

# ÖFKE DUYGUSU ve DİNÎ AÇIDAN BAŞ EDEBİLME YOLLARI

Hüseyin İ. YEĞİN\*

## Özet

Öfke duygusuyla ortaya çıkan olumsuz düşünce ve davranışlar hem psikolojik, hem de toplumsal hayatı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda psikoloji insanın öfke duygusuyla baş edebilmesinde çözüm yolları bulmaya çalışırken, din de bu konuda bir takım öneri ve tavsiyelerde bulunmaktadır. Bu çalışmada, insanın temel duygularından birisi olan öfke duygusunun psikolojik yönü ile dinî açıdan baş edebilme yolları ortaya konmaya çalışılmıştır. Bireylerin öfke ile mücadelede psikolojik çareler yanında dinî çarelere de başvurmasının hem bireysel, hem de toplumsal hayatına olumlu katkılar sağlayacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Öfke, öfkeyle başa çıkma, dini başa çıkma, din psikolojisi



## The Ways of Religious Coping with Anger

### Abstract

Negative thoughts and behaviors accompanying the sense of anger adversely affect our psychological and social life. In this context, while psychology helps us in in dealing and coping with the feelings of anger to find solutions, religion shows us to tackle the same problem from a different angle. In this study, the psychological aspect of anger, which is one of basic human emotion, and the ways of dealing with it from a religious point of view are examined. It is to be noted that, in coping with the feelings of anger, not only using psychological methods but also benefiting from religious remedies positively contribute to both individual and social life.

**Key Words:** Anger, Coping with anger, Religious coping, Psychology of religion

\* Yrd. Doç. Dr., Harran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Din Kültürü Ahlâk Bilgisi Eğitimi Bölümü, huseinyegin@hotmail.com

## Giriş

İnsanların kendileriyle ve içinde yaşadıkları toplumla uyum içinde hayatlarını devam ettirmelerinde duygu, düşünce ve davranışlar önemli yer tutar. Duygu ve heyecanlar, davranış ve yaşantımızla birlikte meydana gelir. Hayat boyunca karşılaştığımız olaylar ve davranışlar bizim duygu ve heyecanlarımızın harekete geçmesi ve şekillenmesinde de etkili olurlar. Örneğin, sevilmemek ve sayılmamak insanı üzer; başarılı olmak, mutlu eder; engellenmek ve hakarete uğramak ise öfkelenendir.

Duygular, insanın kendisini daha iyi veya daha kötü hissetmesine sebep olurlar, ama bir insanı iyi ya da kötü olarak değerlendirmeye tek başına yetmezler. Olumlu duyguların hissedilebilmesi için insanın öncelikle yeme, barınma ve korunma gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmış olması gerekmektedir. Temel ihtiyaçları karşılanmayan insanlarda olumsuz duygular harekete geçer. İşte Öfke de olumsuz bu duygulardan biridir.

236 | db

İnsanın hem bireysel hem de toplumsal yaşantısında huzurlu olabilmesi için olumsuz duygularını kontrol etmesi ve bunlarla baş edebilmesi gerekir. Bu bağlamda psikoloji insanın bu tür problemlerine çözüm yolları bulmaya çalışırken, din de aynı amaç doğrultusunda bireyin hem bu dünyada, hem de öteki dünyada (âhîret) mutlu olabilmesini sağlayacak prensip ve ilkeler ortaya koyar. Çünkü her din, mensupları için davranış kuralları belirler, davranış kalıpları üretir ve yaşanan olaylara ilişkin açıklamalar yapar. Bu yönüyle din bir anlamda davranış için güdü işlevi görür.<sup>1</sup>

Günümüzde, öfke duygusu ve öfke duygusuyla ortaya çıkan istenmeyen davranışlar toplumsal hayat içerisinde önemli bir problem olarak görülmektedir. Bu çalışmamızda, insanın temel duygularından biri olan ve günlük hayat içerisinde zaman zaman hepimizi birdenbire içine çekiveren ve bütün bedenimize, duygularımıza, benliğimize hâkim olan öfke duygusunun psikolojik yönü ile dinî metinlerde yer alan açıklamalara dayalı olarak baş edebilme yolları ortaya konacaktır. Bu bağlamda dinin, insanları derinden etkileyen ve hayatlarına yön veren bir tarafı olduğu kadar, evrensel değerleri ile insanı olumlu yönde geliştiren bir tarafı da vardır.<sup>2</sup> Yani, din,

<sup>1</sup> Hasan Kayıklık, "Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç Davranış Etkileşimi", İslam Araştırmaları Dergisi, S. 19/3, 2006, s. 496.

<sup>2</sup> Ali Ulvi Mehmetoğlu, Kişilik ve Din, Dem Yayınları, İstanbul, 2004, s. 8.

insanın hayatına inanç ve ritüellerle karışarak onun anlamlı, kendisi ve çevresiyle barışık bir hayat yaşamasına imkân vermekte; ümitsizliğe ve boşluğa düşmesini engellemektedir.<sup>3</sup>

### Öfke Duygusu

Psikoloji, öfke duygusunu, heyecan konusu içinde ele alır. Heyecan, çok yoğun olarak yaşanan ve insanda gerginlik ve taşkınlık yaratan duygulardır.<sup>4</sup> Bu heyecan neticesinde ruhsal ve bedensel denge bozulur. Bu bakımdan korku, keder, sevinç, sevgi, kıskançlık merhamet, öfke, nefret, hayret gibi duygular heyecanların en tipik örneklerdir.<sup>5</sup>

Öfke duygusu, insanda, engellenme, incinme, saldırganlık, hışım ve hiddet tepkileridir.<sup>6</sup> Öfke, güçlü olma ve başkalarına söz geçirme çabasının tipik bir örneği olarak da tanımlanır.<sup>7</sup>

Psikoloji sözlüğünde, öfke kavramı, “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle, sebep olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu” olarak tanımlanmaktadır.<sup>8</sup> Diğer bir tanıma göre öfke, hoş olmaya karşı durumlarda kişilerin ortaya çıkan önemli bir duygudur. Bu duygu, engellenme ve korku karşısında oluşan bir tepki olup aşırı derecesi bilinç bulanıklığına ve davranışsal bozukluklara yol açabilir.<sup>9</sup> Başka bir yönüyle öfke, önem verdiğimiz kişinin, beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında ya da hakkımız olanı alamadığımızda yaşadığımız duygunun adıdır.<sup>10</sup>

Öfke duygusunun ahlâk kitaplarında yapılan tanımlarından bazıları da şöyledir; öfke, insanın hayatını sürdürebilmesi ve onu dış

<sup>3</sup> Ali Rıza Aydın, “İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri”, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, IX (2009), sayı: 3, s. 98.

<sup>4</sup> Selçuk Budak, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2003, s.359.

<sup>5</sup> Rita L. Atkinson, Psikolojiye Giriş I-II, (Çev:Kemal Atakay ve arkadaşları), Sosyal Yayınları, İstanbul, 1995, s. 458; Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993, s. 263.

<sup>6</sup> C. T. Morgan, Psikolojiye Giriş, s. 231, Ankara, 1980; Türkçe Sözlük, T.D.K., c.II, s. 1717-1718; M.Namık Çankı, Büyük Felsefe Lügatı, c.I, s. 388, İst. 1954; Orhan Hançerlioğlu, Ruhbilim Sözlüğü, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988, s. 270.

<sup>7</sup> Alfred Adler, İnsan Tabiatını Tanıma, (Çev. Ayda Yörükkan), İstanbul, 1994, s. 421.

<sup>8</sup> Budak, a.g.e., s.560

<sup>9</sup> Özcan Köknel, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınları, İstanbul, 1985, s. 154.

<sup>10</sup> Engin Gençtan, İnsan Olmak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996, s. 54.

tehlikelerden koruyabilmesi için fitratına konulan bir duygudur.<sup>11</sup> Öfke, insanda ve bütün canlılarda doğuştan var olan, tabii bir heyecan halidir. Duygusal ve oldukça şiddetli bir tepkidir. İrade dışı bitkisel reflekslerle birden meydana gelir.<sup>12</sup>

Ahmet Rıfat Efendi de öfkeyi; dışarıdan gelecek tehlikelere karşı koyabilmek için Allah'ın tarafından insanlara ihsan edilen bir güç, olarak tanımlar.<sup>13</sup>

Gazâlî ise öfkeyi şu şekilde açıklar; öfke, maksada erişilemediği anda kalpte meydana gelen bir hararet olup, kalp atışlarını hızlandırır. Kanın yüze ve beyine hücum etmesine neden olur. Böylece meydana gelen kuvvet, gelecek tehlikeyi önlemeye çalışır.<sup>14</sup> Gazâlî, bireyin öfke duygusu sayesinde ruhsal ve bedensel dengesinin sağlandığını ifade ederek bu durumu örnekle şöyle açıklar: *“Allah Teâlâ canlı varlıkları yaratırken onları iç ve dış bir takım bozulma ve hayâtî tehlikelerden koruyabilmek için bazı dengeleri de onların tabiatlarına koymuştur. Meselâ canlının iç bünyesinde yer alan harâret ve rutûbet özellikleri arasında kıyasıya bir mücadele vardır. Harâret sürekli olarak rutûbeti kurutmaya ve buharlaştırmaya çalışır. Ama Allah Teâlâ bu rutûbetin korunması için canlı fitratına gıda alma ihtiyacını koymuştur. Böylece canlı organizma, harâretin rutûbete olan zararını dengeleyerek çürümekten korur. Tıpkı bunun gibi canlıyı yok etmeye yönelik dış unsurların da dâhili bir güç ve gayretle bertaraf edilmesi için gazap özelliğini ateşten yaratıp fitratına yerleştirmiş; insanın mayasıyla yoğurmuştur.”*<sup>15</sup>

Genel olarak görüleceği üzere, İslâm ahlâk kitaplarında, öfke duygusu ile ilgili tanımlamalarda; bunun öncelikle insanî bir duygu olduğu, dışarıdan gelecek tehlikelere karşı insanın kendini koruyabilmesi için Allah tarafından insanın benliğine konulduğu, kalp içindeki bir sıcaklık olup bunun fizyolojik ve davranışsal bir takım etkilerinin olduğu ifade edilmiştir.

