

T.C
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLÂM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

TASAVVUFTA NEFSİN SIFATLARINDAN ÖFKE

HALİDE UZUN

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ HATİCE ÇUBUKCU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORDU 2022

ETİK BEYANI

Enstitü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada; bütün bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel etik ve ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, bu çalışmanın herhangi bir bölümünü bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir bilimsel çalışma olarak sunmadığımı beyan ederim.

Halide Uzun

ÖNSÖZ

Öfke, her devirde insanlığın önde gelen problemlerindedir. Her gün anlık öfke sebebiyle savrulmuş hayatlara, parçalanmış ailelere, geleceğini karartmış gençlere tanık olunmaktadır. Oysaki, doğuştan gelen diğer duygular gibi öfke de sağladığı enerji ile kişiyi harekete geçiren onu güzel ve farklı davranışlara yöneltebilen bir potansiyele sahiptir.

Çalışma iki ana bölümden oluşmaktadır.

İlk bölümde; Kur'ân-ı Kerîm'de öfke kavramı, öfkenin şiddetini ve boyutunu ifade etmek üzere “gayz, esef, suht, hiddet” kavramları çerçevesinde açıklanmıştır. Hadislerde öfke başlığında Hz. Peygamber'in, Allah Teâla'nın emirlerine yapılan ihlâller dışında nefsi adına öfkelenmediğine dikkat çekilerek öfke kontrolüyle alakalı hadisler ele alınmıştır. Psikolojide öfke kavramının ne anlama geldiği açıklanarak öfke tanımlarına yer verilmiştir. Tasavvufta insanın mânevî yapısı, ruh, kalb, akıl, nefis kavramları çerçevesinde ele alınarak öfke ile olan ilişkilerine değinilmiştir. Öfkenin nefsin sıfatı olduğu vurgulanmış, nefsin mertebeleri hakkında bilgi verilerek, nefsin bir diğer sıfatı şehvet kavramı açıklanmış, hevâ kavramıyla arasındaki fark ve benzerlikler üzerinde durulmuştur.

İkinci bölümde; engellenme, saldırganlık, kibir, kendini beğenmişlik, şaka, alay, kıskançlık, kin davranışlarının öfkeye sebep olduğundan bahsedilerek bu duyguların ancak affetme, sabır ve hilm kavramları ile önlenebileceği üzerinde durulmuştur. Öfke duygusunun asıl amacı, insanı olası tehlikelere karşı korumak olduğundan öfke tamamen söküp atılamaz. Yapılması gereken şey öfkenin kontrol altına alınarak itidal noktasına çekilmesidir. Öfke kontrol yöntemleri kısmında düşünceyle öfke kontrolüne değinilerek, sûfilerin düşünceyle öfke kontrol yöntemleri ele alınmıştır. Sonrasında davranışla öfke kontrolü açıklanmaya çalışılmıştır. Son olarak hadislerde öfke kontrolü için tavsiye edilen yöntemlere değinilmiştir.

Hiçbir konuda benden desteğini esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Hatice Çubukcu'ya, destekleriyle beni güçlendiren kütüphanesinden istifade ettiğim kıymetli dedem Eşref Uzun'a, tezimin tashih aşamasında bilgisi ile bana ışık tutan dayım Ekrem Köseoğlu'na, her koşulda beni destekleyen ve cesaretlendiren çok kıymetli annem Zehra Uzun ve babam Sinan Uzun'a,

gösterdikleri sabır ve anlayışları dolayısıyla biricik kardeşlerime teşekkürü bir borç bilirim. Hazırlamış olduğum tezin hayırlara vesile olmasını Allah'tan niyaz ederim.

Halide UZUN

ORDU-2022

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
KISALTMALAR	vii
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu ve Amaçları.....	1
Araştırmanın Yöntemi.....	2
Araştırmanın Kaynakları.....	2
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1. KUR'ÂN'DA, HADİSLERDE, PSİKOLOJİDE VE TASAVVUFTA ÖFKE KAVRAMI.....	4
1.1. KUR'ÂN-I KERİM'DE ÖFKE.....	4
1.1.1. Gayz.....	6
1.1.2. Esef	7
1.1.3. Suht	8
1.1.4. Hiddet	8
1.2. HADİSLERDE ÖFKE	9
1.3. PSİKOLOJİDE ÖFKE	12
1.4. TASAVVUFTA ÖFKE.....	18
1.4.1. Tasavvufta İnsanın Mânevî Yapısı Ve Nefsin Sıfatları.....	18
1.4.1.1. Ruh.....	19
1.4.1.2. Kalb.....	23
1.4.1.3. Akıl.....	28
1.4.1.4. Nefs ve Sıfatları.....	31
1.4.1.4.1. Şehvet /Hevâ.....	46
1.4.1.4.2. Öfke (Gazap).....	50
İKİNCİ BÖLÜM.....	54
2. ÖFKENİN SEBEPLERİ, GEREKLİLİĞİ VE ÖFKE KONTROLÜ	54
2.1. ÖFKENİN SEBEPLERİ.....	54
2.1.1. Engellenme ve Saldırganlık.....	54
2.1.2. Kibir.....	56
2.1.3. Kendini Beğenmişlik (Ucub).....	59

2.1.4. Şaka (Mizah).....	61
2.1.5. Alay Etme (İstihza).....	64
2.1.6. Hased	66
2.1.7. Kin	68
2.2. ÖFKE DUYGUSUNUN GEREKLİLİĞİ (İTİDAL NOKTASI).....	69
2.2.1. Öfkenin İfrad ve Tefrid Boyutu	72
2.3. ÖFKE KONTROLÜ.....	74
2.3.1. Düşünceyle Öfke Kontrolü	75
2.3.1.1. Affetmek	77
2.3.1.2. Sabır	78
2.3.1.3.Hilm	81
2.3.1.4. Sûfilerin Düşünceyle Öfke Kontrolü	84
2.3.2. Davranışsal Yöntemle Öfke Kontrolü	89
2.3.2.1. Hadislerde Tavsiye Edilen Yöntemler	90
2.3.2.1.1. İstiâze Çekmek	90
2.3.2.1.2. Su ile Temas Etmek.....	91
2.3.2.1.3. Toprağa El Sürmek.....	91
2.3.2.1.4. Pozisyon Değiştirmek.....	91
2.3.2.1.5. Sükût Etmek	92
2.3.2.1.6. Dua Etmek	92
DEĞERLENDİRME VE SONUÇ.....	93
KAYNAKÇA.....	95
ÖZGEÇMİŞ	105

ÖZET

TASAVVUFTA NEFSİN SIFATLARINDAN ÖFKE

UZUN, Halide

Yüksek Lisans Tezi , Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı

Nisan-2022

İnsanın hayatında duyguları, oldukça önemli bir alan kaplar. İnsan duygularına göre karar alır, yaşamına şekil verir ve davranışlarını değiştirir. İnsanın hayatını etkileyen, davranışlarını değiştiren en önemli duygulardan biri de öfkedir. Gerektiği şekilde kullanıldığında insanın dış tehlikelere karşı korunmasını sağlar. Ancak öfke kontrol altına alınmayıp, insanın fitratındaki var ediliş amacına uygun kullanılmadığında hem insanın kendisine hem de muhatabına zarar vermekte, bireysel ve toplumsal açıdan birçok olumsuz sonuca sebep olmaktadır. Kur'ân ve hadislerde, öfke duygusunun yok edilmesi değil, doğru yer ve zamanda kullanılması emredilmiştir. Bu çalışmada nefsin sıfatlarından öfkenin çeşitli sorunlara neden olduğu ancak nefsin isteklerinin güçlü bir irade ile kontrol altına alınmasıyla sorunların giderilebileceği vurgulamaktadır. Çalışmanın amacı, nefsin sıfatlarından biri olan öfkeyi çeşitli yönleriyle ele almaktır.

Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde Kur'ân'ı Kerîm'de öfke başlığı altında gazap manasına gelen gayz, suht, esef, hiddet kelimeleri âyetler çerçevesinde ele alınmıştır. Hadislere göre öfke konusunda Hz.Peygamber'in öfkeli olduğu durumlar incelenerek öfkesine ne şekilde hakim olduğundan ve öfkesine sebep olan durumlardan bahsedilmiş, Hz. Peygamber'in hilm sıfatına vurgu yapılarak davranışlarıyla insanlara olan örnekliğinden söz edilmiştir. Psikolojide öfke kısmında öfkenin psikolojik bir kavram olarak ne ifade ettiği üzerinde durularak psikologların görüşlerine yer verilmiştir. Tasavvufta insanın mânevî yapısı başlığı altında, akıl, ruh, kalp ve nefis kavramları üzerinde durulmuştur. Nefs konusunda öncelikle nefsin iki sıfatından biri olan şehvet kavramı açıklanmış, hevâ kavramıyla ilişkisine değinilmiştir. Nefsin ikinci sıfatı gazap kavramından kısaca söz edilmiştir.

İkinci bölümde ise, öfkenin sebepleri maddeler halinde açıklanarak öfkenin kontrolü için sabır, affetme ve hilmin önemine vurgu yapılmıştır. Öfke duygusunun gerekliliği, öfkenin ifrad ve tefrid boyutu, öfke kontrolünden bahsedilerek bu hûsusta hadislerde tavsiye edilen yöntemler zikredilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Nefs, Tasavvuf

ABSTRACT

Anger from the Soul's Attributes in Mysticism

UZUN, Halide

Master Thesis, Basic İslâm Sciences

April-2022

Emotions play a critical role in a person's life. People make decisions based on their emotions, and these decisions shape and influence their life. Anger is one of the most that can influence a person's life and conduct. It gives protection against external hazards when used properly. When anger is not managed and used for the purpose for which it was created in human nature, it causes harm to both the person and the addressee, as well as a slew of negative consequences on a personal and social level. In the Qur'an and hadiths, it is ordered not to destroy the feeling of anger, but rather to use it at the appropriate time and place. The study emphasizes that anger one of the nafs' characteristics, causes a variety of issues, but that these issues can be resolved by controlling the nafs' desires with a strong will. The goal of this research is to consider a wide range aspects of anger, which is one of the soul's adjectives.

