdur. Bunların zıddı olan olumsuz ve zararlı duyguların onda neden bulunduğu hususu, bazı düşünce grupları tarafından tartışma ve eleştiri konusu yapılmıştır. Nitekim kader tartışmaları bağlamında insanın fiilleri ile ilgili çok farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Çok fazla derinlemesine tahlile ihtiyaç duyulmadan, bunun insanın iradesi ve sorumluluğu kapsamında ele alınması gereken bir konu olduğu görülecektir. Çünkü özgür bırakılmayan ve tercih imkânı bulunmayan bir varlığın sorumluluğundan da söz edilemez. Kur'an'ın insana sunduğu bilgi ve gösterdiği yol, onun farkındalığını artırmak ve sağlıklı tercih yapabilmesinin altyapısını hazırlamaktan ibarettir. İsbetli kararlar verebilmek akliselim ile davranmaktan geçtiği için duyguların eğitimi hayati öneme sahiptir.

İnsan aklının ve kalbinin sağlıklı işleyişini tehdit eden en etkili duyguların başında öfke gelmektedir. Bu duygunun etkisi altına giren her bir kişi, Kuranın iradeyi güçlendirme yolunda verdiği öğütlere kulak vermezse şeytanın oyuncağı haline gelir, birçok olumsuz davranışı yapmak durumunda kalır. Nitekim öfke anında, kendini kaybedip birinin canına kıyanların neredeyse tamamına yakını, kısa bir müddet sonra işlediği bu fiilden büyük pişmanlık yaşamaktadır. Öfkesini kontrol edemeyenler yaptıklarından pişmanlık duysalar da, neticede hem kendilerine hem de çevrelerine büyük zararlar vermiş olmaktadır ve bu da karşı tarafta intikam duygusunu harekete geçirmektedir. İşte bu insanlar ara-

sında kin ve düşmanlık yayma adına tam da şeytanın aradığı bir ortamdır. Halk arasında darbu mesel olan, "Keskin sirke küpüne zarardır", "Öfke ile kalkan zararlar oturur" sözleri öfkeyi veciz şekilde ifade etmektedir. Yine öfkenin baldan daha tatlı olduğuna dair deyim, kızgınlık anında insanın ruh halini anlatan en güzel benzetmelerden birisidir. Bu nedenle öfke kontrolü, kişinin dünya ve ahiret mutluluğu için son derece önemli bir meseledir.

I- Duygu Eğitimi

Duygu kelimesi Latince "movere" kelimesinden türemiş olup, "hareket etmek" anlamına gelmekte,² ancak bu kavramın kolay bir şekilde tanımı yapılamamaktadır.³ Yapılan tanımların ortak sonucu şu noktaları ön plana çıkarmaktadır: Önceden tespit edilemeyen, ona heyecanın eşlik ettiği, hoş veya nahos diye değerlendirilebilen, kendini beden diliyle ve yüz hareketleriyle dışa yansıtan, istek, amaç ve davranışlarımızı etkileyen⁴ bir ruh halidir. Duyguları, "his, beden ifadesi ve duruşunu etkileyen bir durum"⁵ olarak tanımlamak da mümkündür.

İnsanın duygularını tanıması, neler hissettiğinin muhasebesini yapabilmesi, ona davranışlarını daha iyi yönetebilme kudreti kazandırmış olacaktır. İman, ibadet ve güzel ahlakla bezenmiş bir kimse duygularını kontrol altına almayı başarmış irade sahibi olgun bir kul karakteri kazanmıştır. Nitekim Bakara suresinin ilk ayetlerinde bu terbiyeden

² Stefan Konrad, Claudi Hendl, *Duygularla Güçlenmek*, çev. Meral Taştan, Hayat Yay., İstanbul, 2002, s. 17.

³ Geniş bilgi için bkz. Kerim Yavuz, *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*, DİB yay., Ankara, Tarihsiz, s.28.

⁴ Stefan Konrad, Claudi Hendl, *Duygularla Güçlenmek*, s. 18.

⁵ A.y. Farklı tanımlar için bkz. Kerim Yavuz, *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*, s. 28 vd.

geçmiş takva sahibi kimselerin özellikleri sıralanırken, onların gayba inanan, namazını kılan, Allah'ın kendilerine rızık olarak verdiklerini, merhamet duygusunun ne anlama geldiğinin bilincine varmış olarak yine Onun rızası için infak eden kullar⁶ olduklarına dikkat çekilmiştir.

Duyguların yönetilmesi bağlamında, irade eğitiminden geçmiş olgun müminlerin intikam alma imkânına sahipken bile, öfkesini kontrol altında tutmayı başaran, hatta affedecek derecede üstün bir ruh haline sahip kimseler oldukları görülmektedir.⁷ Bu aşamada duyguları tanıma, onları açıklayabilme, kontrol altına alma ve kendini başkasının yerine koyabilme (empati)⁸ duygularla başa çıkmada büyük önem arz etmektedir.

İnsanın duygularının esiri olmaktan kurtulup onları kontrol altına almayı ve etkili kullanmayı öğrenmesi için, Allah'a tam manasıyla yönelmeyi ifade eden zikre devam etmeyi mutat hale getirmesi gerekir. Çünkü kalplerin gerçek tatmini ahirete dönük olarak insani yönü geliştirmek suretiyle şahsiyetin oluşması ve olgunlaşması ile elde edilir.⁹ Nitekim Kur'an, kalplerin Allah'ı zikirle huzura kavuşacağını bildirmektedir.¹⁰ İnsan korku, endişe ve huzursuzluklardan ancak bu şekilde kurtulur.¹¹ Aksi halde sabırsız, dünya hayatının süsüne düşkün, kalbi Allah'ı anmaktan gafil, hevasına uymuş ve işi gücü aşırılık olan bir karaktere bürünür,¹² bu da bütün hayatını etkileyen kontrolsüz işler yapmasına yol

⁶ 2 Bakara 2-5.

⁷ 3 Ali İmran 134.

⁸ Stefan Konrad, Claua Hendl, *Duygularla Güçlenmek*, s. 18

⁹ H. Mahmud Çamdibi, *Din Eğitime Giriş*, İFAV yay., İst. 1989, s.7.

¹⁰ 13 Ra'd 28.

¹¹H. Mahmud Çamdibi, *Din Eğitime Giriş*, s.8.

¹² 18 Kehf 28.

açar. Çünkü Allah'ı anmaktan gafil kimseler istek ve arzularının etkisi altında kalarak zikir ve ibadetin insan şahsiyetini yüceltici ve düzenleyici yönünden mahrum kaldıklarından, zikrin boşluğunu heva ve hevesle doldurmaya çalışmaktadırlar.¹³

Kur'an'ı Kerim bu şekilde davrananları olumsuz duygulara esir olmuş kimseler olarak nitelemiş ve onların tutumlarını "hevalarını ilah edinme"¹⁴ ifadesiyle tanımlamıştır. Buna karşılık kendisini bu tür yaşantıdan uzak tutanlara; yani Kur'an'ın duygu ve irade eğitiminden geçmiş, yaratana karşı sorumluluk duyan ve bunu sağlam bir şekilde yerine getirmedeki noksanlıklarından endişe hisseden müminlerin cennetle ödüllendirileceği vaat edilmiştir.¹⁵ Bu sebeple, kötü duygu ve ihtiraslar, şuursuz, basiretsiz taklitçilik, insanın ahlaki kural ve vazifelerini olumsuz yönde etkilemekte olduğu için, insan bu iki engeli aşmada ilahi yardıma muhtaçtır. İşte, kötü temayül ve telkinlerin etkisinde kalabilen, ahlaki hastalıklara düşebilen insana Kur'an, şifa, rahmet, uyarıcı, ışık ve nimet olmaktadır.¹⁶ Nitekim İslam, inanç ve ahlak gibi alanlarda bireysel ve toplumsal hayata yön vermeyi istemekte, kişinin ihtirasları ve karpisleri arasında boğulup gitmesine kayıtsız kalmamakta, onu zihni ve duygusal yönden eğitecek davranış biçimleri önermektedir.¹⁷ Cimrilik, kin, kıskançlık gibi duygulara karşı olumlu seçenekler sunarak onun hem aklına, hem de duygularına hitap etmektedir. Bir kimsenin diğer bir in-

¹³H. Mahmud Çamdibi, *Din Eğitimi Giriş*, s.10.

¹⁴25 Furkan 43.

¹⁵ 79 Naziat 37-41.

¹⁶ Mustafa Çağrıncı, *İslam Ahlakı*, Ensar neşr. İst. 1985, s. 113-114.

¹⁷ Mustafa Çağrıncı, *a.g.e.*, s. 111.

sanı öldürmesini bütün insanları öldürmekle eşdeğer görmüş,¹⁸ ona merhamet duygusunun zirvesini öğretmiştir. Bu da insanda yaratıcı- yaratılan ve yaratılanla diğer yaratılanlar arasındaki ilişkilerde geniş bir ufuk açmaktadır.