<sup>11</sup> Ö. Nasuhi Bilmen, *Ahlâk Dersleri*, s. 151; A. Muhammet Nâsir İbnu'l-Cevziyye, *Ârâehü'l-Kelâmiyye ve'l-Ahlâkiyye*, s. 261, Kahire, 1987.

<sup>12</sup> Osman Pazarlı, *İslâm'da Ahlâk*, İstanbul, 1980, s.282.

<sup>13</sup> Ahmet Rıfat Efendi, *Tasvîru'l Ahlâk*, (Haz. H. Algül), Tercüman Gazetesi Yayınları, İstanbul, ts., s. 88.

<sup>14</sup> Gazâlî, *İhyâu Ulumiddin*, (Terc. Ahmet Serdaroğlu), Bedir Yayınevi, İstanbul, 1989. c.III, s. 376.

<sup>15</sup> Gazâlî, *İhyâ*, c.III, s. 375.

## Öfke Duygusunu Harekete Geçiren Etkenler

Psikologlar öfkeye neden olan etkenlerin farklılığına dikkat çekerler. Bunların başında engellenme (frustration) gelmektedir.<sup>16</sup> **Engellenme**, istek, ihtiyaç ya da bir davranışın amaca ulaşmasının önlenmesidir.<sup>17</sup> Başka bir deyişle engellenme, bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği belirli bir amaca varmasında veya ihtiyaçlarının giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur.<sup>18</sup> İnsan haz almaya yönelik bir özelliğe sahip olduğundan, haz almasını engelleyecek her durum, olay veya kişi, öfke duygusunun sebebinin oluşturur.<sup>19</sup> Engellenmeden kaynaklanan saldırganlıkla ilgili diğer bir husus da, imrenme ve kıskançlığın ortaya çıkardığı düşmanlıktır. Hem kıskançlık hem de imrenme özel bir tür engellenmedir.<sup>20</sup>

Öfkeyi doğuran nedenlerden biri de kışkırtmadır. **Kışkırtma** (tahrik-provocation), karşıdaki bireyi tahrik eden ve onu bir davranış yapmaya zorlayan uyarımlardır.

Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etkenlerden biri de reddedilmedir. **Reddedilme** katlanması güç bir durumdur. Kişi her yaşta aile ilişkilerinde veya toplum ile ilişkilerinde reddedilme ile karşılaşmışta öfkelenir.<sup>21</sup>

Öfkeye neden olan diğer etkenler ise, rahatsız edici ve hoş olmayan uyarılar, model alma, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve değer verilen sosyal normların ihlal edilmesidir. Ayrıca ahlâksızlık ve kötülük içeren davranışlar da öfkeye sebep olan etkenler arasında sayılabilir.<sup>22</sup>

Genel olarak ifade edeceğimiz bu etkenlerin içte ve dışta farklı şekillerde görünüşleri vardır. Yani öfke iki temel nedenle ortaya çıkabilir. Bunlardan birincisi bireyin kendisinden (iç etken), ikincisi

<sup>16</sup> Averill, J.R., "Studies on Anger and Agression: Implications for Theories of Emotion", *American Psychologist*, November, 1983, s. 1145-1160.; Berkowitz, L. "On the Formation and regulation of Anger and Agression: A Cognitive Neoassociationistic Analysis." *American Psychologist*, 1990, 45: s. 494-503.

<sup>17</sup> Köknal, a.g.e., s. 154; Atkinson, Rita L. *Psikolojiye Giriş I-II*, (Çev. Kemal Atakay ve arkadaşları), Sosyal Yayınları, İstanbul, 1995, c.II, s. 571.

<sup>18</sup> Doğan Cüceloğlu, a.g.e., s. 279.

<sup>19</sup> Acar-Zuhal Batlaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992, s. 282.

<sup>20</sup> Erich From, *Sevgi ve Şiddetin Kaynağı*, (Çev. Selçuk Budak), Ankara, 1994, s. 26.

<sup>21</sup> Batlaş, a.g.e., s. 282.

<sup>22</sup> Averill, aynı yer.

ise karşıdaki bireylerin (dış etken) onda oluşturduğu duygulardan kaynaklanabilir.<sup>23</sup>

### **İç Etkenler:**

İnsanların öfkelenme nedenleri ve bu nedenlere tolerans düzeyleri birbirlerinden farklılık gösterebilir.<sup>24</sup> Bu durum insanın kendi karakter özelliklerinden kaynaklanır. Bazı insanlar mizâç olarak öfkeli tiplerdir. Böyleleri çok hassastır, çabuk kızarlar, kötülüğe karşı serttir, metindir, iradeli ve inatçıdır.<sup>25</sup>

Ayrıca bu durum bireyin kendisinden kaynaklanan içsel olaylarla da alakalıdır. Yani, takıntılar, kuruntular, kaygılar, merak ve daha önce başımızdan geçen ve bireyi öfkelenenmiş olan anılar ve çağrışımlardır. Burada öfke düşünce ve duygularla harekete geçirilir.<sup>26</sup> Yine İslâm ahlâk kitaplarında, insanın kendisini üstün görmesi (kibir), kendisini beğenmesi, hırs göstermesi, şöhret düşkünü olması, övünmesi, aşırı şakacı olması, başkalarını kıskanması, başkalarıyla alay etmesi, inatçı olması ve bencil olması öfkelenmesine sebep olan içsel faktörler olarak sayılmaktadır.<sup>27</sup> Bunun yanı sıra kişinin öfkelenmesine organik, bedensel rahatsızlıklar da sebep olmaktadır. Bunların başında guatr, sara, beyin ırları, iç salgı bezi düzensizlikleri, kuduz, menopoz... vb gelmektedir.<sup>28</sup>

### **Dış Etkenler:**

Bireyin dışında, sosyo-kültürel çevreden (aile, iş ve arkadaş çevresi. vb.) kaynaklanan olaylar ve hatalı disiplin uygulamalarıdır.<sup>29</sup> Bunların kişi üzerinde farklı boyutlarda etkileri olabilir. Bu, kişinin o andaki ilgi ve alakasıyla doğrudan ilişkilidir. Kişiye yapılan haksızlık, saygısızlık, aşırı şaka, alay, aşırı tenkit, kişinin dinî ve ahlâkî değerlerine yapılan sözlü veya fiilî saldırı vb. şekillerde yapılan şeyler kişinin öfkelenmesine sebep olabilir. Bunun yanı sıra, sadece bireyin kendisine değil, başkalarına veya sevdiği kimselere yapılan olumsuz tutum ve davranışlar da bireyi öfkelenirebilir.

<sup>23</sup> Zuhâl Özer, Öfke, <http://www.genetikbilimi.com/genbilim/ofke.htm>

<sup>24</sup> Gençtan, a.g.e., s.54

<sup>25</sup> Hayrani Altıntaş, İnsan ve Psikoloji, Ankara, 1989, s. 229.

<sup>26</sup> J.L. Deffenbacher, "Cognitive Behavioral Conceptionalization and Treatment of Anger", Journal of Clinical Psychology, 55, 1999, s. 295-309.

<sup>27</sup> Kınalızâde Ali Efendi, Ahlâk-ı Alâ'î, Tercüman Gazetesi Yayınları, İst., ts., 181-182.

<sup>28</sup> Aydın Anka, Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları, Turhan Kitabevi, Ankara, 1992, s. 36.

<sup>29</sup> Anka, A.g.e., s. 36.