The research is divided into two sections. In the first part, the words wrath, suht, regret, and anger, which in the Qur'an mean wrath, are discussed within the framework of verses under the title of anger. The Prophet's anger was examined in the hadiths, as well as how he controlled his anger and the situations that caused his anger. The Prophet's hilm attribute is highlighted by the fact that his actions serve as an example to others. The psychologists perspectives on anger what expression is it as a psychological notion are presented in the section on anger in psychology. The notions of mind, soul, heart, and soul are stressed in Sûfism under the label of the spiritual framework of man. The concept of lust, which is one of the two nafs adjectives, is described, as well as its relationship to the concept of nafs. The concept of wrath, the soul's second aspect, has been briefly discussed.

In the second section, the causes of anger are listed in items, and the necessity of patience, forgiveness and wisdom in controlling anger is highlighted. The necessity of anger, the dimension of excess and discontent, and anger regulation are discussed in this connection as well as the ways advocated in the hadiths.

Keywords: Anger, Nafs, Mysticism

KISALTMALAR

a.s	: Aleyhisselam
b.	: Bin
C.	: Cilt
CÜFİD	: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
c.c	: Celle Celâlühü
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
h.	: Hicrî
Hz.	: Hazreti
KSÜ	: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi
M.Ü	: Marmara Üniversitesi
nşr.	: Neşreden
ö.	: Ölüm Tarihi
S.	: Sayı
s.	: Sayfa
s.a.s	: Sallallahü Aleyhi ve Sellem
Thk.	: Tahkik
tsz.	: Tarihsiz
vd.	: Ve Diğerleri

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu ve Amaçları

Araştırmamızın konusu, “Tasavvufta Nefsin Sıfatlarından Öfke”dir. Araştırmamızın amacı, yaratılış itibariyle insanda var olan öfke duygusunun yapısını anlamaya çalışmak ve öfkeyi kontrol altına alma konusunda Kur’ân’ı Kerîm ve hadislerde zikredilen naslar ışığında öfkenin sûfi düşüncesindeki etkisini ortaya koymaya çalışmaktır.

İnsan doğasındaki tabii bir duygu olan öfke, doğru ve yerinde kullanıldığında, maddî ve manevî değerlerin korunmasına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte öfke duygusu, eksiklik ve aşağılık duygularını bastırmak, kişisel egoların tatmini ve diğerlerine hükmetme maksadıyla kullanıldığında sağlıksız öfke olarak isimlendirilmektedir. Sürekli öfke hem insan vücûdunda kalp hastalıkları, yüksek tansiyon gibi bir takım fizyolojik etkilere sebep olmakta, hem de insan ilişkilerinde olumsuzluklara neden olarak kişiyi yalnızlaştırmaktadır.

Öfke, çözümlenmediğinde veya kontrol edilmediğinde kin, nefret, düşmanlık duygularına dönüşebilmekte ve saldırgan davranışların tetikleyicisi olabilmektedir. Öfke kontrolünde; dua, sabır, istiâze çekmek, abdest almak, bedenin konumunu değiştirmek ve yere temas etmek şeklindeki uygulamalar maddi unsurlar olarak sayılabilir. Mânevî unsurlar arasında ise, Allah’tan sakınma, merhamet, hilm, sabır, takva ve ahirette mükafat görme arzusu zikredilebilir. Çalışmamızda konuyla ilgili âyet ve hadislerle yer verilmiştir. Âyetlerden hareketle, Kur’ân’da öfkesini yenebilenlere verilen müjdeden, öfke konusunda yapılan uyarıdan, Allah’ın öfkesini hangi durumlarda gösterdiğinden, Hz.Yunus (a.s.) ve Hz. Musa (a.s)’ın öfke sebeplerinden bahsedilmiştir. Hadis-i şerîfler ışığında; öfkeyi yenmenin öneminden, Hz. Peygamber’in öfkesine neden olan olaylardan ve öfkelenen kişiye nasihatlerinden, sabrın ve hilmin öneminden, öfkenin gösterilmesi gereken yer ve zamanlardan bahsedilmiş, sûfilerin öfke kontrolüne ilişkin bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Yapılan çalışmanın özelliği sebebiyle kaynak tarama yöntemi kullanılmıştır. Öncelikle tezin konusu ile ilgili kaynaklar tespit edilip incelenmiş ve elde edilen veriler bir araya getirilerek bilimsel yöntemlere uygun olarak kullanılmıştır. Çalışmamız, kişilerde ya da toplumun tamamında küçük sebeplerden çıkan ancak büyük sorunlara ve sonuçlara yol açan öfkeyi ve öfkenin nasıl kontrol altına alınacağını konu edinmiştir. Öfke konusunun insanda ne derece ve nasıl olması gerektiği üzerinde durulmuş, öfkeyle ilgili kavramlar ve zıt kavramlar açıklanarak konunun daha iyi anlaşılmasına çalışılmıştır. Öfke konusunu içeren âyet ve hadisler zikredilerek konu zenginleştirilmiştir. Çalışmaya kavram açıklamalarıyla başlanmıştır. Kavramlar açıklanırken birçok sözlük ve kaynaktan istifade edilmiş, konuyla ilgili sûfilerin görüşlerine yer verilmiştir. Konuyu ihtiva eden hadis metinleri Kütüb-i Sitte bab başlıkları incelenerek çalışmaya alınmıştır. Konuyla doğrudan ya da dolaylı âyetler belirlenmiş ve tefsirler çalışmaya eklenmiştir. İlgili hadisleri açıklama da hadis şerhlerinden faydalanılmıştır. Araştırma konusu tespit edilirken Kur'ân'ı Kerîm'de Allah'ın (c.c) gazabının dışında Hz. Musa ve Hz.Yunus'un (a.s) öfkesinden de bahsedilmiştir. Bunun için Allah'ın gazabının yanı sıra öfkenin inşa psikolojisi üzerindeki etkileri de incelenerek bu konudaki boşluklar doldurulmaya çalışılmıştır. Tasavvufun ve psikolojinin öfkeye bakış açısı sunulmuştur. İkinci bölümde tasavvufta öfke kontrolü ile ilgili prensipler tespit edilmeye çalışılmış ve sûfilerin görüşlerine yer verilmiştir.

Araştırmanın Kaynakları

Tasavvufî terimlerin tesbitinde, İbn Manzûr'un (ö.175/ 791), "Lisân'ül Arab", Seyyid Şerîf Cürcânî'nin (ö.816/ 1413) "Ta'rifat" isimli eserlerinden, Tasavvuf klasiklerinden; Ebû Abdullah Hâris b. Esed el-Muhâsibî (ö.241/855), "Er-Riâye Li- Hûkûkillâh"; Ebû Nasr et-Tûsi Serrâc'ın, (ö. 378/ 988), "El- Lüma", Ebû Tâlib el-Mekkî'nin (ö.386/996), "Kutu'l Kulûb", Abdülkerîm el-Kuşeyrî'nin (ö. 465/1072) "Risâletü'l Kuşeyrîyye", el-Hücvîrî'nin (ö.465/1072) Keşfu'l Mahcûb'u, Ebû Hâmid Muhammed el- Gazzalî'nin (ö.505/1111) İhyâü Ulûmi'd- Dîn, Abdurrezzâk Kâşânî'nin (ö.736/ 1335) Tasavvuf Sözlüğü ve "Tefsir-i Kebir Tevilat" (tercemesinde yazarı Muhyiddin İbn Arabî, (ö.638/ 1240) olarak

gösterilmiştir, İsmail Hakkı Bursevî'nin, (ö.1137 /1725), “Rûhûl Beyan Tefsiri”, adlı çalışmalarından istifade edilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KUR'ÂN'DA, HADİSLERDE, PSİKOLOJİDE VE TASAVVUFTA ÖFKE KAVRAMI

Tasavvuf , ilkelerini Kur'ân ve Peygamber sünneti temelinde inşa eden İslâmî bir disiplindir. Öfkenin, tasavvufta elde ettiği terimsel mana, Kur'ân'ı Kerîm ve sünnetten bağımsız değildir.¹ Araştırmanın bu bölümünde öfke kavramının Kur'ân'ı Kerîm ve hadislerden başlanarak, psikolojide ve tasavvufta kullanım şekillerine temas edilecektir.

1.1. KUR'ÂN-I KERİM'DE ÖFKE

Kur'ân'ı Kerîm'de en genel anlamıyla öfkeyi ifade etmek için kullanılan “gazap” kelimesinin dışında, öfkenin şiddet ve boyutuna göre “ gayz, esef, suht, hiddet,” kelimeleri de kullanılmaktadır. Kur'ân'ı Kerîm'de öfkeyle ilgili ilk incelenecek kavram gazaptır.

Kur'ân'ı Kerîm'de “gazap” kelimesi türevleriyle birlikte yirmi dört âyette geçmektedir. Bunların on dokuzunda Allah'a, diğerlerinde kula nisbet edilmiştir. Allah Teâla'ya izâfe edildiği yerlerde gazap, “lanet etmek, rahmetinden uzaklaştırmak, azap etmek, yoksulluğa, zillete ve helâke maruz bırakmak” gibi anlamlara gelir.² “Allah'a gazap isnat edilmesi, haksızlığa uğrayan kişi adına intikam alınması yani kullar arasındaki haksızlıktan dolayı kişiyi cezalandırması şeklindedir.”³ Dolayısıyla Allah'ın gazabı beşeri manada bir gazap olmayıp, yaratana veya yaratılmışlara karşı suç işleyenleri cezalandırmaktan ibarettir.⁴

Dinden dönme,⁵ Allah Teâlâ'nın nimetini beğenmeme,⁶ Allah'ın peygamberini kıskanma ve Allah'a başkaldırma,⁷ Allah'ın âyetlerini ve dini inkar

¹ Mehmet Uyar, *Sûfi Benliğin İnşasında Nefs*, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017, s. 42.