II- Öfke İle İlgili Kur'an'da Geçen Kavramlar

Kur'an'da öfke ve kızgınlıkla ilgili “*gazab*”, “*gayz*”, “*sahat*” kelimeleri kullanılmıştır. Bunlar bazen Allah'a, bazen de insanlara nispet edilmiştir. Şimdi bunları kısaca inceleyelim:

a-*Gazab* (الغضب):Kur'an'da yirmi dört yerde geçen bu kelime “kızmak, öfkelenmek, hiddetlenmek” anlamına gelmektedir. Beş yerde insanlara, ondokuz yerde Allah'a nispet edilmiştir. Allah için kullanıldığında “bir şeye rıza göstermemek, cezalandırmak” demektir.¹⁹

b- *Gayz* (الغيظ): Kur'an'da on yerde kullanılmıştır. “Şiddetli öfke, çok kızma” anlamına gelir. Bir yerde “*tegayyuz*”²⁰ mastar olarak “çok kızdığını belli etme (sesli ve şiddetli öfkelenme)” şeklinde geçer. Bu kelime sadece insanla ilgili kullanılmış, Allaha nispet edilmemiştir.²¹

c-*Sahat* (سخط): Yine “kızmak, öfkelenmek” anlamına gelen bu kelime Kur'an'da dört yerde geçmektedir. Üç yerde, azap etme anlamında Allah'a, bir yerde de insana nispet edilerek kullanılmıştır.²²

¹⁸ 5 Maide 32.

¹⁹Rağıp el- İsfahani, *el-Müfredat fi Garibi'l- Kur'an*, Daru'l- Kalem, Dimeşk, 1412, s. 608; M.Fuad Abdalbaki, *Kur'an Kelimelerinin Anahtarı* (Mu'cemu'l-Müfehres Tercümesi), (Trc. Mahmut ÇANGA), Timaş yay., İstanbul, 1986, s. 350.

²⁰ 25 Furkan 12.

²¹ Rağıp el- İsfahani, *el-Müfredat fi Garibi'l- Kur'an*, s. 619; M.Fuad Abdalbaki, *Kur'an Kelimelerinin Anahtarı* (Mu'cemu'l-Müfehres Tercümesi), s. 358.

²² Rağıp el- İsfahani, a.g.e., s. 402; M.Fuad Abdalbaki, a.g.e., s.239.

d- *İntikam*: Ayıp karşılamak, çekememek ve beğenmemek anlamına gelen N- k- m kökünden türemiştir. Nefret duymak, intikam almak ve cezalandırmak demek olan intikam kelimesi, 13 yerde geçmektedir²³ ve tamamı Allah'a izafe edilmiştir. İntikam kelimesinin geçtiği ayetlere bakıldığında peygamberlerin getirdiği dini prensipleri inkâr eden ve onlara zulmedenlerin yaptıklarına karşılık hak ettikleri cezanın verilmesi ile ilgili olduğu görülür. Hatta bir yerde de öfke ile birlikte kullanılmıştır.²⁴

III- Kur'an'da Gazap ve Sahat Kavramlarının Allah'a Nispeti

Gazap, Allah'a nispet edildiğinde, yeryüzünde işlenmiş veya işlenecek her türlü zulüm ve haksızlığa karşı Allah'ın verdiği veya vereceği ilahi ceza anlamına gelmektedir.²⁵ Bu kavramların Allah için kullanılması, Kur'an'ın bütünlüğü açısından neyi ifade ettiği ile ilgili farklı görüşleri sürülmüştür. İnsanlarda bulunan vasıfların Allah hakkında kullanılması diğer ayetlerle birlikte ele alındığında bir çelişki doğurup doğurmayacağı bir Kur'an'ı anlama problemi oluşturmuş, bunun aşılması için farklı teviller yapılmıştır.

Kelamcılar, konuyu Allah'ın sıfatları bağlamında tartışmışlar, Mutezile, irade sıfatıyla bağlantılı olarak ele almış, Allah'ın cezalandırması şeklinde açıklamıştır. Ehlisünnet âlimleri ise, Mutezileye karşı çıkarak, bu sıfatları irade ile ilişkilendirmenin sakıncalı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Ancak, bunların Allah'ın şanına uygun bir şekilde açıklanmasının gerekli olduğuna kanaat getirmişler, Allah'ın gazap etmesini, ona isyan eden ve

²³ Rağıp el- İsfahani, a.g.e., s. 822; M. Fuad Abdulbaki, a.g.e., s. 521.

²⁴ 43 Zuhuf 55.

²⁵ A.Nedim Serinsu vd., *Dini Terimler Sözlüğü*, MEB yay., Ankara 2009, s.105.

onu inkâr edenleri rahmetinden mahrum etmesi ve onları cezalandırması olarak yorumlamışlardır.²⁶

Bu tür sıfatların Allah için kullanılması, insanlarda olduğu gibi bir noksanlığın ve acziyetin dışı vurumu şeklinde algılanmamalıdır. O, bütün noksan sıfatlardan münezzehtir. Yani yersiz ve sınırsız öfkelenme, intikam alma, kibir sebebiyle küçük görme, kıskançlık anlamında değildir. Allah'ın haberi sıfatıdır ve insanların birbirlerine yaptıkları zulüm, haksızlık ve kötü muameleleri sebebiyle adaleti gereği cezalandırmasıdır.

Allah'ın sıfatları diğer varlıkların sıfatlarına benzemez. İsimlendirme bakımından benzerlik olsa da, kapsam ve etki bakımından tamamen farklıdır. Haberi sıfatlara zahiren bakılırsa teşbih ve teccime düşme tehlikesi vardır.²⁷ Takip edilmesi gereken en sağlıklı yol, "teşbihe düşmeden ispat etmek, nefy ve inkâr etmeden tenzih etmek"tir.²⁸ Mesela, insanlardaki öfke, nefis ve şeytanın vesvesesi ile olumsuz bir durumu yani zarar vermeyi ifade ederken, Allah için adaleti temsil eder. Çünkü zulüm ve haksızlığa, zulmetmeden karşılık vermek, adil olmanın gereğidir. Bu yüzden Allah için kontrol dışı ve zulme götüren bir öfkeden söz edilemez. İnsan ise ne kadar titiz davranırsa da adaleti sağlamada hatadan uzak değildir.

Öfkenin eseri olarak titreme, terleme, kızarma ve kalp atışlarında hızlanma gibi insan metabolizmasında bazı değişiklikler gözlemlenmektedir. Ayrıca kontrol altına alınmazsa intikam hırsıyla sahibine ve çevreye zararlı olmaktadır. Bu tür özellikler onda noksanlık anlamı taşıyacağı

²⁶ İlyas Üzüm, "Gazap", *DİA*, İst., 1996, XIII, 435.

²⁷ A.Saim Kılavuz, *Anahatlarıyla İslam Akaidi ve Kelama Giriş*, Ensar neşr., İstanbul, 1987, s.96.

²⁸ age, s.98.

için Allah'a izafesi muhaldir. Nitekim hak edeni cezalandırmada da güçsüzlük göstermez. İnsan ise ne kadar öfkelenirse de kendinden daha güçlülere karşısında intikam alma amacını gerçekleştiremez yani çaresiz kalır. Şiddetli öfkelenme ve kızgınlığı ifade eden “gayz” kelimesinin Kur'an'da Allah'a nispeti yoktur. İnsanın dışında, onun öfkelenmesine benzetilerek sadece cehennem için kullanılmıştır.²⁹

Kur'an'da gayz ve sahat'ın Allah'a nispet edildiği ayetler şu konularla ilgilidir:

- 1- Mümin birinin kasten öldürülmesi³⁰
- 2- Allah'ın dini hakkında gerçek dışı delillerle tartışma³¹
- 3- Mazeretsiz savaş meydanından kaçma³²
- 4- Yahudilerin, Müslümanlara hakaret edip inandıkları dini ve değerlerini alaya almaları, Allah'ın onlara verdiği nimetlere karşı nankörlük etmeleri, Onun ayetlerini inkârı inatla sürdürmeleri, içinde buldukları kötü durumu haber veren peygamberleri haksız yere öldürmeleri, yani isyan ve taşkınlıkları, Peygamberleri kıskanmaları³³
- 5- Münafıkların Allah hakkında kötü zanda bulunmaları, inandıklarını söylemelerine rağmen müminlere karşılık Allah'ın kendilerine gazap ettiği inkârcıları(Yahudiler) dost edinmeleri

34

²⁹ 67 Mülk 8; 25 Furkan 12.

³⁰ 4 Nisa 93.

³¹ 42 Şura 16.

³² 8 Enfal 16.

³³ 5 Maide 60; 2 Bakara 61, 90; 1 Fatiha 7.

³⁴ 48 Fetih 6; 58 Mücadele 14.

- 6- İnkârcıların ölümden sonra dirilmekten ve ahiretten ümit kesmeleri yani ölüm sonrası hayatı inkâr etmeleri³⁵
- 7- Buzağıya tapma³⁶
- 8- Ehli kitaptan olan Yahudilerin Allah'ın ahbine ve müminlerin himayesine sığınmaya yanaşmamaları, Allaha isyan edip had-di aşmaları³⁷
- 9- Ad kavminin Allaha imana yanaşmamaları, putperestlikte ısrar etmeleri ve Hud (as)ın azapla uyarmasını yalanlayıp alaya almaları³⁸
- 10- Gafil kimselerin küfürle mutlu olup dünya hayatını ahrete tercih etmeleri³⁹
- 11- Lian⁴⁰(eşlerin birbirlerini itham ettikleri suçla ilgili lanetlemele-ri)
- 12- Rızık olarak verilenlerin temizlerinden yememe, bu hususta nankörlük ve taşkınlık etme⁴¹
- 13- Allahı inkâr edenlerle dostluk kurma⁴²
- 14- Allah'ın emanetine karşı hıyanet etme sebebiyle Onun gazabına uğrama⁴³
- 15- Allahı kızdıran şeylerin ardından gitme ve Onu razı edecek davranışlardan hoşlanmama⁴⁴

³⁵ 60 Mümtetine 13.