Ayrıca sosyal ortamlar da öfkeyi ortaya çıkaran ve besleyen önemli unsurlardandır. Sosyal öğrenme kuramlarına göre, öfke ve saldırganlık gözlemsel öğrenme, taklit, özdeşleşme, kopyalama ve rol alma yoluyla öğrenilir.<sup>30</sup>

Bununla birlikte, insanın doğumundan ölüme kadar gelişim dönemlerindeki karşılaştığı bazı durumlar ve engellemeler öfke duygusunun ortaya çıkmasına, gelişmesine ve köklü bir hal almasına yol açar. Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun istekleri karşısında yer alan yasaklar çocuğu öfkeliendirir. Ergenlik döneminde ise, aileden koparak bağımsız olma isteği ile güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeyi doğurur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumluluktan kaynaklanan zorluklar, aile, arkadaş ve toplum tarafından reddedilme duygusu insanda şiddetli öfkenin doğmasına yol açar. Orta yaştan ileri yaşa geçişte ise, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlikler, yaşın getirmiş olduğu sınırlamalar öfke duygusuna neden olmaktadır.<sup>31</sup>

Adler, içkiyi hiddet ve öfkenin ortaya çıkmasında en önemli dış etkenlerden biri olarak sayar. Çünkü çok az içki içmek bile çoğu zaman öfkeli bir sonuç yaratabilir. Böylece birey, içkinin etkisiyle toplum içinde uygarca davranmasını sağlayan kontrol mekanizmasını kaybetmiş olur.<sup>32</sup> Bununla ilgili olarak yapılan deneysel bir çalışmada alkollü içki kullananların saldırgan sözlü ifadeleri, öfkenin ortaya çıkışını desteklediği ve tetiklediği ortaya konmuştur.<sup>33</sup>

Öfkelenme nedenlerini belirlemek ve sınıflandırmak için yapılan ampirik bir çalışmada, genel anlamda bireyin öfkelenmesine en çok sebep olan 10 ana faktör tespit edilmiştir. Bunlar:

1. Her zaman en iyiyi bildiğini düşünen, diğer kişilerin görüşlerini ciddiye almayan kendini beğenmiş kişiler,
2. İftira atılması, zorbalık, yalan söylenmesi,
3. Aşağılanma, küçük düşürülme gibi durumlar,

<sup>30</sup> R.N. Johnson, *Agression in Men and Animals*, W.B Saunders Company, Philadelphia, USA, 1972.

<sup>31</sup> Batlaş, a.g.e., s. 282

<sup>32</sup> Adler, a.g.e., s. 424;

<sup>33</sup> I. Eckhardt Christopher, "Effects of Alcohol Intoxication and Aggressivity on Aggressive Verbalizations During Anger Arousal", *Aggressive Behavior Volume 34*, 2008, p. 428–436.

4. Abes ve patavatsız davranışlar,
5. Alay edilmesi, sataşmalar,
6. Birey tarafından engellenme,
7. Çatışma, azarlanma, kusur bulunması,
8. Fiziksel olarak taciz edilme/rahatsız edilme, saldırılma,
9. Çevresel nedenli engellenme,
10. Kişisel eşyaların çalınması, tahrip edilmesi<sup>34</sup>

Dış etkenler olarak sayılan şeylerin etkisi kişinin o anda, içinde bulunduğu duygu, düşünce ve ortama göre de değişiklik gösterebilir. Yani birey farklı zaman ve mekânda, farklı duygu ve düşünce içerisinde, aynı dış etkene karşı farklı şekil ve derecede tepki verebilir.

### Öfkenin Belirtileri

Öfke ifade tarzına giden yolda üç temel alt yapı olduğu belirtilmiştir. Bunlar 'bilişsel yapı', 'fizyolojik yapı', ve 'davranışsal yapı'dır. Bunlardan bilişsel yapı, beklenti ve inançlar gibi öfke ile ilgili şemaları barındıran yorumlama şekilleridir. Fizyolojik yapı, kişi öfkelenildiğinde kardiyovasküler sistem, endokrin, limbik sistem ve tansiyondaki değişimleri içermektedir. Davranışsal yapı ise, saldırganlık ve düşmanca davranışları içeren öğrenilmiş öfke ifade tarzlarıdır. Düşmanca yorumlamalar fizyolojik sistemi, fizyolojik sistem de davranışı etkileyerek bu üç yapı birbirine bağımlı ve etkileşim halinde, bireyin öfkesini ifade etmesindeki süreci betimlemektedir.<sup>35</sup>

Görüldüğü gibi öfkenin, duygusal yönünün yanında, fizyolojik ve bilişsel (zihinsel) bileşenleri de vardır. Diğer bir ifade ile öfke, düşünce ve davranışlarla ilgilidir. Böyle bir duygu, bedenin kendisini olumsuz durumlardan korumaya yönelik bir tepkisidir. Vücut stres altında kaldığı zaman, böbrek üstü bezlerinden adrenalin denilen bir hormon salgılayarak alarm durumuna geçer. Kandaki artan adrenalin miktarı, kan basıncının yükselmesi, kalp atışlarının hızlanması gibi fizyolojik değişikliklere yol açar. Sonuç olarak da

<sup>34</sup> B. Törestad, "What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger", *Aggressive Behavior*, 16, 1990, s. 9-26.

<sup>35</sup> S. Robins, RW. Novaco, "Systems Conceptualization and Treatment of Anger", *Psychotherapy in Practice*, Vol: 55(3), 1999, s. 325-337.



vücut kendini tehdit eden uyarana karşı kendini koruma gücü bulur. Kaçar, kovalar, saklanır, bağırır, dövüşür. Tüm bunlar fizyolojik kökenleri olan davranışlardır ve bu davranışları kendimizi olumsuz duyguların etkilerinden kurtarmak için gerçekleştiririz.<sup>36</sup>

İnsan, beklenmedik, ani, farklı tutum ve davranış içine girdiğinde organizmada gerilim artar, kaslarda sertleşme olur, kalp çarpıntısı artar, gözbebekleri büyür. Buna irkilme tepkisi denir.<sup>37</sup> Öfkenin şiddeti, engelin şiddetine ve doyum sağlamak istediği güdünün önemine göre değişiklik gösterir.<sup>38</sup> Öfkenin ifade biçimi yaş, cinsiyet ve kişilik özelliklerine, çevresel koşullara ve öfkelenildiği kişinin mevkisi, otoritesi ve bunları kaybetme korkusuna göre de farklılaşır.<sup>39</sup> İnsanın öfke anında bedeninin farklı bölgelerinde fizyolojik ve biyolojik bir takım belirtiler görünür. Ağlama, gülme, kendine zarar verme (başını duvara vurma), inatçılık, konuşmama, surat asma, alaya alma, tepinme, yemek yememe, oç alma, acısını başkasından çıkarma, uyuşturucu ve keyif verici maddelere yönelme bunlar arasındadır.<sup>40</sup>

Öfke duygusunun vücutta en belirgin bir şekilde görüleceği yerler şu şekilde sayılabilir: db | 243

### 1- Yüzdeki Belirtiler:

Öfke anında kaşlar çatılır, alın kırışır, boyun damarları genişler, göz bebekleri büyür, yüz kızarır, burun delikleri açılıp kapanır, dudaklar titrer, gözler kızarır ve surat ekşir.<sup>41</sup>

### 2- Ağızdaki Belirtiler:

İnsanın öfkeliyken söylemiş olduğu, daha sonra da pişmanlık duyduğu sözlerdir. Sesin kalınlaşması ve çirkinleşmesi, hakaret ve küfür içeren kaba sözler söylemek, sövüp saymak, tükürmek, dişleri sıkarak, dişleri gıcırdatmak, dudakların titremesi, hıçkırmak, sık sık nefes alıp verme vb. durumlardır. Ayrıca bu durumlarda ağızdan çıkan sözler ahenksiz ve biçimsizdir.<sup>42</sup>

<sup>36</sup> M. Osman Necati, Hadis ve Psikoloji, Çev: Mustafa Işık, Fecr Yayınları, Ankara, 2000, s. 104-105; Özer, <http://www.genetikbilimi.com/genbilim/ofke.htm>

<sup>37</sup> Enver Özkalp, Psikolojiye Giriş Dersleri, Eskişehir, 1991, s. 40; Necati, a.g.e., s. 105.

<sup>38</sup> Necati, a.g.e., s. 102.

<sup>39</sup> N. Bostancı, Ş. Çoban, Z. Tekin, A. Özen, "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri", Kriz Dergisi, Sayı:14 (3), 2006, s. 9-18.

<sup>40</sup> Ankay, a.g.e., s. 36.

<sup>41</sup> Özkalp, a.g.e., s. 40.

<sup>42</sup> Serpil Şen, Psikoloji, MEB Yayınları, İstanbul, 1992, s. 103.

### 3- Kalpteki Belirtiler:

Bedendeki hormonal dengedeki değişiklik, adrenalin hormonunun salgılanması, kalp basıncı artarak atışlarının hızlanması, kalp damarları genişlemesi, nabızın atışlarının sıklaşması tansiyonun yükselmesi, yüzün kızarması, sesin kalınlaşması, ellerin titremesi vb gibi. Bunlara ek olarak da vücut bazı “stres kimyasalları” salgılar. Bunların aşırı salgılanması da zamanla damarları tıkararak kalp ritmini bozar ve kanın pıhtılaşma eğilimi artar.<sup>43</sup>

Bu konu ile ilgili olarak Gazalî'nin şöyle dediğini görüyoruz: “İnsan arzu ve gayelerinden birinin engellenmesiyle karşılaştığı zaman öfke ateşi tutuşmaya, heyecanlanarak kalp damarları şişmeye başlar. Ve tıpkı ateşin ve kaynar suyun yükselişi gibi vücudun üst tarafına yükselir. Derken yüze dökülür; yüz ve göz de kıpkırmızı kesilir.”<sup>44</sup> Görüldüğü gibi öfke anında vücutta bir takım değişikliklerin olduğu açıktır.