² İlyas Üzüm, “Gazap”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 1996, C. 13, s. 434.

³ Râgıb El-İsfahânî, *Müfredât Kur'ân Kavramları Sözlüğü*, (Çev. Abdülbaki Güneş), Çıra Yayınları, İstanbul, 2012, s. 757.

⁴ Üzüm, 1996, 435.

⁵ Nahl, 16/ 106.

⁶ Bakara, 2 /61.

⁷ Bakara, 2/90.

etme,⁸ putlara tapma ve peygamberleri öldürme,⁹ haddi aşma,¹⁰ savaştan kaçma,¹¹ kötü zanda bulunma¹² gibi eylemler Allah Teâlâ'nın gazabına neden olmaktadır. Genellikle bütün müfessirlere göre Allah'ın gazabı, insanın Allah'ın rehberliğini bilerek reddetmesi ve emirlerine aykırı davranması sonucu başına gelen bela ve musibetlerle eş anlamlıdır. Allah'ın gazabına uğrayanlar kendilerini onun rahmetinden yoksun bırakmış olanlardır.¹³

Gazap kelimesi, Kur'ân'ı Kerîm'de Allah için kullanıldığı yerler dışında iki peygambere atfen geçer: Yunus peygamberin öfkeli bir halde kavminden uzaklaşmasını anlatan âyette "*O öfkeli bir halde geçip gitmişti.*"¹⁴ buyurulmuştur. Bursevî'ye göre Yunus peygamber kavmini uzun süre Allah Teâlâ'ya inanmaya çağırdığı halde olumlu bir sonuç alamadı. Kavmi şiddetle karşı gelerek inatlarında ısrar ettiler. Bunun üzerine Yunus peygamber kendisine müsaade edilmediği halde kavminin bulunduğu yerden öfkeyle ayrıldı.¹⁵ Yunus peygamber öfkelenmesine neden olan olay neticesinde görev yerini terk etmiştir. Bu durum bize insanın öfkelenildiğinde aklını kullanmasının pek mümkün olmadığını göstermektedir.

Kur'ân'da öfkesinden bahsedilen bir diğer peygamber ise Hz. Musa'dır. Kur'ân'da Hz. Musa'nın Tûr-î Sînâ'da bulunduğu sırada buzağıya tapmaya başlayan kavmine üzüntülü ve öfkeli bir şekilde karşı gelmesi ifade edilir: "*Musa kızgın ve üzgün bir şekilde kavmine dönünce*", "*Benden sonra arkamdan ne kötü işler yapmışsınız. Rabbinizin emrini beklemeyip acele mi ettiniz?*"¹⁶ Bursevî bu âyetlerin tasavvufî yorumunda şunları söyler: Kalb Harun'un, ruh ise Musa'nın kardeşidir. Nefis, şeytan ve hevâ ise düşmanlarıdır. Zalim kavim ise, dünya buzağısını ilah edinenler olup kalbin sıfatlarıdır. Kalbin kalb olarak, yaradılışında bulunan Allah Teâlâ'ya muhabbet duyma ve ona kavuşma isteği değişmez. Ancak

⁸ Maide, 5/80, el-Ârâf, 7/71.

⁹ Âli-imran 3/112.

¹⁰ Âli-imran 3/12.

¹¹ Enfal, 8/16.

¹² El- Fetih, 48/ 6.

¹³ Muhammed Esed, *Kur'ân Mesajı Meal-Tefsir*, (Çev.Cahit Koytak, Ahmet Ertürk), İşaret Yayınları, İstanbul, 1996, (C. 1), s. 2.

¹⁴ El-Enbiya, 21/87.

¹⁵ İsmail Hakkı Bursevî, *Rûhûl Beyan Tefsiri*, Erkam Yayınları, İstanbul, 2013, (C. 12), s. 443.

¹⁶ El-Ârâf, 7/150, Ta-Ha, 20/81.

onun sıfatları değişebilir.¹⁷ Kişiyi öfke kuşattığı zaman onun aklını örter ve imanın ruhûnu perdeler. Böylece insan peygamber bile olsa Allah Teâlâ hakkında onun celâl ve azametini uygun olmayan şekilde davranır.¹⁸

Kur'ân'ı Kerîm'de yer alan öfkenin müradifleri şu şekildedir:

1.1.1. Gayz

Gayz kelimesi de gazap gibi öfke anlamına gelmektedir. Bununla beraber gayz, gazaplanmanın çok daha şiddetli ve heyecanlı hali olması bakımından gazaptan ayrılır.¹⁹ Gayz acizlerin, gazap ise gücü yetenlerin öfke halini ifade eder. Bu sebeple gazap açıkça ortaya çıkar, gayz ise kalpte gizlidir.²⁰ Kalpten gelen kanın yüze doğru harekete geçmesi ya da başına yayılması neticesinde insanın yaşadığı hararet olarak tanımlanır. Bununla beraber, gayzın, kalpte yerleşen, öfke ve hışım şeklinde oluşan duygu olması da ifade edilir.²¹ Gayz, kalb kanının feveranından meydana gelen öyle bir hararettir. Cehalet sahibi ve inançsız insanların gayz ve düşmanlıkları fazilet sahiplerine yönelmiştir. Fakat bu gayz ve düşmanlıklar kendi sahiplerine zarar verir.²²

Razî'ye göre gazap ve gayz arasındaki en önemli fark, Allah'a gazap isnad edilirken yani âyetler Allah'ın gazabından bahsederken, gayzın isnad edilememesidir. Çünkü gazap, gazap edilene zarar vermeyi istemektir. Gayz ise, gayz duyan kişide ortaya çıkan değişikliklerdir ve Allah'ın dışındaki varlıkların öfkesi için kullanılır.²³ Yazır'a göre ise gayz; hoşlanmadık bir şeye karşı kişinin hissettiği heyecan olduğu için öfkenin aslıdır. Gazabın altında intikam alma isteği vardır ve gazap istemeden de olsa yüzde ve uzuvlarda belli olurken gayz ise yalnız kalbe yerleşir.²⁴

¹⁷ Bursevî, 2010, C. 4, 253.

¹⁸ Bursevî, 2013, C. 12, 444.

¹⁹ İsfehânî, 2012, 771.

²⁰ Yunus Emre Gördük, *Kur'ân'da "Gayz" Kavramı*, Ekev Akademi Dergisi, S. 60, 2014, s. 142.

²¹ Ayşenur Özkan, *Psikolojik ve Mânevî Yaklaşımla Ailede Öfke Kontrolü*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2011, s. 25.

²² Ömer Nasûhi Bilmen, *Dini ve Felsefî Ahlâk Lügatçesi*, Bilmen Yayınevi, İstanbul, 1967, s. 79.

²³ Fahreddin Er-Razî, *Tefsîr-î Kebîr Mefâtiḥü'l-Gayb*, (Çev.Suat Yıldırım), Akçağ Basın Yayın, Ankara, 1993, C. 14 .

²⁴ Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'ân Dili*, Eser Kitabevi, İstanbul, 1971, C. 1, s. 1117.

“Gayz” kelimesi Kur’ân’ı Kerîm’de türevleriyle birlikte on yerde geçer. Genelde âyetlerde beşeri bir vasıf olarak; kafirlerin öfkesi (*Allah, inanmayanları kinleriyle beraber geri çevirdi*)²⁵ münafıkların müminlere karşı kını (*İman ettik derler, kendi başlarına kaldıklarında da size karşı öfkelerinden parmaklarını ısırırlar. De ki; “Öfkenizle kahrolun” Allah kalplerin içindekini hakkıyla bilir*)²⁶ ve bilhassa müminlerin kontrol etmesi gereken öfke (*Muttakiler hem bolluk, hem darlık anlarında infak ederler; öfkelerini yutarlar ve insanları affederler.*)²⁷ olarak âyetlerde yer alır. İslâmi kaynaklardaki her iki kavrama yönelik yaklaşıma bakılırsa, mutedil bir gazap hissi erdem sayılırken, gayz daima yerilmiştir.²⁸

1.1.2. Esef

Esef kelimesi hem üzüntü, hüznün, keder hem de öfkelenme anlamına gelir. Her iki anlam bazen aynı, bazen ayrı olarak kullanılır.²⁹ Esef, gazabın ötesinde ve ondan daha ağır bir haldir. Esef aynı zamanda oldukça kederli anlamına gelir.³⁰

Kur’ân-ı Kerîm’de ese f kelimesi, Allah’a isnat edildiğinde gazap (*Böylece bizi öfkelerince onlardan intikam aldık, hepsini suda boğduk*)³¹ kullara isnad edildiğinde hüznün (*Herhalde sen, onlar bu söze inanmıyor diye üzüntüden kendini helâk edeceksin*)³² anlamını ifade eder.

Yazır’a göre ese f; nefsin hoşlanmadığı kötü bir durum karşısında takındığı tavidir. Buna göre, hoşlanılmayan kötü şeyler kendinden üst konumdaki insanlardan gelirse hüznün ve sıkıntı, alt konumdaki insanlardan gelmesi durumunda öfke ve kırgınlık kişide ortaya çıkar.³³

²⁵ Ahzap 33/25, el-Tevbe 9/15, el-Hacc 22/15.