³⁶ 7 A'raf 152; 20 Taha 86.

³⁷ 3 Aliimran 112.

³⁸ 7 A'raf 71.

³⁹ 16 Nahl 106.

⁴⁰ 24 Nur 9.

⁴¹ 20 Taha 81.

⁴² 5 Maide 80.

⁴³ 3 Aliimran 162.

⁴⁴ 47 Muhammed 28.

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşıldığı gibi, Allah'ın, yeryüzünde bozgunculuk çıkaran, Ona isyan eden, insanlara maddi ve manevi zarar veren, ilahi emirleri alaya alıp karşı çıkan, Allah'ın dinini yalanlayan kimseleri cezalandıracağı bildirilmektedir. Bununla haksızlığa uğramış kullarının hakkını korumak ve zulmedenlerin de azgınlığına engel olmak amaçlanmaktadır.

A- Kur'an'a Göre Allah'ın Gazabını Çeken Haller

Ayetlerde geçen öfke ve kızgınlığın Allah için kullanıldığı yerler incelendiğinde, hukukullahı ve hukuku'l-ibada karşı yapılan zulüm ve haksızlıkların söz konusu edildiği görülür. Bu ise Allah'ın gazabını çekmekte, yapanların hem dünyada hem de ahirette ziyana uğrayacakları bildirilmektedir. Allah'ın gazabına yol açan fiiller ana hatlarıyla şunlardır:

a-İnkâr: Allah'a ve Onun kabul edilmesini emir buyurduğu değerlere karşı umursamaz tavır sergileyenlerin, dahası alaya alanların dünyada ve ahirette karşılığını alacakları beyan edilmektedir. İnsanların ibadete çağırıldıkları sırada, başlarına ne tür bir felaketin gelebileceğini düşünmeden, bu daveti alay ve eğlence konusu haline getirmeleri, akıllarının nefis ve şeytan tarafından perdelendiğini, akıllarını kullanamaz hale geldiklerini göstermektedir. Bu durum onları Allah'a inanıp onun emirlerine boyun eğmede derin bir gaflete sürüklemiştir. Böylece Allah'ın gazabı onlar üzerine hak olmuştur.⁴⁵ İnkârcıların nifak, düşmanlık ve haram yemede birbirleriyle yarıştığı, Allah'a kaşı fütursuzca iftiralar savurdıkları bildirilmektedir.⁴⁶

⁴⁵ 5 Maide 57, 60; 47 Muhammed 28.

⁴⁶ 5 Maide 61 vd.

Müminler Allah'ın gazabına uğrayanlarla dostluk kurmamaları konusunda uyarılmaktadır.⁴⁷ Allah'ı inkar etmekten mutlu olanların ve kendileri küfre dalmakla yetinmeyip, iman edenlerin teslimiyetini kabul lenemeyen, bu yüzden onlara büyük öfke duyan, caydırmak için de işkenceden kaçınmayan münkirlerin yakıcı bir azaba uğrayacakları haber verilmiştir.⁴⁸ Yine Allah'ın dininin insanlar tarafından kabul edilmesiyle, onları vazgeçirmek için batıl deliller üreterek Allah hakkında tartışmaları aynı akıbet beklemektedir.⁴⁹

b- Meydan Okuma: Peygamberlerin gönderildikleri toplumlarda karşılaştıkları en güçlü itiraz, atalarının dinini terk edip, sadece Allah'a kulluk etme çağrısına olmuştur. Davete muhatap toplumlar, atalarının sorgulanamaz mutlak doğruluğu üzerinden hareket etmekte, sonradan ortaya çıktığını düşündükleri her yapıya duygusal karşı duruş sergilemekte ve bunu inandırıcı bulmamaktaydı. Bu sebeple peygamberlerin, inkâra ısrar etmeleri halinde şiddetli bir azapla cezalandırılacakları uyarısını inandırıcı bulmamışlar, bunun hayal ürünü olduğunu düşünerek, alaycı bir tavırla vaat edilen azabın hemen gelmesini istemişlerdi. Aklın kullanılmadığı bu takıntılı tutum, Allah'ın gazabını çekmede yeterli olmuştur.⁵⁰

c-Allah hakkında kötü zanda bulunmak: Kötü zan, insanlar hakkında bile yasaklanmışken, Allah'ın sonsuz rahmet ve merhametinden yararlandığı halde görmezden gelip, Onun azamet ve şanına yakışmayan

⁴⁷ 60 Mümtehine 13.

⁴⁸ 16 Nahl 106.

⁴⁹ 42 Şura 16.

⁵⁰ 7 Araf 70 vd.

bir şekilde basite almanın, inkara kalkışmanın büyük bir hüsrana olduğu, Allah'ın gazabına ve lanetine yol açtığı beyan edilmiştir.⁵¹

d-Yalan yere yemin etmek: Nifak alameti olarak yalan yere yemin etmek de Allah'ın gazabını çeken bir eylemdir. Münafıkların, müminlerin yanında onlardan görünmek için yalan yere yemin ettikleri⁵² bildirilmekte, bu yaptıklarının Allah'ın gazabını çeken çirkin bir fiil olduğu ifade edilmektedir. Münafıkların bunu, ahirette Allah'ın huzurunda yapacak kadar kanıksadıkları, kendilerine Allah'ı unutturacak seviyede şeytanın oyuncağı haline geldikleri, Allah'a ve elçisine düşman olmanın bedelini ağır ödeyecekleri haber verilmiştir.⁵³ Ayrıca söylediklerine Allah'ı şahit tutanların, asılsız çıkması durumunda gazaba uğrayacakları ve yalancı konumuna düşecekleri bildirilmektedir.⁵⁴

e-Allah'ın nimetlerine nankörlük: Allah'ın Musa (as)'nın kavmini Mısırda Firavunun zulmünden kurtarıp hürriyetlerine kavuşturması ve onlara rahat bir hayat sunmasına rağmen, İsrailoğulları'nın verilen bu nimetlere nankörlük etmeleri⁵⁵, daha da ileri giderek Allah'ın ayetlerini inkara kalkışıp gönderdiği peygamberleri öldürmeleri, gazabın üzerlerine yönelmesine sebep olmuştur. Kuran onların haddi aşırıp isyana dalmalarıyla bunu hak ettiklerini bildirmektedir.⁵⁶

f-Kıskançlık: Tevrat'ta haber verilmiş olmasına rağmen Yahudiler gelecek olan son peygamberin kendi içlerinden çıkacağı beklentisine kapılmışlar, hayal kırıklığı onları aşırı bir kıskançlık krizine sürüklemiş

⁵¹ 48 Fetih 6.

⁵² 58 Mücadele 14.

⁵³ 58 Mücadele 18 vd.

⁵⁴ 24 Nur 9.

⁵⁵ 20 Taha 81.

⁵⁶ 2 Bakara 61; 3 Al-i İmran 112; 5 Maide 78 vd.

ve bunu Allah'a inkara kadar vardırımlardı.⁵⁷ Allah onların samimiyetsizliğini göstermek, kıskançlıklarının esiri olduklarını açığa vurmak için, Peygamberlerini niçin öldürdüklerini, Musa (as) nın açık deliller getirmesine rağmen neden buzağıya taptıklarını açıklamalarını istemiş, bütün bu azgınlıkları zalimliklerinin bir gereği olarak yaptıklarını bildirmiştir.⁵⁸

g- Puta tapıcılık: Allah şirki en büyük zulüm saymış,⁵⁹ müşriklerin de pis olduğunu beyan etmiştir.⁶⁰ Kendilerine hakikat geldikten sonra Allah'a ortak koşmak, Onun gazabını çekmeye sebep olur. Çünkü kendilerine bile yardım edemeyen ve gelen zararı uzaklaştıramayan⁶¹ varlıklara ulûhiyet atfederek, onları sahte ilahlar edinmeleri, Allah'a karşı yaptıkları en büyük haksızlıktır. Onun içindir ki Allah şirk (ortak koşma) fiilini asla bağışlamayacağını bildirmektedir.⁶² Ehl-i kitabın Allah'ın varlığı ve birliği hakkında vahiyle bilgilendirilmiş olmasına rağmen, iman etmelerinin ardından tekrar şirke dönmeleri Allah'ın gazabına sebep olmuştur.⁶³

h-Kasten bir mümini öldürmek: Haksız yere bir cana kıymak⁶⁴ büyük günahlardan sayılmıştır. Bilerek ve isteyerek bir müminin canına kıymak, Allah'ın gazap ettiği konulardan birisidir. Bütün varlıkları yaratan Allah'tır. Yaratılanların içerisinde en üstün yeri tutan insan, hürmeti her şeyden çok hak etmektedir. Bir de bu, Allah'a iman eden ve emirlerine itaat eden biriye, Onun canına kıyılması, öldüren açısından büyük bir

⁵⁷ 2 Bakara 90.

⁵⁸ 2 Bakara 91 vd.

⁵⁹ 31 Lokman 13.