244 | db

Ayrıca kalp; kin, nefret, çekememezlik, karşıdakinin felaketine sevinmek, sevincine üzülme, öfkelenildiği kimse hakkında bildiklerini açıklamak, onu rezil etmek, onunla alay etmek gibi kötülüklerle dolar.<sup>45</sup>

### Öfke Duygusunun Dereceleri:

Yaratılış olarak insanların birbirlerinden farklı olmaları, yaş, cinsiyet, farklı kalıtsal ve kişilik özellikleri de öfke duygusunun insanlarda farklı şekil ve derecelerde ortaya çıkmasına yol açar. İnsanın doğuştan getirdiği bu duygunun sınırlarını çizmek zor olmakla birlikte, genel anlamda üç farklı derecede değerlendirmek mümkündür.

#### 1- En Yüksek Derecesi (İfrât):

Öfke duygusunun aşırı dereceye varması, din, itaat ve aklın hâkimiyetinden çıkmış olması halidir ki, buna **tehevvür** (taşkınlık-saldırganlık) denir. Bu anda düşünme ve muhâkeme devre dışı kalır. Bu derecede öfkeli olan kimseler ne maddî ne de manevî şeylerden korkmazlar. Öfkelenildiği kimseye karşı kin ve düşmanlık beslerler. Gitgide çekememezlik, haset, alay hatta namusa leke sürmek

<sup>43</sup> Özkalp, a.g.e., s. 40; Necati, a.g.e., s. 105.

<sup>44</sup> Gazâlî, İhyâ, III, 375-376.

<sup>45</sup> Özkalp, a.g.e., s. 41-42.

derecesine kadar ulaşabilir. Bütün istibdâtlar, tahakkümler, haksızlıklar ve zulümler bu derecenin ürünüdür.<sup>46</sup>

Bu duygunun kendisinde sürekli olarak var olduğu ve dikkat çeken alışılmış bir tepki olarak ortaya çıktığı görülen bazı insanlar, öfkeyi sistemli bir yöntem haline getirmişlerdir. Karşılaştıkları herhangi bir problemi başka türlü ele alamamaları dikkat çekicidir. Öfkeyi alışkanlık haline getirmiş olan insanlar, çok geçmeden karşılıklarına çıkan herkesle çatışır hale gelirler. Bundan dolayı hemen hiddetlenen, öfkeli, hırçın insanların, topluma ve hayata düşman oldukları da söylenebilir.<sup>47</sup>

Öfkenin bu derecesinde olan insanlar öfkelerini dindiremedikleri zaman öfke içe döner ve kin duygusunu besler. Kin duygusu ise, genellikle düşmanca bir tavır takınmış olan insanların ayırt edici bir özelliği olarak karşımıza çıkar. Çoğu zaman ilk çocukluk döneminde görülen kin duyma eğilimleri, ya öfke nöbetlerinde olduğu gibi çok şiddetli bir şekil alabilir, ya da huysuzluk ve hainlik etme gibi daha yumuşak şekillerde ortaya çıkabilir.

Ayrıca kin duygusunun çeşitli yönere doğru çevrilmiş olduğu da söylenmektedir. Örneğin; tek tek insanlara, bir millete, bir sınıfa, belli bir ırka veya karşı cinse yönelebilir. Hatta kin, insanın her türlü ilişki kurma imkânını ortadan kaldıracak kadar yaygın bir şekil bile alabilir.<sup>48</sup>

Öfke duygusunun ileri derecede görünümlerinden biri de saldırganlık duygusudur. Saldırganlık, engellenmeye bilinçsiz yapılan tepkilerden biri olarak karşımıza çıkar. Psikologların hemen hemen hepsi, insanlarda saldırganlığın yalnız doğuştan gelen faktörlere indirgenemeyeceğini, öğrenmenin saldırganlık davranışının türü ve miktarı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu savunur.<sup>49</sup>

Saldırgan tip çoğunlukla gergin, patlamaya hazır ve kasılmış bir durumdadır. Normal halinde kaşlar çatık, dişleri ve elleri sıkışmış yumruk halinde ve çok sinirlidir. Bütün tavırları hiçbir şeyden korkmadığı intibasını verir. Hücum tepkisinin kararlı bir hareket olduğuna inanır.<sup>50</sup> İyi bir kavgacı olmak için elinden gelen her şeyi

<sup>46</sup> Yunus Kaya, Tasavvuf İlmî, E.A.Ü.İ.F. Yayınları, Erzurum, 1982, s. 29; Bilmen, a.g.e., s. 152.

<sup>47</sup> Adler, a.g.e., s. 422-423.

<sup>48</sup> Adler, a.g.e., s. 373-374.

<sup>49</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s. 313-314; From E., a.g.e., s. 24-27

<sup>50</sup> Altıntaş, a.g.e., s. 53,55; Sibel Arkonaç, Psikoloji, İstanbul, 1993, s. 265-267.

yapar, kendi arzularını ortaya koyar, emirler yağdırır, kızgınlığını dile getirir ve kendini savunur.<sup>51</sup>

### 2- En Aşağı Derecesi (Tefrit):

Bu derecede öfke duygusu ya tamamen kaybolur ya da zayıf kalır, korkulmayan şeylerden bile korkar ki, buna **cebânet** (korkaklık) denir. Bununla ilgili olarak İmâm-ı Şafii, “ Kızmayı gerektiren yerde kızmayan merkeptir.” demiştir. İmâm-ı Gazali ise, cebâneti aşırı gerilik ve korkaklık olarak, böyle duyguya sahip olan insanı da hamiyetsiz olarak nitelendirir. Bu tip insanlar kendilerine yapılan zulme, haksızlığa, eziyetlere katlanır, hatta ailesine karşı yapılan hakaretlere bile aldırılmaz, her türlü rezillik ve kepezeliklere boyun bükür. Bu da kabul edilebilir bir durum değildir.<sup>52</sup>

Bazı psikologlar bu tür acizlik duygusu ve bunun neden olduğu ruhsal bunalım ve çöküntüyü bertaraf etmek için saldırganlık eğitimi tavsiye ederler. Burada kişiye gerektiğinde kendisine engel olanlara ve haksızlık edenlere kızabileceği ve böyle durumlarda öfkelenmenin olumlu bir davranış olduğu öğretilir.<sup>53</sup>

246 | db

### 3- Orta Derecesi (İ'tidâl):

Yani orta yollu olanıdır ki, bu da **şecaattir**. Şecaat (cesaret), ihtiyaç görüldüğünde şiddet ve tehlikelere karşı korkmadan cesaretle karşı durabilmek ve mücadele edebilmektir.<sup>54</sup> Bu, olması gereken normal bir durumdur. Zira belli düzeydeki öfke duygusu insanın varlığını sürdürebilmesi için gereklidir. İslâm düşünürleri ılımlı bir öfke duygusunu “şecaat” ve “hamiyet” olarak ifade ederek insanın onurunu, haklarını ve değerlerini korumak için bu iki duygunun gerekliliğini vurgulamışlar.<sup>55</sup>

İnsanların mizâcî öfke duygusunun kabul etme bakımından çeşitlilik gösterdiğini söyleyebiliriz. Kınalızâde'ye göre, “bazı mizâçlarda öfke duygusu barut ve ateş gibidir, parlamaya ve alev almaya hazırdır. En küçük olumsuz bir harekette bu duygu harekete geçer. Bazıların öfkesi tavadaki yağ gibidir, ses çıkarır, hemen alev

<sup>51</sup> Karen Horney, Ruhsal Çatışmalarımız, (Çev. Selçuk Budak), Öteki Yayınevi, Ankara, 1995. s. 53-55.

<sup>52</sup> Gazali, İhya, III, s. 378-379; Kınalızâde Ali Efendi, Ahlâk-ı Alâî, Tercüman Gazetesi Yayınları, s.170.

<sup>53</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s. 318.

<sup>54</sup> Râgıb El-İsfehânî, İsâm'ın Ahlâk İlkeleri, (Çev. Abdi Keskinsoy), Kalem Yayınevi, İstanbul, 2003, s.312.

<sup>55</sup> Mustafa Çağrıncı, “Gazap Maddesi”, DİA, XIII, s. 436.

almaz. Ama kiminin mizâcı ise, çabuk yanan ve sönen kuru odun gibidir, çabuk parlar hemen söner. Bir kısım insanın mizâcı da yaş oduna benzer ki, çabuk yanmaz, zor tutuşur ve hemen söner. En arzu edilen de bu mertebedir. Akıllı, ilim sahibi ve selîm kişiler buna örnektir.”<sup>56</sup>

Peygamber (sav), öfke duygusunun insanlardaki farklı görüşlerinden hareketle bu duygunun her insanda bir olmadığını ifade ederek öfkeli insan tiplerini şu şekilde açıklar:

- 1- Geç öfkelenip, çabuk yatışan.
- 2- Çabuk öfkelenip, çabuk yatışan.
- 3- Geç öfkelenip, geç yatışan.
- 4- Çabuk öfkelenip, geç yatışan.

Bu tiplerini yaptıktan sonra bunlardan insan için normal olanının yani zararsız olanının birincisi olduğunu, dördüncüsünün de insanı belaya sürükleyen ve kendine zararlı olduğunu ifade eder.<sup>57</sup>

### **Dinî Açıdan Öfke İle Baş Edebilme**

Kendimizi kontrol edemediğimiz, ne zaman ortaya çıkacağını bilemediğimiz çok güçlü bir duygunun tüm benliğimizi kuşattığını hissettiğimiz zamanki öfke, bizim kendisiyle baş etmeye çalışacağımız öfkedir. Yani kontrolden çıkıp, yıkıcı bir hale dönüşüp, iş hayatında aile hayatında, okul hayatında, sosyal ilişkilerimizde ve hayat kalitemizin düşmesine sebebiyet veren öfkedir.