²⁶ Âli- İmrân 3/119.

²⁷ Âli-İmrân 3/ 134.

²⁸ Mustafa Çağrı cı, “Gazap”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 1996, C. 13, s. 436-437.

²⁹ İsfahânî, 2012, 81.

³⁰ İmam Kurtubî, *El-Câmiuli Ahkami’l- Kur’ân*, (Çev.M.Beşir Eryarsoy), Buruc Yayınları, İstanbul, 1998, C.7, s. 462.

³¹ Zuhuf, 43/55.

³² Kehf , 18/6.

³³ Yazır, 1971, 2285.

1.1.3. Suht

Suht kelimesi, “bir şeyden hoşlanmamak, kızıp öfkelenmek” esheta kalıbından alındığında “öfkelenmek, gazaplandırmak, acı hisler uyandırmak,”³⁴ ve “cezalandırmaya götüren şiddetli gazap” manalarına gelmektedir.³⁵ Kur’ân’ı Kerîm’de suht kelimesi 4 yerde geçer. Bu kelime insanla insan arasındaki psikolojik oluşum için de kullanılmaktadır. 3 âyette Allah’ın öfkesinden bahsedilirken (*Allah’ın rızasını elde eden, Allah’ın gazabına uğrayan gibi olur mu hiç! Bunun varacağı yer cehennemdir; o ne kötü bir varış yeridir*)³⁶ bir âyette de kendilerine sadaka verilmeyen kişilerin kızgınlığı (*Onlardan sadakalarının taksimi hûsusunda sana dil uzatanlar da var. Şâyet bunlardan kendilerine verilmişse hoşnut olurlar verilmemişse hemen öfkelenirler*)³⁷ bu kelime ile anlatılır.

1.1.4. Hiddet

Hiddet kelimesi, ruhû coşturan kötü bir durumdan dolayı kuvve-i gazabiyyenin ortaya çıkmasıdır.³⁸ Kur’ânı Kerîm’de Allah ve Resulüne karşı gelen ve onlara düşmanlık eden kişiler anlatılırken kullanılır.³⁹

Öfkenin Kur’ân’ı Kerîm’de farklı kelimelerle ifade edilmesi, onun şiddetine göre çeşitli boyutlarda yaşandığını düşündürür. Âyetlerde “gazap” kelimesi öfke anlamında kullanılırken tefsirlerde öfke ve kızgınlık anlamı ile tercüme edilen “gayz” ise çoğunlukla kalbe yerleşmiş nefrete sebep olan öfkeyi ifade eder. “Suht” kelimesinde kişinin bulunduğu ortam ve durumdan “razı olmama, hoşnutsuzluk” mevzuu bahis iken, “esef” ile ifade edilen öfke, şiddetli hüzn ve üzüntü anlamına gelir. “Hiddet” ise genellikle davranışa dökülen bir öfkedir.⁴⁰

Kur’ân’ı Kerîm’de şiddetine göre farklı isimlendirilen (gazap, gayz, esef, suht ve hiddet) kelimeleri ile ifade edilen öfke, istenilmeyen bir söz ve davranış karşısında kalbin çarpması, yüzün kızarması gibi fizyolojik belirtilerle dışa vurulan

³⁴ Bayraktar Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’ân Tefsiri*, İşaret Yayınları, İstanbul, 2001, C. 4, s. 119.

³⁵ İsfahâni, 2012, 487.

³⁶ Âli-İmrân 3/162. Maide 5/80. Muhammed 47/28.

³⁷ Tevbe 9/58.

³⁸ Bilmen, 1967, 35.

³⁹ Tevbe 9/63.

⁴⁰ Özkan, 2011, 27.

benlik duygusu ile intikam alma isteğinin ortaya çıkmasını ifade eden bir ruh halidir.⁴¹

Öfke kendiliğinden, sebepsiz olarak meydana gelen bir duygu değildir. Öfkenin uzun süre kalpte yerleşmesiyle kin ve intikam alma isteği ortaya çıkar. Öfkenin giderilmesi için öfkeyi oluşturan sebeplerle uygun biçimde mücadele etmek gerekir.⁴² Kandaki ani bir hareketlenmenin sahip olduğu öfke, ancak takvadan doğan etkenler ve ruhsal bir güç sayesinde denetim altına alınabilir. Bu güçle öfke kontrol altına alınabilir fakat bu tek başına yeterli değildir. İnsan kimi zaman intikam almak için öfkesine hakim olur ve böylece muhatabına daha şiddetli kin duymaya başlar. Bu sebeple öfke ve kızgınlık, kin ve intikamdan daha iyidir. Bu nedenle âyeti Kerîme, öfkenin zararlarına engel olmak için müttakileri müsamahalı ve affedici olmakla nitelendirmektedir. Öfkenin giderilememesi nefse ağır gelen bir durumdur. Nefs müsamaha gösterip, kalb affedince insan o ağırlığın altından kurtulur. Kişi öfkesini yendikten sonra kalpte yumuşaklık başlar ve insan selamete kavuşur.⁴³

Menşeyini Kur'ân'ı Kerîm ve hadis-i şerîflerden alan tasavvufta kavramların mahiyeti çok geniştir. Tasavvufta Kur'ân temelli olan her bir kavramın derin iç anlamları vardır. Bu anlamları doğru anlayabilen, içinde barındırdığı mesajları doğru okuyabilen ve yaşamına aktarabilen kişi ancak kendisini tanıyabilir, iyiye güzele ulaşabilir, hevâ ve arzularından sıyrılarak hûzur bulabilir.⁴⁴

1.2. HADİSLERDE ÖFKE

Kur'ân'ı Kerîm'den sonra ikinci temel kaynak olan hadisler müminler için dinin anlaşılması ve yaşanması açısından çok büyük öneme sahiptir. Hz. Peygamber insanlığın kurtuluşu için gönderilmiştir. Çağımızda insanlığın içinde bulunduğu şiddet, öfke ve kaos ortamında Hz. Peygamber'in örneğine hayatın her safhasında daha çok ihtiyaç vardır. "Büyük bir ahlâk üzere"⁴⁵ ve "âlemlere rahmet

⁴¹ Süleyman Pak, "Kur'ân'ın Duyguları Eğitmesi Bağlamında Öfkenin Kontrolü Meselesi", *Cumhûriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2012, C. XVI, s. 85.

⁴² Özkan, 2011, 30.

⁴³ Seyyid Kutup, *Fizilâl-il Kur'ân- Kur'ân'ın Gölgesinde*, (Çev. Hakkı Şengüler vd.), Hikmet Yayınları, İstanbul, 1973, C. 2, s. 453 .

⁴⁴ Kûşeyri, *Er-Risâle*, (Thk. M.Züreyk- A.A. Baltacı), Beyrut, 1991, s. 36.

⁴⁵ Kalem, 68/4.

olarak”⁴⁶ gönderilen Hz. Peygamber insanlığa, örnek alınacak ilkeler koymuştur.⁴⁷ Hz. Peygamber, İslâm dinini tebliğde ve beşeri ilişkilerinde Kur’ân’dan ilham alarak insanlara her zaman hoşgörüyü davranmış, onların gönüllerini kazanmıştır. ”Eğer kaba, katı yürekli olsaydın, çevrenden dağılır, giderlerdi”⁴⁸ âyetinde buyurulduğu gibi Hz. Peygamber insanlara merhametli davranmış, onları korkutacak ve nefret ettirecek davranışlardan kaçınmıştır. Kendisine kötülük yapan birine kızmamış bilakis iyilikle karşılık vermiştir.⁴⁹ İnsanlarla olan iletişimde saygı ve sevgi ilkesine bağlı kalan Hz. Peygamber, söz ve davranışlarında aşırılığa kaçmadan orta yolu takip etmiştir.⁵⁰

Peygamber Efendimiz öfke konusundaki bir hadisinde “*İnsanlar farklı mertebelerde yaratılmıştır. Kimisi nadiren öfkelenir, çabuk yatıştır. Kimisi çabuk öfkelenir, çabuk yatıştır. Bazısı da çabuk öfkelenir, zor yatıştır ki, en şerlileri bunlardır. En hayırlıları ise, nadiren öfkelenip çabuk yatışanlardır*”⁵¹ buyurarak, iyi bir insan olabilmenin yolunun nadiren öfkelenip, kısa sürede sakinleşmekten geçtiğini bildirir. Hz. Peygamberin, sabırlı davranıp öfkesine hakim olan insanları övdüğünü,⁵² müminlere, öfkelerine hakim olmalarını tavsiye ettiğini,⁵³ bu bağlamda öfkeyi yatıştırma yollarını da öğrettiğini görmekteyiz. Öfkeyi yatıştırma yolları arasında, öfke anında şeytandan istiâze ederek besmele çekmek,⁵⁴ sükût etmek ve konuşmamak,⁵⁵ ayaktayken oturmak, oturur haldeyken uzanmak,⁵⁶ abdest almak,⁵⁷ toprağa el sürmek⁵⁸ ve sabretmek⁵⁹ gibi birçok tavsiyede bulunmuştur. Şüphesiz ki, Hz. Peygamber'in tavsiyeleri, muhatap olduğu ilâhî vahyin kontrolü

⁴⁶ Enbiyâ, 21/107.

⁴⁷ Recep Aslan, “ Hadislerde Öfke Kontrolü ve Öfke Kontrolünün Trafik Ahlâkına Etkisi”, *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Sempozyum*, Malatya, 2016, s. 95.

⁴⁸ Âli-İmrân, 3/159.

⁴⁹ Betül Çevik, *Hadislere Göre Öfke Kavramı ve Öfke Kontrolü*, (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri, İstanbul, 2019, s. 54.

⁵⁰ Aslan, 2016, 95.

⁵¹ Tirmizî, Fiten, 24.