⁶⁰ 9 Tevbe 28.

⁶¹ 20 Taha 89; 7 A'raf 192-195.

⁶² 4 Nisa 48.

⁶³ 7 Araf 152; 20 Taha 86 vd.

⁶⁴ Buhari, Vesaya 23, Hudud 44.

bahtsızlık, Allah katında haddi aşma olduğu bildirilmektedir.⁶⁵ Nitekim bir cana kıymanın bütün insanlığı öldürmüş gibi ağır bir eylem olduğu görülmektedir.⁶⁶ Yeryüzünde ilk cinayetin iki kardeş arasında kıskançlık sebebiyle çıktığı⁶⁷, kötü bir fiili başlatanların kıyamete kadar işlenenlerden günah olarak pay aldığı⁶⁸ düşünülürse, olayın ciddiyeti daha iyi anlaşılabilir olacaktır.

1-Savaş meydanından kaçmak: Hadiste yedi büyük günahın biri olarak haber verilmiştir.⁶⁹ Cihad için muharebe meydanında bulunan ordunun içinde yer alan bir kimse, meşru bir gerekçe olmadan, savaşmaktan uzaklaşırsa, o kişinin Allah'ın gazabına uğrayacağı beyan edilmektedir.⁷⁰

Nitekim insanda bulunan öfke duygusunun kutsal değerler için olumlu yönde kullanılması burada önem kazanmaktadır.⁷¹ Tıpkı Hz. Ömer'in cesaretini ve öfkesini Müslüman olduktan sonra İslam'ın hayrına kullanması gibi.

IV- Kur'an'da Gazab, Gayz ve Sahat kelimelerinin İnsana Nispeti

A- Öfke, hiddet ve hoşla gitmeyen bir şey karşısında intikam alma isteği anlamına gelen *Gazab* (*gadab*) kelimesi Kur'an'da şu konularda insan için kullanılmıştır:

⁶⁵ 4 Nisa 93.

⁶⁶ 5 Maide 32.

⁶⁷ 5 Maide 27 vd.

⁶⁸ Müslim, zekat, 69.

⁶⁹ Buhari, Vesaya 23, Hudud 44; Müslim, İman 145; Ebu Davud, Vesaya 10.

⁷⁰ 8 Enfal 16.

⁷¹ M.Faruk Bayraktar, *İslam Eğitiminde Öğretmen ve Öğrenci Münasebetleri*, İFAV yay., İstanbul, 1989, s.165. Ayrıca bkz. Bayraktar Bayraklı, *İslamda Eğitim*, İFAV yay., İstanbul, 1989, s.262-263.

a- Müminlerin öfkelendikleri zaman, buna mani olup bağışlamayı tercih etmesi⁷²

b- Musa (as) Allahtan emirleri alıp geri geldiğinde, halkının buzağıya tapması, yani tekrar putperestliğe dönmelerine karşı öfkelenmesi⁷³

c- Yunus (as) ın kavminin iman etmemesine karşı kızgınlığı⁷⁴

B- Kur'an'da 10 yerde geçen *gayz* kelimesi şiddetli öfke ve kızgınlık anlamında olup, yalnızca insan için kullanılmıştır. Allah'a nispeti yoktur.⁷⁵

a- Müminler için kullanılması: Müminlerin öfkelerine hakim olmaları⁷⁶ ve öfkelerinin giderilmesi⁷⁷

b- Kafirler için kullanılması: Müslümanların bir beldeyi zapt etmelerine,⁷⁸ Allah'ın dünyada ve ahirette elçisine yardım etmesine,⁷⁹ Müslümanların güçlenmesine öfkelenmeleri,⁸⁰ inananların yanında iman ettiklerini söyleyip, yanlarından ayrıldıktan sonra onlara karşı duydukları kin sebebiyle parmak uçlarını ısırması,⁸¹ Firavunun israiloğullarının yaptıklarına kızması,⁸² Müslümanlara yenilmeleri sebebiyle öfkelenmeleri.⁸³

⁷² 42 Şura 37.

⁷³ 7 Araf 150–154; 20 Taha 86.

⁷⁴ 21 Enbiya 87.

⁷⁵ Elmalılı M.Hamdi Yazır, *Hak Dini Kuran Dili*, Eser neşr., İstanbul, 1971, II, 1177.

⁷⁶ 3 Al-i imran 134.

⁷⁷ 9 Tev be 15.

⁷⁸ 9 Tevbe 120.

⁷⁹ 22 Hac 15.

⁸⁰ 48 Fetih 29.

⁸¹ 3 Al-i imran 119.

⁸² 26 Şuara 55.

⁸³ 33 Ahzab 25.

c- Cehennemin öfkesi: İnkarcıları görünce öfkelenmesi, kabarması.⁸⁴ Nankörlük yapanların cehenneme atıldıklarında onun öfkeli homurtusunu işitmeleri ve neredeyse öfkesinden çatlayacak olması.⁸⁵

C- Yine öfkelenmek ve kızmak anlamına gelen *sahat* kelimesi bir yerde insanlar için kullanılmıştır. Ayette, kendilerine sadaka verilmeyince öfkelenen münafıkların durumu anlatılır.⁸⁶

V- İnsanda Öfke Duygusunun Kaynağı

Kur'an'da *gayz*, *gadab* ve *sahat* kelimeleriyle ifade edilen öfke, istenilmeyen bir söz veya davranış karşısında kalbin çarpması, kızarma, damarların şişmesi, titreme gibi fizyolojik belirtilerle dışa vurulan, benlik (kibir) duygusuyla intikam alma hissinin ortaya çıkmasını ifade eden bir ruh halidir.⁸⁷ Öfke sırasında en çok etkilenen akıl, yani sağlıklı düşünmedir. Eğer öfke kontrol altına alınmazsa, insanın kendisine ve çevresine zararı dokunacak olumsuz davranışlara kalkışması kaçınılmazdır. Öfke anında temkinli davranamayan insanın kontrolü aklın elinden çıkmıştır. Gazali, çevresine karşı fütursuz davranan zalimlerin gönüllerinde gömülü olan kibrin öfkeyi meydana çıkardığını söyler.⁸⁸ Nitekim şeytan Âdem'e (as) secde etme emrine kibri sebebiyle karşı çıkmış,⁸⁹ Allah'ın huzurundan kovulması onu öfkelenmiştir, kendine tanınan süre içerisinde intikam hissiyle Hz. Âdem ve onun soyundan gelenleri yoldan

⁸⁴ 25 Furkan 12.

⁸⁵ 67 Mülk 8.

⁸⁶ 9 Tevbe 57.

⁸⁷ M.Faruk Bayraktar, *İslam Eğitiminde Öğretmen ve Öğrenci Münasebetleri*, s.165; Mustafa Çağrıncı, "Gazap", *DİA*, İstanbul, 1996, XIII, 436; Stefan Konrad ve Claudia Hendl, *Duygularla Güçlenmek*, s. 22 vd., Abdullah Nasih Ulvan, *İslamda Aile Eğitimi*, Çev. Celal Yıldırım, Uysal Yay., Konya, 1984, I, 376.

⁸⁸ Gazzali, *İnşau Ulumi'd-din*, çev. Ahmet Serdaroğlu, Bedir yay., İst. 1985, III, 369.

⁸⁹ 7 Araf 12.

çıkarma gayreti içine girmiştir. Böylece, hoşlanmadığı şeyler karşısında kendisine hâkim olmak ve yararlı amaçlar için kullanmak üzere insana verilmiş olan öfke duygusunu şeytan onun en zayıf noktalarından birisi olarak kullanmaya devam etmektedir. Bu sebeple, öfkenin kontrol altına alınması, insanın ve toplumun selameti açısından büyük önem arz etmektedir. Şeytanın insanı öfkeliyken günaha itmesine karşı Allah'a sığınması tavsiye edilmiştir.⁹⁰

Kur'an ve hadislerde müminin eğitilmesi, hayati önem arz eden duygulardan birisi olan öfkeye kapılmamasını temin eden hususlardan birisi olarak üzerinde ısrarla durulmaktadır. Örnek olması bakımından burada bir kaçını inceleyelim:

Kuranda müminlerin öfke anında duygularını dengede tutmasının ve akli ile hareket etmesinin onun olgun bir mümin olma özelliğinden kaynaklandığına işaret edilmektedir. "Onlar (muttakiler) bollukta ve darlıkta Allah için harcarlar (infak ederler), kızdıklarında öfkelerini yutarlar, insanları affederler. Allah güzel davrananları sever."⁹¹

Ayette geçen *gayz*, hoşlanılmayan bir şeye karşı heyecanlanmak yani öfke demektir ki gazabın aslıdır. Gazapta intikam almak varken, *gayz* kalpte kalmaktadır. Mümin kimse, dolu bir kabin ağzının kapatılması gibi, öfkesini kalbine hapsedip zarar gördüğü kimselere karşı, gücü bulunduğu halde intikam almaya kalkışmamalıdır. Hatta uygunsuz bir tavır göstermeden sabretmelidir.⁹²

⁹⁰ 7 Araf 200.

⁹¹ 3 Al-i imran 134.