İşte öfke duygusu, sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde ve kontrol edilmediğinde, bedensel ve ruhsal bir takım rahatsızlıklara yol açar. Yoğun olarak yaşanan, ama ifade edilmeyen öfke bireyin enerjisini bitirdiği gibi davranışlarını kontrol etmesini de zorlaştırır. Bastırılarak içe atılan öfke yüksek tansiyon, migren, ülser gibi psikosomatik hastalıklara neden olmaktadır.<sup>58</sup>

Gündelik hayatımız içinde bizi sıkıntıya sokan öfke ile baş edebilmede dinî inancın önemli katkısının olduğunu söylemek mümkündür. Zira bilindiği gibi inançlar, genellikle hayatın zorluklarını

<sup>56</sup> Kınalızâde, a.g.e., s. 178-179.

<sup>57</sup> Tirmizi, Fiten, 26, (2192); Ayrıca bkz., Gazalî, Oğluma, (Çev. H.Abdülhalim Akkul), Sinan Yayınevi, İstanbul, 1972, s. 119 ; Kınalızâde, a.g.e., s. 179.

<sup>58</sup> Kemal Sayar, Ruh Hali, Timaş Yayınları, İstanbul, 2006, s. 64.

yenmeye yarayan anlamlara sahiptir. İnsanın çevre şartlarını değiştirip değiştirmemesinden ziyade, zorlukları yenebileceğine olan inancı oldukça önemlidir. Bununla birlikte din, insana karşılaştığı sıkıntıların karşılığını mükâfat olarak alacağını da vaat etmektedir.<sup>59</sup> Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, din, insanın hem bireysel hem de toplumsal yaşamında karşılaşmış olduğu ruhsal ve maddi problemlerin aşılmasında ve baş edilmesinde önemli katkı sağlamaktadır.<sup>60</sup> Dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi hakkında yapılan çalışmalarda Allah'a olan imanın ve bağlanmanın artmasıyla bireyde özsaygının ve psikolojik huzurun arttığı, depresyon, umutsuzluk ve intiharın azaldığı ortaya konmuştur.<sup>61</sup>

Dinin insan üzerindeki olumlu etkilerinin olduğuna dair yapılan araştırma sonuçları ortaya çıktıkça dinin bu yapıcı yöndeki tavsiye ve ilkelerinden yararlanmaya yönelik çalışmaların da arttığı görülmektedir. Amerika'da alkolle mücadele eden bir kurum, inancın ve mâneviyatın birey üzerindeki olumlu etkilerinden yararlanarak alkolikleri tedavi etmektedir. Bu tedavide dinin manevi prensiplerine dayalı olarak, hastalara yüce bir gücün yardımına güvenmeleri telkin edilmektedir.<sup>62</sup> Birey dini inancı sayesinde, sağlam ve güçlü bir maneviyata sahip olarak, hayatın getirdiği çeşitli engeller karşısında mücadele edebilme gücü bulabilmekte, stres ve depresyondan kendisini koruyabilmektedir.<sup>63</sup> Ayrıca din, insan için üzüntü ve ızdırapları azaltan, ona teselli veren bir umut kaynağıdır.<sup>64</sup> Dinî inanç, tutum ve davranışlar bir taraftan depresyon, intihar, kaygı gibi birtakım olumsuz ruhî durumları engellerken ya da ortadan kaldırırken, diğer taraftan fertlerin psikolojik açıdan daha iyi olmalarını sağlamaktadır.<sup>65</sup> Çalışmamızın bu bölümünde, dinin bu konuda yaptığı hem zihinsel, hem de davranışsal bir takım önerileri ele alacağız.

<sup>59</sup> Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", G.Ü. Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2002/I, s. 241.

<sup>60</sup> Koenig, Harold G., Handbook of Religion and Mental Health, Academic Press, USA, 1998, s. 111-126; Ayşe Nur Özkan, Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi, M.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2008, (Y.Lisans Tezi)

<sup>61</sup> Yapıcı, Asım, Ruh Sağlığı ve Din, Karahan Yayınları, Adana, 2007, s. 307-316; Hayta, Akif "U.Ü İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", U.Ü.İ.F.Dergisi, Bursa, 2000, C.9, S. 9, s. 498

<sup>62</sup> Ali Rıza Aydın, "Din ve Psikoloji İlişkisi Üzerine" Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, .4/1, s.22.

<sup>63</sup> Doğan Cüceloğlu, *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1993, s. 227.

<sup>64</sup> Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1982, s. 29.

<sup>65</sup> Mustafa Köylü, "Dinin Ruh Sağlığına Etkisi", Yeni Ümit Dergisi, S.82, İst., 2008.

### I- Zihinsel (Bilişsel) Çareler:

Yani bilgiye ve bilince dayalı baş edebilme yollarıdır. Yani öfke duygusunun ne olduğu, faydalı ve zararlı yönlerinin bilinmesi, kontrol ve baş edebilme yollarını bilme ve bu durumun farkında olma halidir. Bunlar, hem öfkelenmeden önce koruyucu önlemler, hem de öfke anında başvuru çareleri olarak değerlendirilebilir. Nasıl ki, tıpta koruyucu hekimlik bireyin hastalanmamasını sağlıyorsa, aynen bunun gibi, öfke konusunda bilgili ve bilinçli olma da öfkeyi önlemeyi ve kontrol etmeyi sağlar.

Bu çarelerin ilki, öfkesine hâkim olanlarla ilgili olarak Allah'ın verdiği mükâfatı, övgüyü ve O'nun sevgisini elde etmeyi düşündürmektedir. Nitekim öfkeyi kontrol etmenin önemine ayet-i kerimede de yer verilmekte ve bu kimseler övülmektedir. *“Onlar bollukta ve darlıkta infâk ederler, öfkelerini (gayz) yutarlar ve insanların kusurlarını affederler, Allah iyilik yapanları sever.”*<sup>66</sup> Yine bir başka ayette de; *“büyük günahattan ve fuhşiyâttan kaçınıp öfkelenedikleri (gazap) zaman da bağışlayıcı olanlar”*<sup>67</sup> övülmektedir. Bu âyette büyük günahattan kaçınmanın hemen ardında öfkeden bahsedilmesi bu konunun önemli olduğunun bir göstergesi sayılabilir. Kini, kızgınlığı ve düşmanlık duygusunu yöneterek affı öne çıkarmak, ahlâkın temel değerlerinden birini teşkil etmekte, olgun bir insan olmanın da zirve noktasını oluşturmaktadır.<sup>68</sup> Elmalılı, bu âyette geçen öfkeyi yutmayı; zarar gördüğü kimselere karşı gücü yettiği halde intikâma kalkışmamak, hoş olmayan bir hal göstermeyip, hazmetmek ve sabretmek olarak açıklamaktadır.<sup>69</sup>

Bir diğer çare ise, Allah'ın her şeye gücü yettiğini düşünerek öfke neticesinde meydana gelecek olumsuzluktan dolayı vereceği cezayı hatırlayarak korkmaktır. Ayrıca, bir anlık öfkenin sonucu olarak, hem kendisine hem de karşı tarafa vereceği (belki de ölümle neticelenen) zararları düşünmektir. Kısaca, öfkeyle kalkanın zararlı oturacağını aklından çıkarmamaktır. İntikam almanın zillet ve neticesini düşünmektir.<sup>70</sup>

<sup>66</sup> Kur'an, Âl-i İmrân, 3/134.

<sup>67</sup> Kur'an, Şûrâ, 42/37.

<sup>68</sup> Bayraktar Bayraklı, Yeni Bir Anlayış Işığında Kur'an Tefsiri, Bayraklı Yayınları, İstanbul, 2006, c.17, s.242.

<sup>69</sup> Elmalılı Hamdi Yazır, Hak Dini Kur'an Dili, Azim Dağıtım, İstanbul, 1992.

<sup>70</sup> Gazzali, Oğluma, s. 118.

**Âhiretteki akıbet üzerine düşünmenin** de bu konuda bir çare sunacağı söylenebilir. Ahiret'te hesap vermeyi düşünmek insanın öfkeli davranışlar sergilemekten alıkoyar. Bu bağlamda, insanın yaptığı her fiilin sadece dünyada değil âhirette de bir karşılığının olduğu düşünerek, yaptığı her davranışın hesabını orada vereceğini hatırlamaktır. İnanan insandaki âhiret düşüncesi onu yapacağı yanlış davranışları engellemesi bakımından önemlidir. Zira âhiret inancı, yani, ölümden sonra hayatın devam edeceği ve esas olanın âhiret hayatı olduğu fikri, insanın yaşantısını daha bilinçli bir şekilde geçirmesine, kendisini oto-kritik etmesine yardımcı olur. Bu husus bireyin olumlu bir değişim ve kaliteli bir yaşam sürmesine imkân sağlar.<sup>71</sup> Zira birbirinden çok farklı izah tarzları getirmiş olsalar bile tarih boyunca ölümden sonraki hayata atıfta bulunmayan hiçbir din yoktur.<sup>72</sup>

Bununla birlikte, bu hayatın geçici ve fâni olduğu ve bir gün herkes gibi kendisinin de öleceği düşüncesi insanın öfkesiyle mücadelesinde önemli bir zihinsel kontrol mekanizması görevi üstlenir. Zira **ölüm düşüncesi**, insanın nefsi arzularının isteği doğrultusunda hareket etmesini engelleyen güçlü bir oto-kontrol mekanizmasıdır. Bu anlamıyla ölüm insan için en büyük bir nasihattir.