⁵² Buhârî, Edeb, 76.

⁵³ Ebû Davûd Edep 63, Tirmizî Bir, 63.

⁵⁴ Buhârî, Edeb, 140; Ebû Davûd, Edeb, 3.

⁵⁵ Ebû Davûd, Edeb, 3.

⁵⁶ Ebû Davûd, Edeb, 3.

⁵⁷ Ebû Davûd, Edeb, 3.

⁵⁸ Tirmizî, Fiten, 26.

⁵⁹ Tirmizî, Birr, 73.

altında ve Kur’ân’ı Kerîm âyetlerinin fiili birer tefsiri olarak ortaya çıkmıştır. Nitekim “ *O kendi hevesine uyarak söz söylemez*”⁶⁰ âyeti; özellikle İslâm’ın ibadet ve muâmelât konularında onun ikâme ettiği hükümlerin, yaptığı tavsiye ve değerlendirmelerin keyfi olmadığını ortaya koymakta ve bizim için ne kadar kıymetli olduğunu göstermektedir.⁶¹

H.z. Peygamber, Allah’ın emirlerine yapılan ihlâller dışında, nefsi adına asla öfkelenmemiştir. Ancak bir beşer olması sebebiyle H.z. Peygamberin de zaman zaman öfkelenmesi gâyet normal bir durumdur. Burada üzerinde durulacak olan hûsus H.z. Peygamber’in öfkesinden ziyade hangi hûsuslarda öfkelenmiştir.⁶² Nitekim H.z. Aişe bu konu ile ilgili, H.z. Peygamberi; “*Allah Resûlü asla kendi nefsi için intikam almamıştır. Ancak Allah Teâla’nın yasaklarının çiğnenmesi durumunda Allah Teâla’nın hakkı için öcünü almıştır*”⁶³ diyerek tanıtmıştır. Bu sözlerden anlaşılacağı üzere H.z. Peygamber kendisine yapılan haksızlıklara öfkelenmemiş ancak Allah Teâla’nın emirleri ihlâl edildiğinde; İslâm dinine zarar geldiğinde öfkelenmiştir. Müşriklerin kendisine ve İslâm’a acımasızca taaruz etmeleri, şehit edilen sahabilere müslâh yapılması, haksız yere işlenen cinâyetler, Allah yolunda cihattan geri kalınması, bir kimseyle alay edilip aşağılanması, ashabın emre itaatte ve tembih edilen hûsuslarda gevşeklik göstermesi⁶⁴ gibi genellikle dini, ahlâkî ve toplumsal konulardaki yanlışlık ve haksızlıklar karşısında H.z. Peygamber’in zaman zaman öfkelendiği ve bu durumun yüzünün kızarması gibi fizyolojik belirtilerden anlaşıldığı ifade edilir.⁶⁵

Genel itibariyle ifade etmek gerekirse öfke, doğal insani duygulardandır ve tamamen ortadan kalkması fitrata aykırıdır. Bu sebeple H.z. Peygamber öfkenin tamamen yok edilmesinden ziyade gereken zamanlarda irade ile yönlendirilebileceğine dikkat çekmiştir. Öfkeyle istediğini yapmaya muktedir olduğu halde bundan vazgeçenlerin güçlü kimseler olduğunu hatırlatmıştır.⁶⁶ İslâm ahlâk kitaplarında, öfkenin öncelikle insani bir duygu olduğu, dışarıdan gelecek

⁶⁰ Necm, 53/3.

⁶¹ Gördük, 2015, 185-204

⁶² Mustafa Genç, *Peygamberimizin Öfkeleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri, 1999, s. 37.

⁶³ Buhârî, Menâkıb, 23.

⁶⁴ Gördük, 2015, 201.

⁶⁵ Buhârî, İlim, 28.

⁶⁶ Sarıtaç, 2019, 73

tehlikelere karşı insanın kendini koruyabilmesi için Allah tarafından insanın benliğine konulduğu, kalb içindeki sıcaklık olup bunun fizyolojik ve davranışsal etkilerinin olduğu açıklanmıştır.⁶⁷

Öfkenin yaratılış itibariyle tamamen yok edilmesi mümkün olmadığından, yapılması gereken Hz. Peygamberin hadislerde belirttiği üzere öfkeye hakim olarak kontrol altına almaya çalışılmalıdır. Kur'ânı Kerîm'de ve hadisler de öfke kavramı tasavvufun temel yapısını oluşturmaktadır. Çünkü tasavvuf düşüncesi ilk dönemlerden itibaren Kur'ân ve hadis kaynaklı bir sistem bina etme gayreti içinde olmuştur.

1.3. PSİKOLOJİDE ÖFKE

Psikoloji öfke duygusuna, heyecan konusu içinde yer vermektedir. Heyecan ise, rûhî ve fizyolojik dengeyi şiddetle bozan ve kolayca seçilebilir uzvî değişimlerle birlikte gelen duygusal bir haldir. Bu bakımdan korku, keder, sevinç, sevgi, vecd, merhamet, kıskançlık, hiddet, nefret, umut ve hayret gibi duygular, heyecanların en tipik örnekleri sayılmaktadır.⁶⁸

Psikolojide öfke kavramı; “Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu” olarak tanımlanmaktadır.⁶⁹ Öfke insanda ve bütün canlılarda doğuştan var olan, tabii bir heyecan hali, duygusal ve oldukça şiddetli bir tepkidir. İrade dışı bitkisel reflekslerle aniden ortaya çıkar.⁷⁰ Aynı zamanda öfke herhangi bir nedenle kızan, hiddetlenen kişide uyanan şiddetli bir duygudur. Öfke insan davranışının çok defa engellenmesinden ortaya çıkar ve bu engelleme öfkenin en temel belirleyicilerinden biridir.⁷¹ Öfke; bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ya da haksızlık, adaletsizlik ve kendi

⁶⁷ Hüseyin İ.Yeğin, “Öfke Duygusu ve Dini Açından Başedebilme Yolları”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2010, S. 2 s. 238.

⁶⁸ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2021, s. 263; Nurettin Topçu, *Psikoloji*, Dergâh Yayınları, 2019, s. 96-97.

⁶⁹ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara,2000, s. 565.

⁷⁰ Osman Pazarlı, *İslâmda Ahlâk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1972, s. 314.

⁷¹ Özcan Acar vd, *Yeni Türk Ansiklopedisi*, Ötüken Yayınları, İstanbul, 1985, (C. 8).

benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşadığı duygu durumu olarak tanımlanmaktadır.⁷²

Psikolojide çeşitli öfke tanımları yapılmıştır.

Hollenhorst'e göre öfke, sık olarak yaşanan, küçük hayal kırıklıklarından yoğun hiddete kadar değişik süreçlerde ve yoğunluklarda var olan, fizyolojik ve biyolojik değişimlerinde etki ettiği normal bir duygudur.⁷³

Öfke, Özmen tarafından hoş olmayan ve bir davranışın sonucu ya da nedeni olarak ortaya çıkan bir duygudur. Öfke duygusu pek çok iç ve dış faktörün etkisiyle ikincil duygu olarak meydana gelmektedir. Korku, kaygı, hüznün gibi çeşitli olumsuz sayılabilecek duygu durumlarını yaşayan bireyde bu duyguların akabinde sonuç niteliğinde öfke duygusu ortaya çıkar. Bu haliyle öfke bazen bireylerin farkında olmadan yaşamış oldukları bir durumdur.⁷⁴

Gençtan'a göre öfke ve kızgınlık, hakkımız olanı alamadığımız ya da değer verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygudur.⁷⁵ Tarhan ise öfkeyi kısa süreli delilik olarak tanımlamaktadır. Çünkü öfke, akıl kontrolünün belli bir süre ortadan kalkmasıdır.⁷⁶ Öfke anında insan, kendisine hakim olamaz her türlü utanma duygusunu unuttur, insanlarla olan dostluk ilişkisini önemsemez, başladığı şeyde inatlaşır ve o şeye sarılır, aklının uyarılarını duymaz, anlamsız sebepler için coşar, artık doğru ile yanlış birbirinden ayırt edemez hale gelir.⁷⁷

Öz ve Aysan öfke duygusunun tanımını yaparken, öfkenin her insanda mevcut olan günlük hayatta farklı yoğunluklarda yaşanan bir duygu olduğunu ve

⁷² Kasım Tatlıoğlu- Mehmet Karaca, "Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme", *The Journal of Academic Social Science Studies Uluslararası Hakemli Dergi*, 2013, S.6, s. 1106.

⁷³ Hollenhorst, P.S (1998), What do we know about anger management programs in corrections. *Federal Probation*, 62(2), s. c3
https://www.uscourts.gov/sites/default/files/62_2_8_1. (15.08.2021) pdf sayfasından erişilmiştir.

⁷⁴ Ahmet Özmen, " Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, S.39 (1), s. 42.

⁷⁵ Engin Gençtan, *İnsan Olmak*, Metis Yayınları, İstanbul, 2021, s.57.

⁷⁶ Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2020, s.186.