⁹² Fahreddin Razi, *Mefatihü'l-Gayb*, Daru İhyai Turasi'l- Arabi, Beyrut, 1420, IX, 367; Beyzavi, *Envaru't-Tenzil*, Daru İhyai Turasi'l- Arabi, Beyrut, 1418, II, 38; Kurtubi, *el-Cami' li Ahkami'l-Kur'an*, Daru'l Kütübi'l-Mısriyye, Kahire, 1964, IV, 206; Nesefi, *Medarikü't-Tenzil*, Da-

Yukarıdaki ayette, infak ile öfkeye engel olma arasında çok güzel bir ilişki vardır. Şöyle ki; öfkeye sebep olan olayların başında faiz gelir. Onun yasaklanmasıyla öfkeye yol açan birçok olumsuzluk da ortadan kaldırılmıştır. İnsanların belini büken bu kötü davranışın yerine insanlığı huzura kavuşturan infak tavsiye edilmiş, böylece erdemli bir toplum oluşturma hedeflenmiştir. Nitekim faiz verenlerde aç gözlülük, hırs ve bencillik; alanlarda da öfkenin sonucu olarak kin, nefret, kıskançlık ve düşmanlık ortaya çıkmaktadır ki, bu duygular Uhud'daki yenilgide etkili olmuştur.⁹³

Kur'an'da geçen başka bir ayet, müminlerin büyük günahlardan ve çirkin işlerden kaçındıklarını, hoşlarına gitmeyen bir durum karşısında kızgınlıkları, onları intikam almaya götürmeyip aksine yapanları bağışlamayı tercih ettiklerini ifade etmektedir.⁹⁴ Ayete baktığımızda, Kuranın duygu eğitiminden geçmiş, şeytanın en çok kullandığı öfke nöbetlerinden kurtulmuş ve güçlü iradeye kavuşmuş takva ehli bir müminin, bütün olumsuzluklardan uzak duran ve intikam alma bir yana, üstün fazilet örneği sergileyerek kendisine yapılan yanlışlığı bağışlayabilecek bir ruh haline sahip olma özelliğine dikkat çekilmekte, zımnen her müminin bu karakteri kazanması önerilmektedir.

Öfke kontrolü eğitimiyle elde edilen faydalardan birisi de onun olumlu yönde kullanılmasıdır. İnsanın kutsal değerler uğruna -vatan savunması gibi- gösterdiği direnç ve savunma, öfkenin varlığının ve

ru'l Kelimi't-Tayyib, Beyrut, 1998, II, 391-392; Elmalılı, II, 1177; M. Zeki Duman, *Kur'an-ı Kerim'de Sosyal Münasebetler Adab-ı Muaşeret*, Dilek Matb., 1982, s. 174, 244.

⁹³ Ebu'l Ala Mevdudi, *Tefhim'ul Kur'an*, çev. Muhammad Han Kayani vd., İnsan yay., İst., 1991, I, 294.

⁹⁴ 42 Şura 37.

onun ne şekilde kullanılacağıının önemini de ortaya koymaktadır. Elbette öfkenin tamamen yok edilmesi diye bir şey mümkün değildir. Cihadı emreden ayetlerle,⁹⁵ öfkeden söz edenler birlikte değerlendirildiğinde, ayetlerin konu bütünlüğü, onun tamamen yok edilmesi diye bir anlam taşımamakta, aksine basit çıkarlar için değil, kutsal değerler uğruna kullanılmasını öngörmektedir. Bu durumda cihat ile öfkenin tutulmasını bildiren ayetler arasında bir çelişki bulunmadığı açıkça görülmektedir.

Acelecilik de öfkeye yol açmaktadır. Kur'an'da, çalışmalarının sonucunu almada acele eden ve bu sürecin uzamasından öfkeye kapılan kimselerin, pişmanlıklarının ardından tövbe ile Allah'a yaklaşmaları, dua ve niyazda bulunmaları Yunus (as)un şahsında bütün müminlere öğretilmiştir. "Zünnunu da an. Zira O (kavmine) kızarak gitmişti, bizim kendisine güç yetiremeyeceğimizi zannetmişti. Nihayet karanlıklar içerisinde kalıp "Senden başka ilah yoktur. Senin Şanın yücedir, ben zalimlerden oldum" diye yalvardı. Biz de onun duasını kabul ettik."⁹⁶

Kur'an ayetlerine baktığımızda, inkârcıların öfkeye kapılmalarına şu durumlar kaynaklık etmektedir: Her hangi bir şeyi kaybetmeleri (Tevbe 120), Allah'ın peygamberine yardım etmesi (Hac 15), Allah'ın elçilerinin ve ona inananların kuvvet bulması (Fetih 29), Müminlere karşı kin besleme, kıskançlık, onlara yenilmeleri, savaşı kaybetmeleri (Ahzab 25), kibirlenme ve küçük görme (Şuara 55), onlara dünyalık ve sadakadan pay verilmemesi (Tevbe 58). Kin, nefret, kibir, kıskançlık, kişisel çıkarlar, yenilgiyi hazmedememe, bencillik gibi duygular, nefis ve şeytan kaynaklı

⁹⁵ Mesela bkz. "Onlarla savaşın ki Allah, sizin ellerinizle onlara azap etsin, onları rezil etsin, sizi onlara üstün kılsın ve inananlar toplumunun göğüslerine şifa versin. Kalplerinin öfkelerini gidersin..." (9 Tevbe 14-15).

⁹⁶ 21 Enbiya 87-88.

öfke nedeni olmakta ve sahibini intikam almaya yöneltmektedir. Yukarıda sayılan ve inkârcılarda bulunan olumsuz özelliklerin mümin bir kimsede bulunmaması, bunların yol açtığı zararlardan kendilerini uzak tutmaları açısından çok önemli bir eğitim değeri taşımaktadır.

Mecazen, cehennemün öfkeli halinden söz edilirken,⁹⁷ böyle durumdaki bir insan tasviri göz önünde canlanmaktadır: Kızgınlıktan köpürmesi, homurtulu sesler çıkarması, çatlayacak hale gelmesi gibi. Bu derece bir öfkeye kapılan kimsenin ruh hali ortadadır ve yanlış bir davranışa kalkışması pek muhtemeldir.

Hadislerde öfkenin genelde olumsuz yönüne dikkatleri çeken ve bunun zararlarından korunma yollarını gösteren pek çok uyarı ifadeleri bulunmaktadır. İnsan aklının kızgınlık esnasında sağlıklı işlemediği, adil kararlar vermeye uygun olmadığı bildirilmiş ve bu gibi durumlarda sakinleşinceye kadar kararların ertelenmesinin uygun olacağı tavsiye edilmiştir. Nitekim hâkimin öfkeli iken karar vermemesi istenmektedir.⁹⁸ Hadiste geçen öfkeden maksadın, hışım, tuvalet ihtiyacı, açlık ve hastalık anında hüküm vermek olduğu bildirilmiştir.⁹⁹ Yine Kur'an'la meşgul olanların, âlimlerin, takva ve sorumluluk sahibi kimselerin de kötü huylu, kavgacı, bağırıp çağırın ve hiddet sahibi olmaması gerekir.¹⁰⁰ Çünkü gazap ve hiddet şeytandandır, şeytan ise ateşten yaratılmıştır, ateş ancak su ile söner. Bu yüzden öfkeli bir kimse su ile yıkanmalıdır.¹⁰¹

⁹⁷ 25 Furkan 12; 67 Mülk 8.

⁹⁸ Buhari, Ahkâm 13; Müslim, Akdiye 16; Tirmizi, Ahkâm 7; Ebu Dâvud, Akdiye 9; Nesâî, Kudât 17.

⁹⁹ Gazzali, *İhyau Ulumi'd-din*, I,50.

¹⁰⁰ Gazzali, *age*, I, 778.

¹⁰¹ Ebu Davud, Edeb 4; Gazzali, II, 838; İbn Kesir, IV, 1367.

Kin, nefret, öfke gibi kötü duyguların kontrol altına alınması, irade eğitimi ile mümkün olmaktadır. Manevi yönden yeteri kadar güçlü olmayan bireylerin bu gibi hastalıklara yenilmesi işten bile değildir. Bu sebeple nefsin ve şeytanın oyuncağı olmamak için iradenin güçlendirilmesi, öfke kontrolünün sağlanması gerekmektedir. Hz. Peygamber (sav) bu konuya dikkatleri çekmiş, pehlivanlığın ve yiğitliğin kaba kuvvet ile değil, öfke anında kişinin kendisine hâkim, iradesine sahip olmakla gerçekleşeceğini söylemiştir.¹⁰²

İnsanda güçlü bir iradenin varlığının en önemli göstergelerinden birinin öfke kontrolü olduğu görülmektedir. Kendisine bir tavsiyede bulunmasını isteyen sahabeye Hz. Peygamber; “öfkelenme!” buyurmuştur. Adam isteğini tekrarlayınca, ona yine öfkelenmemesini söylemiştir.¹⁰³ Çünkü sirkenin balı bozduğu gibi, öfke de imanı ifsat etmektedir.¹⁰⁴

İnsanlar, birbirleriyle olan muamelelerinde öfkeye yer vermemele-ri ve birbirlerine kötülüklerinin dokunmaması gerekir.¹⁰⁵ Aksi halde öfke anında şeytan ona bilmediğini söyler, pişman olacağı şeyleri yaptırır.¹⁰⁶

Gazzalî'ye göre öfkenin merkezi kalptir. İnsan intikam hırsıyla dolduğunda kan dolaşımı hızlanır ve gelecek muhtemel tehlikeleri önlemek için harekete geçer. Tehlike sonrasında intikam almaya yönelir. Çünkü bu öfkenin arzu ettiği bir şeydir. Kişi ancak intikam sonrası sakinleşir.¹⁰⁷

¹⁰² Buhari, Edeb 76; Müslim, Birr 106- 107; Muvatta, Hüsnü'l-hulk 12; Ebu Davud, Edeb 3.