Yine, Peygamberimiz (sav)'in öfkesine hâkim olanlarla ve yumuşak huylu olmanın güzelliği ile ilgili olarak övgü dolu sözlerini hatıra getirmektedir: “Kuvvetli kimse pehlivan değildir. Gerçek pehlivan öfkelenildiği zaman nefsini yenen kimsedir.”<sup>73</sup> Yine, “Allah indinde kişinin yuttuğu en sevaplı yudum, Allah'ın rızasını düşünerek kendini tutup, yuttuğu öfke yudumudur.”<sup>74</sup> “Allah sertliğe vermediği mükâfatı yumuşak huyluya vermiştir.”<sup>75</sup> “Yumuşaklıktan mahrum olan kişi bütün bir hayırdan mahrum olur.”<sup>76</sup> gibi hadisler bunu açık bir şekilde ifade ederler. Görüldüğü gibi burada dini inancın tavsiyesi sabır devreye girmektedir. **Sabır**, İnançlı insanın böylesi durumlarda başvuracağı önemli dinî motivasyonlardan biridir. Sabır, bireyin arzu etmediği bir durumla karşılaşması halinde ona tahammül göstermesidir. Bu tahammülü gösterdiği takdirde

<sup>71</sup> Naci Kula, “Gençlerde Izdırıp Tecrübesine Bağlı Dini Krizle Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler”,  
[http://www.sosyalsiyaset.net/documents/genclerde\\_dini\\_kriz.htm](http://www.sosyalsiyaset.net/documents/genclerde_dini_kriz.htm), 29.08.10

<sup>72</sup> Faruk Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul, 2000, s. 15.

<sup>73</sup> Buhârî, Edeb, 76; Müslim, Birr, 107.

<sup>74</sup> İbni Mâce, Hilm, 18.

<sup>75</sup> Ebu Dâvûd, Edeb, 11.

<sup>76</sup> Müslim, Birr, 74-76; İbni Mâce, Edeb, 9.



bunun mükâfatının Allah tarafından fazlasıyla verileceği, sabır ve tahammüllün karşılığının cennet olacağı inancına sahip olan bir kimse güven duygusu içerisinde olur, ruhu sıkıntıyla değil, genişlik, ferahlık ve huzurla dolar.<sup>77</sup> Nitekim sabır Allah'a beslenen gerçek imânın esaslı bir yönünü oluşturmaktadır.<sup>78</sup> Bu yüzden "Allah'ın sabredenlerle beraber olduğunun"<sup>79</sup> unutulmaması ve sabır duygusunun daha da geliştirilmesi önem arz etmektedir.

**Sevgi** duygusunu ön plana çıkararak olayları sevgi ile değerlendirmek öfke duygusu ile baş edebilmede bilişsel açıdan kolaylık sağlar. Nitekim Yunus Emre'nin "*Yaratılanı sev yaratandan ötürü*" öğüdü bir psikoterapi yöntemi olarak uygulanabilir. Bunun yanı sıra günlük hayat içerisinde duygularımızı sevgi içerikli kelimelerle ifade etme de sevgi duygusunun gelişimine katkı sağlar. Çünkü sevgi, bir kimseye veya bir şeye muhabbet besleme hissidir. Sevgi, insanlarda doğuştan bulunan bir duygudur. Sevgi, topluma huzuru ve kardeşliği getiren birleştirici bir unsurdur. Kur'an, kalplerin sevgi ile birleşmesine önem verir. Mü'minin gönlü sevgi ile doludur. Allah Teâlâ iman edenlerin kalplerini sevgi ile birleştirmiş, onları bu sevgi ve bağlılıkla güçlendirmiştir.<sup>80</sup> Cenab-ı Hakk şöyle buyuruyor: "...ve O, kalplerin arasını sevgi ile birleştirdi. Yoksa yeryüzünde ne varsa hepsini harcasaydın, yine onların kalplerini birleştiremezdin. Fakat Allah, onların arasını sevgi ile birleştirdi."<sup>81</sup>

**Tevhid** düşüncesi de, öfkeyi bertaraf etmenin önemli zihinsel yollarından biridir. Bu, Allah'tan başka failin olmadığını, O'nun dışındaki her failin gerçek fail olmadığını bilmek ve hatıra getirmektir. Kişi, bir başkasından hoşuna gitmeyen bir davranışla karşılaştığında, "Allah isteseydi, bu olmazdı." düşüncesini aklına getirmesi onu öfkeden uzaklaştıracaktır.<sup>82</sup> Ayrıca bu işin, şeytanın ve nefsin bir oyunu ve aldatmacası olduğunu idrak etmektir. İşte nefis ve şeytanın öfke ateşini körüklediği o anda insan, dînî ve ahlâkî her türlü telkine ve uyarılara kapalıdır.

<sup>77</sup> Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2003, s. 79.

<sup>78</sup> Toshihiko Izutsu, *Kur'an'da Dinî ve Ahlâkî Kavramlar*, (Çev. Selahattin Ayaz), Pınar Yay., İst. s. 150.

<sup>79</sup> Kur'an, Bakara, 2/153.

<sup>80</sup> Hüseyin İ. Yeğin, "Hz. Peygamber'in Hadislerinde Sevgiyi Geliştiren Unsurlar", *HR.Ü.İlahiyat Fak. Dergisi*, Sayı, 17, Şanlıurfa, 2007, s.131.

<sup>81</sup> Kur'an, Enfal, 8/63.

<sup>82</sup> İbrahim Canan, *Hadis Ansiklopedisi*, Akçağ Yayınevi, c. XII, s. 110.

Bütün bunların yanında öfkeli bir insan yüzünün nasıl çirkinleştiğini göz önüne getirip, buna karşın, yumuşak huylu, hoşgörülü bir insanın yüz güzelliğini ve nezaketini hayal etmektir.<sup>83</sup>

## II- Davranışsal Çareler:

Yani davranışa yönelik uygulamalardır. Efendimiz (sav) öfkelenen kişilere öfkelerini yenebilmeleri için davranışa yönelik bir takım tavsiyelerde bulunmuştur. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

### 1- Susmak-Cevap Vermemek:

Peygamberimiz (sav) bir hadislerinde: “ Öfkelenildiğin zaman sus, ses çıkarma, yine öfkelenirsen ikinci defa sus.”<sup>84</sup> buyurmuşlardır. Buradaki susmak, asla bir çaresizlik durumu değildir. Bilakis doğabilecek zararları engellemeye yönelik bir davranış modelidir. Yoksa, elbette her insanın karşılık verecek kadar bir sözü vardır.

Peygamber (sav)’in, öfkeliyken karşıdaki insana cevap vermemenin niçin gerekli olduğunu vurguladığı olay şöyle cereyan etmiştir: Kendisinin yanında Hz. Ebû Bekir’e sataşan bir kişiye, Hz. Ebû Bekir’in cevap vermeyişinden hoşlanmıştı. Ama daha sonra Hz. Ebû Bekir’in kendisine hakaret eden kişiye karşılık vermesinden pek memnun olmayarak oradan ayrılmak istemiştir. Bunun üzerine yaptığı davranışın doğru olup olmadığını kendisine soran Hz. Ebû Bekir’e; “Sen sessizken orada sadece bir melek vardı ve senin adına o kimseye cevap veriyordu. Ama sen de aynı şekilde cevap vermeye başlayınca melek gitti, şeytan geldi. Şeytanın geldiği bir yerde benim işim olmaz.”<sup>85</sup>

Görüldüğü gibi, tartışma esnasında taraflardan birinin sessiz kalması, ortaya çıkabilecek öfke durumunun önünü almıştır.

### 2- İstiâze Etmek:

İstiâze, “Eûzübillâhimineşşeytânirrâcîm” demektir. Bu da kovulmuş şeytandan Allah’a sığınma anlamına gelir.

Muâz bin Cebel (ra) anlatıyor: “İki kişi Resûlullâh’ın (sav) huzurunda küfürleştiler. Öyle ki öfke yüzlerinden okunuyordu. Efendimiz (sav): “Ben bir kelime biliyorum, eğer onu söyleyecek olsa,

<sup>83</sup> İmam Nevevi, Riyazü’s Salihin, (Terc., M.Yaşar Kandemir ve Diğerleri), Erkam Yayınları, İstanbul, 1997, c.3, s. 602; Gazali, İhya, III, s. 388.

<sup>84</sup> Beyhâki, Şuabu’l-İman, Beyrut, 1990, c.VI, s. 309.