⁷⁷ Necmi Karşı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi Erzurum Örneği*, (Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2011, s. 5.

bu duygunun etkili ve doğru şekilde yönetilemediği zaman fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve yasal sorunlara yol açtığını vurgulamıştır.⁷⁸

Özer'in öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısı ile ilgili yaptığı çalışmada, öfke hissinin temelinde “başkalarının gözünde kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği” gibi bir düşünceye rastlanmıştır. Aynı zamanda bireyin kendini ispatlaması gerektiği, başkalarının bireyin mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiğine yönelik düşünce biçimlerinin öfke duygusunun bilişsel alt yapılarında yer aldığı gözlenmiştir.⁷⁹ İnsana engellenmiş hissi veren pek çok değişken bulunmaktadır. Fakat her engellenme, öfke veya kontrol edilemeyen öfke davranışlarından biri olan şiddet ve saldırganlık ile sonuçlanmaz. Hatta aynı engellenmeler, farklı insanlarda aynı tepkilere yol açmayabilir.⁸⁰ Öfkeye sebep olan dış nedenlerin yanında kişinin kendisi ile ilgili düşünceleri ve algısı da öfke duygusunun ortaya çıkmasında önemli rol oynar.⁸¹

Öfke ile ilgili yapılan tanımlamalarda da görüldüğü üzere öfke duygusu kaçınılmazdır. Ancak insan, sağlıklı bir iletişim için, öfke duygusunu kontrol edebilmelidir. Öfkesine konu olan diğer insanlarla çatışma ve kendisiyle çatışma olmak üzere öfke kişide iki yönlü çatışma meydana getirecektir. İki yönlü çatışmanın bir neticesi olarak bireyin açığa vurulmuş öfkesiyle örtülü öfkesi arasında bir çekişme görülecektir. Öfkenin, meydana gelen çekişme neticesinde ne tarafa yöneleceği konusunda kişiden kişiye önemli farklılıklar bulunmaktadır. Bazı kişiler öfkelerini içe yönlendirirken, bazıları dışa yönlendirmekte ve bazıları ise geliştirdiği savunmalalarla kontrol etme yoluna gitmektedir.⁸²

Öfke duygusu yaşayan bireylerin gösterdiği davranışsal ipuçları vardır. Kas gerginliğinin artması, kaşların çatılması, yüzün kızarması, üşüme, terleme, uyuşma,

⁷⁸ Selda Öz, Ferda Aysan, “Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvenlik Becerilerine Etkisi,” *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2014, S. 6, s. 53.

⁷⁹ A. Kadir Özer, “Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994, C. 9, s. 31.

⁸⁰ Münevver Mertoğlu, *Aile, Okul, İşyeri, Spor, Cezaevleri ve Yaşamın Diğer Alanlarında Öfke Kontrolü*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2018, s.4.

⁸¹ Özkan, 2011, 39.

⁸² Esra Kanoğlu, *Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2008, s. 18-19.

boğulma hissi, ses tonunun yükselmesi gibi durumlar öfkenin fizyolojik belirtileri arasında sayılmaktadır. Ayrıca ateşlenme hissi, kalp atışlarının hızlanması, dişlerin sıkılması, ellerin yumruk yapılması, bazı kelimelerin vurgulanması, hakaret etme gibi belirtiler görülmektedir.⁸³ Bunun yanı sıra öfke duygusu, sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde ve kontrol edilmediğinde, ruhsal ve bedensel bir takım rahatsızlıklara neden olur. Yoğun şekilde yaşanan, fakat ifade edilmeyen öfke kişinin enerjisini tükettiği gibi davranışlarını kontrol etmesini de zorlaştırır. Bastırılarak içe atılan öfke ülser, migren, yüksek tansiyon gibi psikomatik hastalıklara yol açar.⁸⁴ Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp ve yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedeninin anlaşılması ve saldırganlığının kontrol edilmesi gerekir.⁸⁵

Öfke, güç ve egemenlik arzusunun dışa vurulduğu bir duygusal tepkidir. Öfke duygusunun asıl amacı hiddetlenen kişinin önüne çıkan her engeli ortadan kaldırma isteğidir. Yapılan araştırmalar öfkeli bir kişinin, tüm yeteneklerini sonuna kadar seferber ederek üstünlük için mücadele eden kişi olduğunu göstermiştir. Fark edilme çabası, zamanla dejenerasyona uğrayıp tam bir güç sarhoşluğuna dönüşebilir ve bireyler kendilerini iktidar hislerinden uzaklaştıracak en küçük uyarıcıya öfke patlamalarıyla tepki verirler. Bu kişiler bu mekanizmayla kendi bildikleri yolda ilerleyip, rakiplerini alt edebileceklerine inanırlar.⁸⁶ Öfkenin açıkça ifade edilmeden bastırılmaya çalışılması, öfkeyi ve öfkenin kaynağı olan sorunu ortadan kaldırmaz. Öfkeyi bastırmak kişide alışkanlığa dönüştüğünde, insanlar arası ilişkilerde de sorunlara zemin hazırlar ve sorun devam eder. Kişinin içinde sürekli biriken öfke beklenmedik bir anda denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilemesine ve çok daha yıkıcı sonuçlara yol açabilir.⁸⁷ Kişilere öfkelenmemeyi öğretmekten ziyade öfkelerini göstermemeleri öğretilir. Böylece öfke açığa çıkacağı yerde içten içe yanarak varlığını sürdürür.⁸⁸ Öfke duygusuyla baş etmede,

⁸³ Murat Canpolat, “Öfke Kontrol Programının Ortaokul Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C. 7, s. 88.

⁸⁴ Kemâl Sayar, *Ruh Hali*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2020, s. 62-64.

⁸⁵ Filiz Adana- Hülya Arslantaş, “Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşirelerinin Rolü”, *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2011, (C. 12, s. 61).

⁸⁶ Alfred Adler, *İnsan Doğasını Anlamak*, (Çev. Ayda Yörükân), Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2020, s. 236.

⁸⁷ F.Selda Öz, *Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi*, (Doktora Tezi), İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, 2008, s. 18.

⁸⁸ Clifford T. Morgan, *Psikolojiye Giriş*, (Çev. Hüsnü Arıcı, Orhan Aydın vd), Meteksan A.Ş., Ankara, 1980, s. 211.

ifade etme, bastırma ve sakinleştirme olmak üzere üç yol kullanıldığı belirtilir. Kişinin öfke duygusunu saldırganlıkla değil de kendi duygu ve düşüncelerini yansıtarak ortaya koyacak şekilde ifade etmesi, zikredilen üç yol arasında en sağlıklı olanıdır. Öfkeyi saldırganlıkla ifade etmemek için kişi, isteklerinin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık olarak karşısındakini incitmeyecek bir şekilde muhatabına aktarabilmelidir.⁸⁹

Öfke, ruhûn yaraları karşısında ortaya çıkan meşru bir tepkidir. Dışa vurumu bir zamanlar taşıdığı tehlike yaşantısını yeniden harekete geçireceği için onu bilinçdışında tutabiliriz; bir rahatsızlık, hastalık anında bedenselleştirerek, depresyon ya da saflıktan uzak kararlarla kendimize zarar vererek kendimize yöneltebiliriz. Dolayısıyla öfke, ruhûn kısıtlanmasına verilen refleksif bir karşılıktır. Bu niteliğiyle de ruhûn savunma sisteminin parçası olmakla kalmaz, aynı zamanda ruhûn iyileşmesine götüreceği olan yaşamsal bir esindir. Bilinçli bir şekilde dönüştürüldüğünde öfke, yalnızca iyileşme değil, ruhûn isteklerini de daha ileri taşımak için yaşamsal bir enerji haline gelir.⁹⁰ Öfkenin önemli bir özelliği, onun diğer kişilerde görülmek istenmesidir. Kişi, muhatabına öfkelenildiğinde kendini tehdit altında hisseder ve karşılığında o da öfkelenir. İkinci sonuç, öfkenin bastırılmaya çalışılmasıdır. Zira insan kimsenin kendine öfkelenmesini istemez. Her iki şekilde de, öfkenin gösterilmesi yönünde bir baskı hissedilir. Ancak bütün bu durumlar engelleyici nitelik taşır. Öfke geçici olarak, ifade bulması veya boşaltılması gereken bir güdü gibi işlevde bulunur. Bu olmadığı zaman engellemeye çalışılır; engelleme ise öfkenin başlıca nedenidir. Öfkenin bir diğer nedeni de, öfke içeren davranışların cezalandırılmasıdır. Böylece toplum öfkeyi bastırmaya çalışırken, aslında onu harekete geçirir. Sonuç olarak, kişilere öfkelenmemeyi öğretmekten ziyade öfkelerini göstermemeleri öğretilir. Böylece öfke açığa çıkacağı yerde içten içe yanarak varlığını sürdürür. Çeşitli yollarla saptanabilen bu tür öfkeye düşmanlık denir.⁹¹ Öfke biriktirildiği takdirde kişinin ruhûnun zehirlenmesine neden olur ve orantısız biçimde ceza verme, intikam alma durumuna yönlendirebilir. Cezalandırmaya gücü yettiği halde bundan vazgeçmenin

⁸⁹ Hülya Şahin, “Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, s. 10.

⁹⁰ James Hollis, *Ruhûn Kaygan Kumları*, (Çev. Seda Toksoy, Çağlayan Erendağ), Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2004, s. 130.