¹⁰³ Buhari, Edeb 76; Tirmizi, birr 73 ; Muvatta, Hüsnü'l-hulk 11.

¹⁰⁴ Gazzalî, *İhyau Ulumid-din*, III, 372.

¹⁰⁵ İbn Kesir, *Hadislerle Kuran-ı Kerim Tefsiri*, çev. Bekir Karlığa ve Bedrettin Çetiner, Çağrı yay. İst., 1988, IV,1367.

¹⁰⁶ Gazzalî, *İhyau Ulumid-din*, III, 374.

¹⁰⁷ Gazzalî, *age*, III,376.

Kuranın ve sünnetin öfke kontrolü eğitimi ne aşırılığa kaçıp intikam hissiyle davranmayı, ne de tamamen zayıflatılıp etkisiz hale getirmeyi ifade eder. İnsana ait dini ve milli değerlerin zarar gördüğü durumlarda öfkenin gereği yapılmalıdır. Bu gibi durumlarda ilgisiz kalınmaz. Vatan topraklarının düşman işgaline uğraması halinde ortaya çıkan öfke gibi.

Nitekim Tahrim suresi 9. ayette kâfirlere ve münafıklara karşı harp edilmesi ve onlara karşı sert davranılması emredilmiştir.¹⁰⁸ Yine, Hz. Peygamber şahsına karşı yapılanları bağışlamış, ancak dini meselelere karşı yapılan olumsuz tutuma hiddetlenmiştir.¹⁰⁹ İnsan yiğitliğin gerektirdiği yerlerde öfkesini kullanmasını, mülayimliğin (*hilm*) icap ettiği yerlerde de kızgınlığına mani olmasını öğrenmelidir. Bu da din ve aklın işaret ettiği şekilde davranmakla olur. Müslümanların savaş sırasında bile haddi aşmamaları, güçsüzlere, bitki ve hayvanlara zarar vermemeleri emredilmiştir. Sulh zamanlarında öfke kontrolünün her alanda kendini hissettirmesi bir başka açıdan bu emrin bir gereği olmaktadır. Aksi halde öfkenin aşırılığında zalim, azlığında hakkını koruyamaz olur.¹¹⁰

Öfke sırasında tepki üç şekilde tezahür eder:

1) Öfke anında kendini kaybedenler: Bu tür insanlar, akıl, irade ve din kontrolünü yitirdiklerinden, onlarda feraset, basiret ve irade adına hiçbir şey kalmamıştır. Öfkenin etkisi, yüzlerinde, sözlerinde, kin ve intikam olarak kalplerinde açığa çıkar. Pişmanlık bir yana, yaptıklarıyla

¹⁰⁸ Ayrıca bkz. 48 Fetih 29.

¹⁰⁹ Buhari, İlim 28, Edeb 75; Müslim, salat 128.

¹¹⁰ Bayraklı, *age*, s.263.

övünür hale gelirler. Bu ruh haliyle kendilerine ve çevrelerine büyük zararlar verirler. Artık onlara hiçbir öğüt ve telkin tesir edemez.

2) Öfkesinde zayıflık olanlar: Zulüm ve haksızlık karşısında ilgisiz kalmayı ve boyun eğmeyi seçen kimselerdir. Bu özelliğe sahip olanlar, dirençsizlikleri sebebiyle manevi terbiyede de yol kat edemezler. Peygamberimiz bir haksızlık karşısında aşamalı olarak, elle düzeltmeyi, dil ile söylemeyi ve sonunda da imanın en zayıf noktası olarak kalp ile buğzetzetmeyi öğütler.¹¹¹

3) Orta yolu tutanlar: Bunlar, Allah'ın muradına uygun davranan, öfke kontrolünü gerçekleştirmiş, irade sahibi, din ve akıl çerçevesinde hareket eden kimselerdir.¹¹²

VI- Öfkenin Sebepleri

Öfkenin şiddeti her insanda aynı olmadığı gibi, ortaya çıkış sebepleri de aynı değildir. Bu nedenle her birey kendi yapısını, melekelerini ve mizacını iyi tanımalı, ona göre dinin fitrat eğitimi doğrultusunda duygularını eğitmelidir. Bunun için de öfkeye yol açan sebeplerin bilinmesi¹¹³ önem arz etmektedir. Genel olarak şunlardır:

¹¹¹ İbn Mace, *Kitabu'l-Fiten*, II, 1330.

¹¹² Gazzali, *İhyau Ulumid-din*, III, 378 vd.

¹¹³ İnsanın öfke duygusunu hayatın ilk günlerinden itibaren hissetmeye başlaması ve hayatının her safhasında onun la birlikte yaşaması, bilim adamlarını bu alanda araştırmaya sevk etmiş, öfkenin sebepleri ile ilgili pek çok görüş ileri sürmüşlerdir. A. Nasih Ulvan'a göre, çocuğun öfkeden uzak tutulmasının çaresi, onu öfkelendiren söz ve davranışlara meydan verilmemesidir. Böylece öfke onda bir adet haline gelmemiş olur. Ona göre ebeveyn şu nedenlere dikkat ederse çocukta öfkenin bir huy haline dönüşmesine engel olmuş ve o hoşgörülü yetiştirilmiş olur: Açlık, hastalık, onu ihmal edip küçük düşürmek ve horlamak, yanında öfkelenip kendine hâkim olamama, yani kötü örneklik, aşırı narın yetiştirme ve nimetlere boğma, onu alaya alma, kötü lakaplarla çağırma. (Ulvan, *İslam'da Aile Eğitimi*, I, 379-381).

1) Fitri sebepler: Bazı insanlar her şeye çok çabuk kızarlar. Mizaçları buna çok yatkındır. Bu gibi kimseler, sahip oldukları bu özelliği bilip, onu kontrol altına alabilecek irade eğitimine ağırlık vermelidir.

2) Manevi (içsel) sebepler: Kin, nefret, kıskançlık, bencillik ve kendini başkalarından üstün görme gibi nefsin ve şeytanın telkinine açık manevi hastalıklar öfkenin artmasına, hatta kontrol dışına çıkmasına sebep olur. Sonuçta birey, aklını ve iradesini kullanamaz hale gelir. Bunu ortadan kaldırmanın yolu dinin tavsiye ettiği, kâmil iman sahip kimselerde olması gereken güzel huylarla ilgili vasıfları kazanmaya çalışmaktır. Tevazu ve hilm gibi...

3) Çevresel sebepler: Çevreden alınan kötü örneklerin davranış haline getirilmesidir. İnsanların rol model olarak aldıkları kimselerin öfkeli hallerinin övülmesi, kahraman gibi gösterilmesi ve onlara özendirilmesi etkili olmakta, insanlar silaha, kavgaya, hatta öldürmeye yönlendirilmektedir.

Toplumda ahlaki ve insani değerlerin itibar kaybetmesi, hatta yozlaşması sonucu faziletlerin yerini reziletler almağa başlar. Böyle bir çevrede yetişen her birey cömertliğin yerine bencilliği, affetme yerine intikamı, güzel söz yerine hakareti, dostluk yerine kavgaya ve düşmanlığı benimser. Böyle bir durumda acilen manevi ve ahlaki eğitime ağırlık verilmeli, bireylerin akıl ve iradelerini güçlendirilecek tedbirler alınmalıdır.

İnsanların sahip oldukları değerler üzerinden ötekileştirilmesi de öfkenin artmasına sebep olur. Böyle bir muameleye maruz kalan kimseler, duygusal olgunluğa ulaşmamış olduklarında öfkeleriyle hareket ederlerse tam da art niyetlilerin arzu ettikleri ortamı hazırlamış olurlar. Böylece toplumda güvensizlik ve kargaşa kaçınılmaz hale gelir ve her

kesim diğereine düşman gözüyle bakmaya başlar. O zaman da karışıklıktan nemalananlar dışında herkes, bu sonuçtan zarar görür. Bunu ortadan kaldırmanın yolu, toplumsal bilincin geliştirilmesi, farklılıkların zenginlik olarak görülmesi ve karşılıklı tahammül duygusunun yerleştirilmesiyle elde edilir.

4) Kişisel sebepler: İnsanların haksızlığa ve zulme uğramaları, onları öfkelenendirir, intikam almaya sevk eder. Eğer bu haksızlık dünyalık, makam ve mevki ile ilgili ise, taşkınlık yapmadan ve zulme zulümle karşılık vermeden, sabır ve aklıselim ile hareket edilmeli, elden gidenlere üzülmülmemelidir. Manevi değerler hakkında yapılan haksızlık karşısında dinin ve aklın gerektirdiği olgunlukla davranılmalı, şer'i alan korunmalıdır. Çünkü bu fıtratın gereğidir.

VII- Öfke Nasıl Kontrol Altına Alınır?