<sup>85</sup> Ebû Dâvud, Edeb, 49.

kendinde meydana gelen öfke giderdi. Bu kelime “Eûzübillâhimineşşytânirrâcîm” dir.” buyurdu.<sup>86</sup> Öfke şeytandan olduğu için onun tahriklerinden Allah’a sığınmak en uygun sözsel bir davranış biçimidir. Bununla ilgili olarak, “şeytan seni tahrik ederse derhal Allah’a sığın. Allah’tan korkanlar kendilerine şeytandan bir vesvese dokunduğu zaman (Allah’ı) hatırlarlar ve hemen gerçeği görürler”<sup>87</sup> ayeti de böyle bir durumda yapmamız gereken şeyi bize göstermektedir.

Kötülükler ve kötü güçler karşısında insanın tek sığınacağı ve korunacağı varlık Yüce Allah’tır. Şeytanın insanı yoldan çıkararak vesvese ve tahriklerine karşı Âlemlerin Rabbi, Hâkimi ve yöneticisi Allah’ın yardımı olmaksızın hiç kimse kendisini güvende hissedemez. Bu sebeple şeytanî güç ve dürtüler konusunda Allah kendisine sığınılmasını ısrarla hatırlatmaktadır.<sup>88</sup> Nitekim şu ayetler doğrudan bu konuyla ilgilidir: “Ve de ki; Rabbim! Şeytanların kışkırtmalarından sana sığınırım! Onların yanımda bulunmasından da sana sığınırım Rabbim!”<sup>89</sup>

### 3- Oturmak veya Yatmak:

db | 253

Peygamber (sav) bu konuda şöyle buyurur: “Öfke âdemoğlunun kalbinde bir kordur. Gözlerinin kızarmasını, avurtlarının şişmesini görmüyor musunuz? Kim, öfkeden bir başlangıç hissederse, yere yaslansın, öfkesi geçinceye kadar öyle kalsın.”<sup>90</sup> Yine, diğer bir tavsiyesinde, “biriniz ayakta iken öfkelenirse otursun. Öfkesi geçerse ne âlâ, geçmezse yatsın.”<sup>91</sup> buyurmuştur. Böyle davranmakla kızgın bir haldeyken doğabilecek yanlış bir davranışın (vurmak, yumruk atmak vb.) engellenmesi söz konusudur.

### 4- Abdest Almak:

Abdest almak öfkenin kontrol edilmesinde hem kolay, hem de yararlı bir yöntem olarak görülmektedir. Bu hususta Peygamber (sav) şöyle tavsiyede bulunmuştur: “Öfke şeytandandır, şeytan da ateşten yaratılmıştır. Ateş ise su ile söndürülür. Öyle ise, biriniz öfkelenince hemen kalkıp abdest alsın.”<sup>92</sup> Burada öfke duygusunun

<sup>86</sup> Buhâri, Edeb, 44; Tirmizi, Da’avat, 53.

<sup>87</sup> Kur’an, A’raf, 7/200-201; Fussilet, 41/36.

<sup>88</sup> Hayati Hökelekli, İslâm Psikolojisi Yazıları, Dem Yayınları, İstanbul, 2009, s.108-109.

<sup>89</sup> Kur’an, Mü’minûn, 23/97-98.

<sup>90</sup> Tirmizi, Fiten, 26.

<sup>91</sup> Ebû Dâvud, Edeb, 4.

<sup>92</sup> Ebû Dâvud, Edeb, 4.

ateşten yaratılmış olması hususuyla insanın ilk ve baş düşmanı olan şeytanın da ateşten yaratılmasının<sup>93</sup> bir arada anılması dikkat çekicidir. Bununla birlikte suyun öfkeli insan üzerinde yapacağı sakinleştirici etkiye de vurgu yapılmaktadır. Ayrıca insanın akıl kontrolünün yok olarak şeytanın elinde oyuncak olacağı ifade edilerek bundan kurtulmak için abdest almak tavsiye edilmiştir. Nitekim Gazâliye göre, şeytan öfkeli insanla bir çocuğun top ile oynadığı gibi oynar.<sup>94</sup>

Ayrıca, abdest almak öfkenin bedensel bir takım etkilerinden bireyi korumak amaçlı da olabilir. Zira başka bir şeyle meşgul olmak kişiyi öfke davranışı sergilemesinden alıkoyacaktır.

Peygamber (sav)'in öfke ile baş edebilmede bu tavsiyeleri öfkenin sevk edeceği şeyleri yapmamakla ilgilidir. Kişi öfkesi gereği sergilediği davranışlar olumsuz, istenmeyen ve sonradan pişman olacağı şeylerdir. Buradaki öğütler, kişinin öfkeliyken bir şeylerle oyalanmasını herhangi bir davranış sergilemesinden kaçınmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

254 | db

### 5- Toprağa Temas Etmek:

Peygamber (sav), öfkenin insanın kalbinde bir kor parçası olduğunu ifade eden hadislerinde öfkelenen kimsen toprağa temas etmesini tavsiye eder.

Gazâlî bu duruma dikkat çeker ve önemli bir tespitte bulunur. "İnsanda şeytana çeken bir damar vardır. Öfke ateşine tutulan kimsenin şeytana yakınlığı artar. Zira şeytan, 'beni ateşten insanı da çamurdan yarattın'<sup>95</sup> demiştir. Çamurda bir sükûnet ve huzur vardır. Ateş ise özü itibariyle yanıp tutuşma ve devamlı bir hareketlilik ve infiâl içindedir."<sup>96</sup>

### 6- Duâ ve Zikir Etmek:

Dua insanla Allah arasında oldukça önemli iletişim vasıtasıdır. Bir başka deyişle dua, bireyin yaratıcısıyla sürekli bir biçimde iletişimde bulunduğu bir ibadet türüdür.<sup>97</sup> Duâ etmenin hem ruhsal hem de bedensel rahatsızlıkların tedavisinde önemli bir rolü olduğu

<sup>93</sup> Kur'an, Bakara, 2/36; Hicr, 15/27.

<sup>94</sup> Gazâlî, İhyâ, III, 374.

<sup>95</sup> Kur'an Â'râf, 7/12.

<sup>96</sup> Gazâlî, İhyâ, III, s. 88.

<sup>97</sup> Peker, a.g.e., s. 123-124; Hökelekli, Hayati, Din Psikolojisi, DİB Yayınları, Ankara, 1993, s.212-213.

bilinmektedir. Dua eden insan Rabbine karşı devamlı ümit besler. Ümitsizliğe kapılıp yaşadığı anı ve geleceği karanlık görmez. Ruh sakinliği, güven ve huzur içinde yaşar, karamsar duygulardan uzak kalır.<sup>98</sup> Böylelikle insan hayatın zorlukları karşısında yalnız olmadığını, daima yardımını isteyebileceği, onu gören, gözeten ve her şeye gücü yeten bir Rabbi olduğunu hatırlayıp manevi bir güç kazanır.<sup>99</sup> Kur'an'da da *"Bana dua ediniz size icabet edeyim."*<sup>100</sup> ve *"Rabbini gönlüden ve gizlice yalvarın, doğrusu O, aşırı gidenleri sevmez."*<sup>101</sup> âyetleri duâ etmenin gerekliliği ve öneminden bahsetmektedir.

Hız. Peygamber (sav) Hız. Aişe (ra)'ya öfkelenildiği zamanlarda şu şekilde duâ etmesini tavsiye etmiştir: "Ey Muhammed'in Rabbi olan Allah'ım! Günahlarımı bağışla, kalbimin kinini gider, fitne ve sapıklıklarından beni koru!"<sup>102</sup> Bu konuda tavsiye ettiği bir diğer duâ ise şudur: "Ey Nebî Muhammed'in Rabbi olan Allah'ım günahlarımı bağışla ve kalbimin öfkesini gider!"<sup>103</sup>

İslâm bilginleri de bu konu hakkında bir takım öğütlerde bulunmuştur. Nitekim Gazâli öfke ile baş edebilmede öncelikle Allah'ın isimlerinden hareketle zikre dayalı bir telkini önererek; öfkenin heyecanı zamanında, yatıştırmak için, Allah'ın isimlerinden 'Ya Afüvvü' (çokça affeden), 'Ya Halîmu' (yumuşak huyluluk sahibi) isimlerini devamlı bir şekilde tekrar etmeyi nasihat eder.<sup>104</sup>

Bütün bu davranışsal çareler bireyin öfke duygusunu farklı yönere kanalize ederek bireye öfkeyi kontrol etme imkânı sağlamaktadır. Böylelikle bedene ve ruha verilen maddi ve manevi zararlar da engellenmektedir. Ruh ve beden için sayısız faydası olan bu uygulamaların psikolojik travmaya karşı bedeninin elektriğini aldığı ve insanı rahatlattığını söylemek de mümkündür.

## Sonuç

Görülüyor ki, yaşantıda ortaya çıkan öfke davranışlarına gerek ortaya çıktığında, gerekse ortaya çıkmadan önce engel olmak karşı-

<sup>98</sup> Pazarlı, a.g.e., s. 196.

<sup>99</sup> Habil Şentürk, Din Psikolojisi, Tuğra Ofset, Isparta, 2008, s. 155.

<sup>100</sup> Kur'an, Mü'min, 40/60.

<sup>101</sup> Kur'an, A'raf, 7/55.

<sup>102</sup> Gazâli, a.g.e., s. 389.

<sup>103</sup> Ahmed İbni Hanbel; Müsned, VI, 302.