⁹¹ Morgan, 1980, 210.

vereceği haz, intikam alma hissinden daha doyurucudur. Aslında insanın kendisine zarar verenden alacağı en büyük intikam hayatını sağlıklı olarak devam ettirmektir.⁹²

Genel olarak öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir. Öfke diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı, kişiler arası iletişimi düzeltici ve işlevsel bir duygudur. Ancak öfke kontrol edilemeyen, yıkıcı bir biçimde davranışlara yansiyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahip olması sebebiyle de hem kişi hem çevresi için oldukça zararlı olabilen bir duygudur.⁹³ Duyguların dengelenmesinde ilk iş insanın duygularını tanımasıdır. Duygularını tanımayanın duygularıyla başa çıkması oldukça güçtür. Duygu dengelenmesinde ve yönetiminde; duyguların tanınması, duyguların ifadesi ve duygu kontrolü şeklinde bir sıra izlenmelidir. Bu şekilde duygular tanındığı ve duygular arasındaki ilişki kavrandığında, kişi kendi duygularını yönetebilecektir. Duygularını tanıyan onları terbiye eden ve Kur'an ahlâkına sahip kişiler, olumsuz duygularını kontrol altına alabilirler.⁹⁴

Tasavvuf, tabiatı itibariyle bir ruh hayatı olması açısından, psikolojinin de alanına girer. Bu sebeple tasavvufta öfkeyi anlayabilmemiz için konusu insan olan psikolojiye göre öfkenin ne olduğu ifade edilmiştir. Psikolojide öfke kısmında öfkenin ne olduğu, kontrol edilmediğinde neler olacağı, en temel sebebinin engellenme ve insanın ruhunda olan yaraları sonucunda ortaya çıkabileceği üzerinde durulmuştur. Ancak aynı zamanda öfke, doğuştan gelen insanın maddi ve mânevî bütünlüğünü koruyabilmesi için diğer temel güdüler gibi gerekli olan bir duygu olarak kabul edilir. Psikolojideki temel amaç, insanın duygu, düşünce ve davranışlarının incelenmesinin esas alınmasıdır. Bunun tabii bir sonucu olarak psikologlar tasavvufi halleri bireysel bir tecrübe olarak incelemişlerdir. Psikoloji ve tasavvuf bireysel insani tecrübeyi incelemeleri sebebiyle benzerlik göstermektedirler.⁹⁵ Bu nedenle çalışmanın konusu olan öfkenin anlaşılması psikoloji ilminden bağımsız olamaz. Öfke her insanda var olan günlük hayatta

⁹² Tarhan, 2019, 163.

⁹³ Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi*, Ankara, 2003, C. 11, s. 19.

⁹⁴ Reşit Özer, Kur'an'ı Kerim'de Haset İnanç İlişkisi, (Yüksek Lisans Tezi) İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İğdır, 2017, s. 18.

⁹⁵ Ali Ayten-Sevde Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, Sûfi Kitab, İstanbul, 2017, s. 22-24.

yaşanılan bir duygu olduğundan doğru ve etkili yönetilmediğinde bir çok soruna yol açabilir. Öfkenin sağlıklı olarak yaşanarak yönetilebilmesi için kabul edilerek nedeninin anlaşılması gerekmektedir. Ruhûn yaraları karşısında açığa çıkan bir tepki olan öfkenin en alt ve en temel nedeni engellemedir. Öfke, kılık değiştirerek hayatın her alanında insanın karşısına çıkan, bir varolma hali olduğundan insanın duygularını tanıması gerekmektedir.

1.4. TASAVVUFTA ÖFKE

Tasavvufta öfkeyi anlayabilmek için insanın mânevî yapısının ve bunlar içinde nefisle öfkenin bağlantısının bilinmesi gerekmektedir. Bu nedenle ilk olarak insanın mânevî yapısı ve nefsin sıfatları içinde öfkenin mahiyeti ifade edilmeye çalışılacaktır.

1.4.1. Tasavvufta İnsanın Mânevî Yapısı Ve Nefsin Sıfatları

Tasavvuf, Allah Teâla'nın lütfundan gelen ve ancak ehil kişiler tarafından anlaşılabilen bir takım mânevî işaret, ilham ve mevhibelerden meydana gelir. Tasavvuf Allah Teâla'nın dostlarının gönlüne kelamını anlamak, hitabından hüküm çıkarmak üzere açtığı bir keşif ilmidir. Tasavvuf, hadisle, fıkıhla, tefsirle ve diğer islâmi ilimlerle birlikte var olan sistematik bir ilimdir. Bunlar birbirini bütünleyen ilimler olduğundan birkaçını alarak diğerlerini almamak eksiklik olur.⁹⁶

Tasavvuf bir bilgi değil bir yaşam tarzıdır, bir usuldür ve ancak o yöntem uygulanmak suretiyle bir bilgiye ulaşılır. Arızı, geçici, değişken olandan ziyade özde yatan, kalıcı esasların araştırılmasına yönelik tasavvuf birçok kimseye bir model sunmuş metafizik ekollerden birisidir.⁹⁷ Diğer ilimlerin bir sınırı vardır. Bütün ilimler neticede tasavvufa ulaşır. Misri'ye "Sûfî kimdir?" diye sorulduğunda, "Taleple yorulmayan, elinden zorla almakla darılmayan kimsedir" yanıtını vermiştir.⁹⁸ Nisâbûrî'ye göre ise tasavvuf tümüyle edepten ibarettir. Her vaktin , her makamın edebi vardır. Vakitlerle ilgili edebe uyan kişi ricâlin ulaştığı yere ulaşır.⁹⁹

Zikredilen tariflerden anlaşılacağı üzere tasavvufun mânevî bir hayat tarzı olarak özelliklerini, Kitap ve sünnetle irtibatını, kulun Allah Teâla ve mâsivâ ile

⁹⁶ Serrâc, 1960, 21-32.

⁹⁷ Mahmud Erol Kılıç, *Tasavvufa Giriş*, Sûfî Kitap, İstanbul, 2017, s. 6.

⁹⁸ Serrâc, 1960, 25.

⁹⁹ Ebû Abdurrahman Es- Sülemi, *Tabakâtu's Sûfiyye- İlk Zâhid ve Sûfiler*, (Çev. Abdurrezzak Tek), Bursa Akademi, Bursa, 2018, s. 63.

ilişkilerini, kalp temizliği, nefis terbiyesi, güzel ahlâk gibi işlevlerini, sūfînin niteliklerini ve görevlerini belirten bir çok tarifi bulunmaktadır. Tanımların çeşitliliği önemli ölçüde tanımı yapan sūfînin o anki mânevî hali ve mertebesiyle ilgilidir.¹⁰⁰ Örneğin Cüneyd-i Bağdâdî'ye göre; “Tasavvuf masivayı terk etmektir. Tasavvuf, Hakk'ın seni, senden öldürmesi ve kendisiyle ihyasıdır”¹⁰¹ Serrac'a göre tasavvuf tatbiki bir ilim olduğundan rehber vasıtasıyla öğrenilir. Tecrübi bir ilim olduğundan, kitaptan okunarak öğrenilmez.¹⁰² Öyle ki Ebü'l Hüseyin en-Nûrî, “Tasavvuf nefsin her türlü hazzını terk etmektir.”¹⁰³ İbnü'l- Arabî'ye göre ise tasavvuf; kalbi asli safiyetine ulaştırmaktır. Kötü huylardan ve nefsânî isteklerden uzak durmaktır.¹⁰⁴

Hakikate ulaşmayı hedefleyen sūfînin, manevî benliğini tanıyıp ona göre ruh tasfiyesi ve nefis tezkiyesiyle meşgul olması gerekir. Tasavvufta insanın manevî benliği ruh, akıl, nefis, kalp şeklinde sınıflandırılmıştır. Öfke ve şehvet nefsin sıfatları olması sebebiyle çalışmanın konusu olan öfkenin nefisle doğrudan bir bağlantısı vardır. Bu sebeple öfkenin özünün anlaşılabilmesi için insan benliğini meydana getiren unsurlardan olan ruh, kalb, akıl ve nefis kavramlarının ne olduklarının açıklanması önemlidir. Aynı zamanda nefisle bağlantılı olan kavramlar üzerinden öfke kavramı ifade edilmeye çalışılacaktır.

1.4.1.1. Ruh

Ruh, Arapçada r-v-h kökünden türemiş bir isimdir. Sözlükte; yel, rüzgar ve ferahlık verici olmak¹⁰⁵ anlamlarına gelir. İstilâhî olarak “insandaki mevcut, bilen ve idrak eden latifeden ibarettir.”¹⁰⁶ Rûh, hayatın, davranışların, menfaatleri elde ederek zararları ortadan kaldırmanın kendisiyle meydana geldiği bir cüzdür.¹⁰⁷ Aynı zamanda ruh, insanın kişiliğini meydana getiren duygusal ve düşünsel olguların

¹⁰⁰ Reşat Öngören, “Tasavvuf”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2011, (C.40, s. 119).

¹⁰¹ Abdülkerîm Kuşeyrî, *Tasavvuf İlimine Dair Kuşeyrî Risalesi, Risâletü'l Kuşeyrîyye* (Çev. Süleyman Uludağ), Dergah Yayınları, İstanbul, 2017, s. 117.

¹⁰² Ebû Nasr et-Tûsî Serrâc, *İslâm Tasavvufu: Tasavvufla İlgili Sorular- Cevaplar: Lûma*, (Çev. H.Kamil Yılmaz), Altınoluk Yayınları, İstanbul, 1996, s. 444.

¹⁰³ Sülemî, Bursa, 2018, 35.

¹⁰⁴ Muhyiddin İbn Arabî, *Mekârimu'l Ahlâk*, (Çev. Vahdettin İnce), Kıtisan Yayınları, ts, s. 184.

¹⁰⁵ İbn Manzûr, *Lisânü'l- Arab*, Daru's- Sadr, Beyrut, 1980 , C.3, s. 281.

¹⁰⁶ Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kabalıcı Yayıncılık, İstanbul, 2012, s. 298.

¹⁰⁷ İsfahânî, 2012, 446

tümüdür.¹⁰⁸ Kur'ân'ı Kerîm'de ise ruh, "vahiy,¹⁰⁹ Hz.Îsâ,¹¹⁰ Cebrâil,¹¹¹ kuvvet, sebat ve yardım"¹¹² gibi çeşitli anlamlarda kullanılmıştır.