İnsan, yeryüzünde imtihan gereği bulunmaktadır. Allah, peygamberlere vahyi göndermek suretiyle, insanın hayatta ihtiyaç duyacağı bilgileri iletmiş, ona sorumluluğunu hatırlatmıştır. Allah'ın iyi dediği iyi, kötü dediği kötüdür. Ancak O, insana tanıdığı hürriyet gereği hiç kimseyi iyilik yapmaya zorlamamaktadır. Oldukça kapsamlı ve karmaşık bir yapıya sahip insanın iç âleminde var olan negatif duyguların vahiyle eğitimi sayesinde, nefis ve şeytandan gelen aldatıcı vesveselere karşı güçlü iradeye sahip bir kişilik oluşturmuştur. İnsan iyi ve kötü duyguların sürekli çatışma halinde olduğu bir alandır. Bu çatışmanın iyilikler lehine sonuçlanması, onun dünya ve ahiret mutluluğu açısından oldukça hayati bir öneme sahiptir. İşte İslam, bu süreçte eskilerin mezleka-i akdam dedikleri kör noktaları insana öğretmek suretiyle hayat yolculuğunda ona pusula görevi üstlenmiştir. Sadece yasakları değil, aynı zamanda yap-

makla yükümlü olduklarını da öğretmiş, onu kararsızlığa düşme tehlikesinden korumuştur. Şüphesiz bu, Allah'ın kullarına olan sonsuz rahmet ve merhametinden başka bir şey değildir.

Duyguların eğitimi açısından öfkenin kontrolü için dikkat edilmesi gereken hususlar aşağıda sıralanmıştır:

1- Bilgi: İnsan kendini tanıdıkça Rabbini tanımaya başlar. Sahip olduğu değerlerin farkına vardığında, kendisinin yeryüzünde bulunmasının gerçek nedenini öğrenir ve sorumluluk bilinci gelişir. Onu nefis ve şeytanın telkininden kurtarır, eşyanın hakikatine ulaştırır ve kararsızlığa neden olan sorularına cevap bulmuş olur.

Cehalet ilmin en büyük düşmanıdır. Onun içindir ki Kur'an, cahillerle asla tartışmamayı ve onlardan uzak durmayı öğütler.¹¹⁴ Gerçek anlamda Allah'ı tanıyanların bilgi sahibi kimseler olduğunu söyler. Rabbini tanıyan kimse, Onun katında değerli olanı elde etmeye yönelir ve Onun rızasını kazandıran davranışları Allah'ın kelmından ve resulünün getirdiği haberlerden öğrenir ve uygular. Öfke yerine hilmi, düşmanlık yerine kardeşliği, kötülük yerine iyiliği tercih eder. Sonuçta elde edeceği mükâfata ulaşmak için kendinde bir gayret meydana gelir. Tebşir ve inzar içeren öğütlere birlikte kulak verir. Kötü duyguların ortaya çıkacağı olumsuz sonuçlardan kendini korumaya çalışır. Nitekim "Ey âdemoğlu öfkelendiğinde beni hatırla ki, ben de gazaplandığımda seni hatırlayarak, cezalandırmayayım"¹¹⁵ buyrulmuştur.

Öfkelenen kimse, kontrolünü kaybederek, kızgınlığının etkisiyle kalkıştığı intikam alma hırsının dünyasına ve ahiretine ne katacağını

¹¹⁴ 25 Furkan 69.

¹¹⁵ Ebu Davud, *Süneni Ebu Davud*, IV, 4784, Gazzali, *İhyau Ulumi' d-din*, III, 387.

veya kaybettireceğini iyi düşünmeli, duygularına hâkim olmayı başarmalıdır.

2- Sağlam İnanç: Öğrendiğini gönülden kabul eden müminler, ancak sağlam bir inanç sayesinde bunu davranışa dönüştürebilmektedirler. Zihninde tereddüt yaşayan bir insanın öğüt ve tavsiyelerden sağlıklı bir sonuç elde etmesi mümkün değildir. Bu sebeptir ki, Hz. Peygamber kendisine tabi olanlara sağlam bir inancın varlığını öğretmesi bakımından şöyle buyurmuştur: “Beni Hud suresi ihtiyarlattı.”¹¹⁶

Bu surede geçen, “Sana nasıl emredildiyse, o şekilde dosdoğru ol!”¹¹⁷ emri, kati bir inanç insanına bir anlam ifade eder ve onu gereğini yapmaya zorlar. Kur’an, sağlam bir inancın, salih amelleri yapmayı gerektirdiğini ifade etmesi anlamında olmak üzere bu iki hususu birlikte zikretmektedir.¹¹⁸ Duyguların eğitimi çerçevesinde öfkenin niçin ve ne kadar olması meselesi de salih amel kapsamında ele alınmalıdır.

3- Salih amel: Salih amel sadece ibadetlere has bir kavram değildir. Çünkü her türlü yararlı iş bu kapsama dâhildir, yani mümine yakışan her şeydir. Sağlam bir inançtan, ibadete ve güzel ahlaka kadar ne denli faydalı eylem varsa, bir mümin bunları en güzel şekilde yerine getirmelidir. Öfkeye karşılık sabrı seçip affetme yolunu tercih etme de böyledir. Öfke kontrolünün en etkin aracı sabırdır. Bu bağlamda, Allah'ın yardımının sabır ve namazla geleceği¹¹⁹ gerçeğine iyi dikkat edilmelidir. Bu yüzden, Allah'ın yardımının, sağlam bir iradeyle, doğru olanı yapanlar için olacağı görülmektedir. Nitekim münafığın vasıflarının sıralandığı bir hadiste

¹¹⁶ Tirmizi, Zühd 61.

¹¹⁷ 11 Hud 112.

¹¹⁸ Örnek olarak bkz. Asr 1-3.

¹¹⁹ 2 Bakara 153.

"husumetleştğinde günaha kalkışması"ndan¹²⁰ bahsedilmektedir. Buradan hareketle onun öfkelenişinde karşısındakilere zarar vermeye kalkıştığını, yani intikam alma hürsına yenildiğini görmekteyiz.

4- Dua ile Allah'ın yardımını dileme: Kur'an duası olmayanın hiçbir şeye yaramayacağından söz eder.¹²¹ İman sahibi bir kimse, ulaştığı bütün iyilikleri Allah'ın yardımı ve ona samimiyetle yöneldiği yakarışlarıyla elde ettiğine; kötülükleri, nefis ve şeytan engellerini ortadan kaldırmada yine Allah'a sığınmayla, yani dua ile etkisizleştirdiğine inanır. Hal böyle olunca, öfkenin kontrolü ve eğitimi için Allah'ın yardımını istemeli, kızgınlık anında kontrol dışı bir davranışın kendinden sudur etmemesini dilemelidir. Nitekim istiaze-besmele şeklinde formüle edilmiş olan dua cümlelerinin ilki, şeytandan Allaha sığınmayı,¹²² ikincisi de Onu daima hatırdan tutmayı ikrar ederek, sürekli birlikte olma dileğini ortaya koymaktadır. Hiddet anında bu insana güç verecektir.

5- Susmak: Öfke anında susmak, insana kısa bir süre karşılaştığı olayı değerlendirme fırsatı sunar, ani kararlar vermenin önüne geçer ve kontrolsüz davranışları engeller. Böylece onun büyük pişmanlık duygusu yaşamasına neden olabilecek kötü sonuçların meydana gelmesini ortadan kaldırır. Hz. Peygamber öfke sırasında susmanın ne denli önemli olduğunu şu tavsiyesiyle ifade etmiştir: "Sizden biriniz öfkeliyken, sussun, konuşmasın."¹²³

6- Öfkeye yol açan fiili ve onun ortaya çıktığı ortamı değiştirme: Öfkenin meydana geldiği ortamdan uzaklaşmak, insana hâkim olan

¹²⁰ Buhari, İman 24; Müslim, İman 25.

¹²¹ 25 Furkan 77

¹²² Tirmizi, Deavat 53; Ebu Davud, Edeb 4.

¹²³ Buhari, *el-Edebü'l-Müfred*, (ter.A.Fikri Yavuz), İst., 1974, I, 125.

duyguların tesirinin azalmasına yardım eder ve zihnin odaklandığı olay üzerinde düşüncenin teksifi dağılır, öfke etkisini kaybeder. Böylece öfkenin doğuracağı olumsuzluklar engellenmiş olur.

Öfke anında kişinin mevcut pozisyonunu değiştirmesi de insanda kümelenen hışmın dağılmasına önemli katkı sağlamaktadır. Nitekim Hz. Peygamberin, kızgınlık anında, ayaktakinin oturmasını, oturanın uzanmasını veya abdest almasını tavsiye ettiğini görmekteyiz.¹²⁴ Buradan anlaşılmaktadır ki, akla hâkim olmaya çalışan öfkenin, sağlıklı düşünmeye engel olmaması için, gözün kapsama alanına giren olay mahallinin terk edilmesi son derece önem arz etmektedir.

7- Telkin: Öfkenin tesiri altında kalan bir kimse, kendisini zarara uğratacak olumsuz söz ve davranışlardan uzak tutabilmesi için, sürekli içsel olarak kendine hâkim olma telkininde bulunmalıdır. İntikam duygusunun ardından gelen pişmanlıkları düşünmeli ve bu konuda kendini ikna etmelidir.