<sup>104</sup> Gazzali, Oğluma, s. 118.

laşılan problemleri çözmede oldukça önemlidir. Bu süreçte kişinin kendisini tanınması, duygu ve düşüncelerinin oluşturduğu olumlu ya da olumsuz etkileri yönetebilmesi öncelikli görev olmaktadır.

Kişinin öfkesine hâkim olması elbette büyük bir erdemdir. Çünkü kişi bu erdemli davranış sayesinde kendisini tehlikelerden korur. Öfke halinde kendini kaybetmemek, iradesine hâkim olmak, nefsinin dizginlemek gerçekten büyük bir kuvvet ve maharet gerektirir. Zira insan öfkeliyken yaptığının ve söylediğinin farkında olamayacağı için her türlü davranışı sergileyebilir. Dolayısıyla öfke kontrolü çok önemli bir mesele olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öfke, sağlıklı olarak yaşandığında son derece fonksiyonel bir duyguyken kontrol edilemediği zaman hem kişi, hem de çevresi için oldukça zararlı bir duyguya dönüşmektedir. O halde bu duygunun yönetilmesi ahlaki açıdan fevkâlede gereklidir. Psikoloji bize insanın öfkeyle baş edebilmesinde bir takım çözüm yolları ortaya koyar. Ayrıca din de öfkeyle baş edebilme konusunda bir takım öneri ve öğütlerde bulunur. Biz de bu makalede özellikle dinin öfkeyle başa çıkımda bize sunduğu materyalleri din psikolojisi açısından değerlendirmeye çalıştık. Çünkü kişiye zarar verecek hâle dönüşen öfkeyle mücadeledeki psikolojik önlemler yanında din de bu olumsuz duyguyla baş edebilme konusunda hayatı daha sağlıklı ve kaliteli yaşamaya dair önemli katkılar sunmaktadır.

## Kaynakça

- Kur'an-ı Kerim  
Adler, Alfred, İnsan Tabiatını Tanıma, Çev: Ayda Yörükân, İş Bankası Yayınları, İst., 1994.  
Ahmet Rıfat Efendi, Tasvîru'l Ahlâk, (Haz: Hüseyin Algül), Tercüman Gazetesi Yayınları, İstanbul, ts  
Altıntaş, Hayrani, İnsan ve Psikoloji, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1989.  
Ankay, Aydın, Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları, Turhan Kitabevi, Ankara, 1992.  
Arkonaç, Sibel, Psikoloji, Alfa Yayınları, İstanbul, 1993.  
Atkinson, Rita L. Psikolojiye Giriş I-II, (Çev:Kemal Atakay ve arkadaşları), Sosyal Yayınları, İstanbul, 1995.  
Averill, J.R., "Studies on Anger and Agression: Implications for Theories of Emotion", American Psychologist, November, 1983.  
Aydın, Ali Rıza, İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, IX (2009).

- \_\_\_\_\_, "Din ve Psikoloji İlişkisi Üzerine" Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, IV/1
- Baltaş, Acar-Zuhal, Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992.
- Bayraklı, Bayraktar, Yeni Bir Anlayış Işığında Kur'an Tefsiri, Bayraklı Yayınları, İst., 2006.
- Berkowitz, L. "On the Formation and regulation of Anger and Agression: A Cognitive Neoassociationistic Analysis." American Psychologist, 1990.
- Beyhâki, Ebu Bekir Ahmed bin Hüseyin, El-Câmiu li Şuabi'l-İman, (Tahkik: Ebu Hacir M.Said), Beyrut, 1990.
- Bilmen, Ö. Nasuhi, Ahlâk Dersleri,
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z., Özen, A., "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri", Kriz Dergisi, Sayı:14 (3), 2006.
- Budak, Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yay., Ankara, 2000.
- Canan, İbrahim, Hadis Ansiklopedisi, Akçağ Yayınevi, Ankara,
- Christopher I. Eckhardt, "Effects of Alcohol Intoxication and Aggressivity on Aggressive Verbalizations During Anger Arousal", Aggressive Behavior Volume 34, (2008).
- Cüceloğlu, Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İst., 1993.
- \_\_\_\_\_, *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1993.
- Çağrı, Mustafa, "Gazap Maddesi", DİA, İstanbul.
- Çankı, M.Namık, Büyük Felsefe Lügatı, İstanbul, 1954.
- Deffenbacher, J.L. "Cognitive Behavioral Conceptionalization and Treatment of Anger", Journal of Clinical Psychology, 55, 1999.
- El-İsfehânî, Râgıb, İslâm'ın Ahlâk İlkeleri, (Çev: Abdi Keskinsoy), Kalem Yayınevi, İstanbul, 2003.
- El-Kütüb-ü Sitte, Çağrı Yayınları, c. 1-23, İstanbul, 1981.
- From Erich, Sevgi ve Şiddetin Kaynağı, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara 1994.
- Gazâlî, Muhammed bin Ahmed, İhyâu Ulumiddin, (Terc. Ahmet Serdaroğlu), Bedir Yayınevi, İstanbul, 1989.
- \_\_\_\_\_, Oğluma, (Çev., H.Abdülhalim Akkul), Sinan Yayınevi, İstanbul, 1972.
- Gençtan, Engin, İnsan Olmak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.
- Hançerlioğlu, Orhan, Ruhbilim Sözlüğü, Remzi Kitabevi, İst., 2003.
- Hayta, Akif, "U.Ü İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", U.Ü.İ.F.Dergisi, C.9, S. 9, Bursa, 2000.
- Horney, Karen, Ruhsal Çatışmalarımız, Çev: Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara, 1995.
- Hökekleli, Hayati, İslâm Psikolojisi Yazıları, Dem Yayınları, İst, 2009.
- İmam Nevevi, Riyazü's Salihin, (Terc., M.Yaşar Kandemir ve arkadaşları...), Erkam Yayınları, İstanbul, 1997.
- Izutsu, Toshihiko, Kur'an'da Dinî ve Ahlâkî Kavramlar, (Çev. Selahattin Ayaz), Pınar Yayınları, İstanbul, 1991.
- Johnson, R.N., Agression in Men and Animals, W.B Saunders Company, Philadelphia, USA, 1972.
- Karaca, Faruk, Ölüm Psikolojisi, Beyan Yayınları, İstanbul, 2000.
- Kaya, Yunus, Tasavvuf İlimi, E.A.Ü.İ.F. Yayınları, Erzurum, 1982.
- Kayıklık, Hasan, "Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç Davranış Etkileşimi", İslâm Araştırmaları Dergisi, 19/3, 2006.
- Kınalızâde Ali Efendi, Ahlâk-ı Alâî, Tercüman Gazetesi Yayınları, İstanbul, ts.
- Koenig, Harold G., Handbook of Religion and Mental Healt, Acedemic Pres, USA, 1998.
- Köknel, Özcan, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1986.

- Köylü, Mustafa, "Dinin Ruh Sağlığına Etkisi", Yeni Ümit Dergisi, S.82, İstanbul, 2008.
- Kula, Naci, Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2002/1, ss.234-255.
- \_\_\_\_\_, "Gençlerde İzdırıp Tecrübesine Bağlı Dini Krizle Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler", [http://www.sosyalsiyaset.net/documents/genclerde\\_dini\\_kriz.htm](http://www.sosyalsiyaset.net/documents/genclerde_dini_kriz.htm), 29.08.10
- Mehmetoğlu, Ali Ulvi, Kişilik ve Din, Dem Yayınları, İstanbul, 2004.
- Morgan, C. T., Psikolojiye Giriş, Ankara, 1980.
- Nâsir, A. Muhammed, İbnü'l-Cevziyye, Ârâehü'l-Kelâmiyye ve'l-Ahlâkiyye, Kahire, 1987.
- Necâti, M. Osman, Hadis ve Psikoloji, (Çev. Mustafa Işık), Fecr Yayınları, Ankara, 2000.
- Özer, Zuhâl, <http://www.genetikbilimi.com/genbilim/ofke.htm>
- Özkalp, Enver, Psikolojiye Giriş Dersleri, Eskişehir, 1991.
- Özkan, Ayşe Nur, Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi, M.Ü.Sos.Bil.Enst, İstanbul, 2008, (Y.Lisans Tezi)
- Pazarlı, Osman, Din Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul 1982.
- \_\_\_\_\_, İslâm'da Ahlâk, İstanbul, 1980.
- Peker, Hüseyin, Din Psikolojisi, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2003.
- Robins S., Novaco RW., "Systems Conceptualization and Treatment of Anger", *Psychotherapy in Practice*, Volume: 55(3). 1999.
- Sayar, Kemal, Ruh Hâli, Timaş Yayınları, İstanbul, 2006.
- Şen, Serpil, Psikoloji, MEB Yayınları, İstanbul, 1992.
- Şentürk, Hâbil, Din Psikolojisi, Tuğra Ofset, Isparta, 2008.
- Törestad, B., "What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger", *Aggressive Behavior*, Volume: 16, 1990.
- Türkçe Sözlük, T.D.K. I-II, Ankara, 1998.
- Yapıcı, Asım, Ruh Sağlığı ve Din, Karahan Yayınları, Adana, 2007.
- Yeğîn, Hüseyin İ., "Hz. Peygamber'in Hadislerinde Sevgiyi Geliştiren Unsurlar", HR.Ü.İlahiyat Fak. Dergisi, Sayı, 17, Şanlıurfa, 2007.