Âlim, fazıl, vakarlı ve güzel ahlak sahibi kimselerin, verdikleri öğüt ve tavsiyeler de öfke ile ilgili çok önemli bir etkiye sahiptir. İnsan değer verdiği kişinin tavsiyelerini ciddiye almakta, davranışlarını o doğrultuda belirlemektedir. Toplumun huzuru açısından son derece önemli olan bu konunun iyi değerlendirilmesi gerekmektedir. Çünkü bireyler, rol model insanlara daima ihtiyaç duymuştur. Onların halleri, sözleri, tavır ve davranışları toplumun bireyleri üzerinde olumlu manada tesir bırakmaktadır.

¹²⁴ Ebu Davud, Edeb 4.

8- Empati kurmak: Öfkeye kapılan kimseler, kendilerinden daha zayıf olanlardan intikam almaya kalkıştıkları sırada, aynı durumun onların başına gelmesi durumunda nasıl bir ruh haline bürüneceklerini düşünmeli, karşı tarafa yönelttikleri kızgınlığın zarara yol açmadan önüne geçmelidirler. Zira daima kendilerinden daha güçlülerinin çıkıp, onlardan intikam almaya kalkışabileceğini beklemelidirler. Bu düşünce onlarda, öfke sırasında sağduyulu davranmayı sağlamış olacak ve böylece hem kendini, hem de karşısındakini birçok olumsuzluktan korumuş olacaktır.

9- Farklı bir işe yönelme: Kızgınlığa yol açan olay ya da nesnenin terk edilip, başka bir işe yönelme de öfkenin tesirini azaltacaktır.

10- Öfkeye sebep olan olayla ilgili kar-zarar hesabı yapmak: Öfkeyle sahip olunmaya çalışılan şeyin, dünya ve ahiretine, kendisine ve çevresine, kısa ve uzun vadede ne gibi yarar sağlayacağı, ya da zarara yol açacağı iyi düşünülmelidir. Bu durum onu sağlıklı düşünmeye ve temkinli davranmaya götürecektir.

11- Olumlu düşünme: Karşılaşılan her durumdan olumsuz sonuçlar çıkarmak, insanı karamsarlığa ve kararsızlığa sürükler. Hâlbuki görünürde aleyhte gibi görünen olaylar, sonuç itibariyle birçok hayrı içinde barındırıyor olabilir.¹²⁵ Bu gibi durumları sabırla aşmak, öfkeyle elde edilecek menfaatten çok daha büyük ve kalıcı sonuçlar doğuracak ve hiç kimse zarara uğramamış olacaktır.

12- Sorumluluk ve hesap verme duygusu: Hiç bir insan başıboş yaratılmamıştır.¹²⁶ Kendisine sağlanan hürriyet ve imkânlar, hesap sorulma

¹²⁵ 2 Bakara 216; 4 Nisa 19.

¹²⁶ 75 Kıyame 36.

gerçeğini de beraberinde getirmektedir. Bu bilince sahip bir insan, niyet ettiği, söylediği ve yaptığı her şeyin ahirette bir karşılığının bulunduğunu bilir ve o doğrultuda hareket eder. Bir işi yapmayı düşündüğünde onunla ilgi her yönü hesap eder, kendisine olacak dönüşümü merkeze alır. Böylece öfke ve aceleyle karar vermekten kendini korumuş olur.

Sonuç

İletişim çağı olarak nitelenen günümüzde, insanoğlu çok hızlı bir hayatın akışına kendisini kaptırmış gitmektedir. Hızlı ve yoğun meşguliyetler onu ağır bir stres yumağına dönüştürmüştür. Bu durum, kendisini ben merkezli düşünmeye ve davranmaya itmekte, çevresinde gerçekleşen olayları bu pencereden bakarak değerlendirmektedir. Hareketli bir hayatın içinde kalan insan, çevresine tahammülsüz ve müsamahasız davranmakta, dostluk ve kardeşlik duyguları, öfke ve taşkınlığa kurban edilmektedir. Toplumun bireyleri sanki öfke nöbetine tutulmuş gibi hareket etmektedir. Bunu her gün trafikte, sokakta, hatta sporda ve eğlencede de görmekteyiz. İnsanlar bazen aceleci davranıp öfkelerine yenik düşmektedir.

Kuran, insanın güçlü bir irade eğitiminden geçmesinin yol ve yöntemlerini öğretmektedir. Bu bağlamda, duyguların eğitimi, aklın kontrolü elinde bulundurmasını zaruri kılmaktadır. Din aklın kontrolünü sağlarken, akıl da duyguları kontrol etmektedir. Böylece insan, Yaratanın hoşnutluğunu kazanacak bir hayatın içerisinde huzur ve mutluluğu da elde etmiş, kendisi ve çevresi ile barışık bir ömür sürmüş olacaktır.

Öfkenin yol açtığı olumsuzlukların sonucunda ortaya çıkan zararları, bilmeyen yok gibidir. Ne var ki, öfke anında bunu hesap etmek de

kolay bir şey değildir. Bu yüzden Kuran ve hadisler öfkeyi kontrol etmenin yollarını insana öğretmekte ve ona davranış kazandırmaktadır.

KAYNAKÇA

- Kur'an-ı Kerim'in Açıklamalı Meali, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1993.
- Abdülbaki, M.Fuad, *Kur'an Kelimelerinin Anahtarı* (Mu'cemu'l-Müfahres Tercümesi), (Trc. Mahmut ÇANGA), Timaş yayınları, İstanbul, 1986.
- Bayraktar, M. Faruk, *İslam Eğitiminde Öğretmen ve Öğrenci Münasebetleri*, İFAV yayınları, İstanbul, 1989.
- Bayraktar Bayraklı, *İslam'da Eğitim*, İFAV yayınları, İstanbul, 1989
- Beyzavi Ebu Said Nasiruddin Abdullah b. Ömer, *Envaru't-Tenzil*, Daru İhyai Turasi'l- Arabi, Beyrut, 1418.
- Buhari, Ebu Abdilllah Muhammed b. İsmail, *el-Camiu's-sahih*, I-VIII, İstanbul, 1981.
-, *el-Edebü'l-Müfred*, (ter.A.Fikri Yavuz), İstanbul, 1974.
- Çağrı, Mustafa, *İslam Ahlakı*, Ensar neşriyat, İstanbul, 1985.
-, "Gazap", *DİA*, İstanbul, 1996.
- Çamdibi, H. Mahmud, *Din Eğitimine Giriş*, İFAV yayınları, İstanbul, 1989.
- Duman, M. Zeki, *Kur'an-ı Kerim'de Sosyal Münasebetler Adab-ı Muaşeret*, Dilek Matbaası, 1982.
- Ebu'l Ala Mevdudi, *Tefhim'ul Kur'an*, (çev. Muhammad Han Kayani vd.), İnsan yayınları, İst. 1991.
- Ebu Davud, Süleyman b. Eş'as es-Sicistani, *Sünen*, I-IV, İstanbul, 1981.

- Gazzali, Ebu Hamid Muhammed, *İhyau Ulumi'd-din*, (çev. Ahmet Serdaroğlu), Bedir yayınları, İstanbul. 1985.
- İbn Kesir İsmail b. Kesir, *Hadislerle Kuran-ı Kerim Tefsiri*, (çev. Bekir Karlığa ve Bedrettin Çetiner), Çağrı yayınları, İstanbul, 1988.
- İbn Mace, Ebu Abdullah Muhammed b. Yezid, *Sünen*, Riyad, 1983.
- Kılavuz, A.Saim, *Anahatlarıyla İslam Akaidi ve Kelama Giriş*, Ensar neşr., İstanbul, 1987.
- Kurtubi Ebu Abdullah Muhammed b. Ahmed, *el-Cami' li Ahkemi'l-Kur'an*, Daru'l Kütübi'l-Mısriyye, Kahire, 1964.
- Malik b. Enes, *Muvatta*, I-II, İstanbul, 1992.
- Müslim, Ebu Hüseyin b. Haccac, *el-Camiu's-sahih*, Daru's-selam yayınevi, Riyad, 1999.
- Nesai, Ahmed b. Ali, *Sünen*, I-VIII, İstanbul, 1981.
- Nesefi Ebu'l-Berekat Hafızuddin Abdullah, *Medarikü't-Tenzil*, Daru'l Kelimi't-Tayyib, Beyrut, 1998.
- Rağıp el-İsfahani, *el-Müfredat fi Garibi'l-Kur'an*, Daru'l-Kalem, Dimeşk, 1412.
- Razi, Fahreddin Muhammed b. Ömer, *Mefatihü'l-Gayb*, Daru İhyai tura-si'l-Arabi, Beyrut, 1420.
- Serinsu, A.Nedim vd., *Dini Terimler Sözlüğü*, MEB yayınları, Ankara, 2009.
- Stefan Konrad, Clauda Hendl, *Duygularla Güçlenmek*, (çev. Meral Taştan), Hayat yayınları, İstanbul, 2002.
- Tirmizi, Ebu İsa Muhammed b. İsa, *Sünen*, I-V, İstanbul, 1981.
- Ulvan, Abdullah Nasih, *İslamda Aile Eğitimi*, (çev. Celal Yıldırım), Uysal Yayınları, Konya, 1984.

Üzüm, İlyas, "Gazap", DİA, İstanbul, 1996.

Yavuz Kerim, *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*, DİB yayınları,
Ankara, Tarihsiz.

Yazır, Elmalılı M.Hamdi, *Hak Dini Kuran Dili*, Eser neşriyat, İstanbul,
1971.