İnsan yaratılış itibariyle ruh, nefis ve bedenden meydana gelmiştir.¹¹³ Çünkü Allah Teâlâ bu bütün içinde her birini diğerinin emrine vermiş ve birbirlerine muhtaç kılmıştır.¹¹⁴ Ruh; bedenin kendisiyle ayakta durduğu ve onun sebebiyle canlı ismini aldığı bir varlıktır.¹¹⁵ Genel kabule göre ise; ruhûn üzüntü, arzu, muhabbet, nefret gibi hissi ve duyumsal; düşünce gibi zihinsel harekete yönlendiren gücün odağı olduğu kabul edilmektedir.¹¹⁶

Sûfîler, ruhû 'kalbe gayb ilmini ilka eden şey' karşılığında kullanmışlardır.¹¹⁷ Felsefe ve kelimada kalb kadar hakkında en çok konuşulan ancak mahiyeti neredeyse hiç bilinmeyen melekelerden biri de "ruh"tur. Ruhûn mahiyeti konusunda henüz tatmin edici bir cevap bulunamamıştır. Bu hûsus Kur'ân'ı Kerîm'de "De ki ruh, Rabbimin emrindedir. Size ancak az bir bilgi verilmiştir"¹¹⁸ şeklinde teyit edilmiştir. Bu âyette ruhûn "Rabbın emrinden" oluşunun beyan edilmesi, aslında ruhûn özelliği hakkında bir ipucudur. O da insanın halife oluşu ile îzâh edilebilir. Halife, kendisini istihlâf edenin vasıflarına sahip olur. Çünkü Allah Teâlâ adına bir takım görevler üstlenecektir. İşte insan yönetim ve idare özelliği taşıyan ruhuyla Allah adına bir takım sorumluluklar üstlenmiştir.¹¹⁹ Başka bir âyette Yüce Allah "Ona ruhûmdan üfledim"¹²⁰ buyurmaktadır. Bu âyetten

¹⁰⁸ Orhan Hançerlioğlu, *Ruh bilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988, s. 297.

¹⁰⁹ Şûra 42/52.

¹¹⁰ Nisâ 4/171.

¹¹¹ El-Bakara 2/97.

¹¹² Nahl 16/102.

¹¹³ Hücûrî, Hakikat Bilgisi -Keşfü'l Mahcûb, (Çev.Süleyman Uludağ), Dergâh Yayınları, İstanbul, 2018, s. 262.

¹¹⁴ Kuşeyrî, 2017, 182.

¹¹⁵ Şihâbuddîn Sühreverdî, Gerçek Tasavvuf -Avârifü'l-Meârif, Semerkand Yayınevi, İstanbul, 2010, s. 578.

¹¹⁶ Ali Ünal, *Kur'ân'da Temel Kavramlar*, Beyan Yayınları, İstanbul, 1990, s. 221-222.

¹¹⁷ Abdurrezzâk Kâşânî, *Tasavvuf Sözlüğü*, (Çev. Ekrem Demirli), İz Yayıncılık, İstanbul, 2015, s. 274.

¹¹⁸ İsrâ 17/85.

¹¹⁹ Ebû Nasr et-Tûsî Serrâc, *El-Lüma*, (Çev. Abdülhalim Mahmud Taha Abdül bâki Surûr), Dâru'l Kütübî'l Hadise, Mısır, 1960, s. 555.

¹²⁰ Hicr, 15/29.

anlaşılmaktadır ki Allah, ruhû mülkü olduğu için kendi nefesine izâfe ederek onu yüceltmıştır.¹²¹

İnsanda izâfi ruh, hayvanî ruh ve insani ruh olmak üzere üç türlü ruh vardır. İnsani ruha “nefsi nâtika” da denir. Mutasavvıflar nefsi nâtika konusunda görüş ayrılığı yaşamaktadırlar. Bir kısmı onun izafî ruhtan farklı olduğunu söylerken, bir kısmı da onun bizzat izâfi ruh olduğunu söylemiş ve ruh insana izâfe edildiğinde “nefs-i nâtika”, Allah Teâlâ’ya izâfe¹²² edildiğinde ise “izâfi ruh” olarak isimlendirilmiştir.¹²³ Ruh öyle bir sır ki, bedende bulunduğu müddetçe Allah Teâlâ ruhûn mahalli olan bedende hayat yaratır.¹²⁴ Ruh, zorunlu olarak yaratılmamış olan ilâhi emir ile aynı mâhiyettedir ve ruh emre bağlı bir şekilde hemen onun altında olan ontolojik bir düzleminde yer alır.¹²⁵

Ruh, insanda hayvani ruhûn üzerine bindirilmiş idrâki ve bilgisi olan emir âleminde inmiş bir latîfedir ki, akıl bunun kühünü anlatmakta acizdir.¹²⁶ Sûfilerin latifeden kastettikleri Allah Teâlâ’nın emrinde bulunan bir cisim, insanın mânevi gücü ve onun hayatta kalmasını sağlayan temel nedenlerden birkaçıdır.¹²⁷ Hücvîrî, ruhûn bedene hayat veren bir latife, latif bir cisim¹²⁸; Kuşeyrî de ruh bedene hayat veren bir latife¹²⁹; Kelabâzî’ye göre, ruh kesif cisim içinde bulunan lâtif bir cisimdir. O bu ilişkiyi görme gücü ile kesif maddeyi temsil eden gözün ilişkisine benzetir. Ona göre bütün sûfilerin görüş birliğine vardıkları konulardan biri ruhûn bedene hayat veren bir “mana” olduğu meselesidir.¹³⁰

Kindî’ye göre ruh, cismin ilk yetkinliği ve tamamlanmış halidir. O, duyuları, düşünmeyi, şehvet ve öfke gibi duyguları ruhûn varlığı ile alakalandırır. Ona göre,

¹²¹ İsfahânî, 2012, 447.

¹²² El-Hicr 15/29.

¹²³ Kadir Özköse (Ed), *Tasavvuf El Kitabı*, Grafiker Yayınları, Ankara, 2016, s. 337.

¹²⁴ Kuşeyrî, 2017, 182.

¹²⁵ Titus Burckhardt, *İslâm Tasavvuf Doktrinine Giriş*, (Çev. Fahreddin Arslan), Ribat Yayınları, İstanbul, 1982, s. 87.

¹²⁶ Ahmed Ziyâuddin Gümüşhânevî, *Câmiu'l- Usûl*, (Çev. Hüsameddin Fadıloğlu), Milsan Basın Sanayi A.Ş., İstanbul, 2007, s. 461.

¹²⁷ Uyar, 2017, 91.

¹²⁸ Hücvîrî, 2018, 323-324.

¹²⁹ Kuşeyrî, 2017, 169.

¹³⁰ Kelâbâzî, Ta’arruf Doğuş Devrinde Tasavvuf, (Çev. Süleyman Uludağ), İstanbul, 2016, s. 99-100.

şehvet ve öfke insanlığın devamı için zorunludur.¹³¹ İbn Kayyim el-Cevziyye ruhû, kâinatta var olan tüm hayvanlardan ameller ve tedbir yoluyla çıkan ama ona bitişik olmayan bir cevher olarak görür. Ruh için azlık ve çokluk olmaz.¹³²

İnsanı insan yapan ruh terkip edilmemiş bir hakikat, nûrânî bir noktadır. İnsani ruh, ilâhi ruh ile beden arasında bir ara varlık olduğu için hem bedene hem ruha benzeyen tarafları vardı. Kudsî ruha olan yönelimi meleklik mahiyetini, dünyaya yönelen yönü de onun hayvanlık mahiyetini elinde bulundurması gerekir.¹³³ Ruh, insanın dünya da olan bedenini aydınlatır ve bedende tasarruf eserleri gösterir.¹³⁴

Serrâc'a göre ruh, kalpleri aydınlatan ruh ve mahlûkata can veren ruh olmak üzere iki çeşittir. Yine o ruhûn beşeri olan ve beşeri olmayan ruh olarak iki kısım olduğunu söylemiştir.¹³⁵ Kelâbâzi'ye göre ise ruh bedendeki bir manadır ve beden gibi yaratılmıştır.¹³⁶

Gazzâlî ruhû iki mana için kullanıyor: Birincisi, latîf bir cisimdir. Menbâ, cismanî kalbin oluklarıdır. Bedene yayılan damarları vasıtasıyla bedenin saîr azalarına ve parçalarına dağılır. İkinci mana, ruh insanda idrak edici ve bilici latîfedir. “*De ki, ruh Rabbimin emrindedir*”¹³⁷ âyetinden kastedilen ruh bu ruhtur. Onun hakikatini idrak etmekten akıllar aciz kalmaktadır.¹³⁸

Ruh, küçük veya büyük kıyamete kadar varoluş sırrı şeklinde hayatiyetini sürdürecektir. İnsanın ruhû ölümle maddi bedenden ayrılır. Ruh, maddi bedene bir iple boyun ve enseden bağlanmıştır. Ölüm geldiğinde bedenin yaşamı son bulacak, ruh aslı olan Allah Teâlâ'ya, bedende kendi aslı olan toprağa dönecektir.¹³⁹ Ruh

¹³¹ Ebû Yûsuf Yakûb b. İshâk b. Es-Sabbâh El-Kindî, Tarifler Üzerine Kindî Felsefi Risaleler, (Ed. Mahmut Kaya), Klasik Yayınları, İstanbul, 2018, s. 236.

¹³² İbn Kayyim El- Cevziyye, Kitâbu'r-Rûh, (Çev. Şaban Haklı), İz Yayıncılık, İstanbul, 2020, s. 254.

¹³³ Necmuddîn-i Dâye, Sûfîlerin Seyri Mirsadu'l- İbad, İlk Harf Yayınevi, İstanbul, 2013, s. 112.

¹³⁴ Ahmed Avni Konuk, *Fusûsu'l-Hikem Tercüme ve Şerhi*, M. Ü. İlâhiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 2005, C. 3 , s. 37.

¹³⁵ Serrâc, 1996, 225.

¹³⁶ Kelâbâzi, 2016, 111.

¹³⁷ İsrâ, 17/ 85.

¹³⁸ İmam Gazzâlî, *İhyâu Ulûmi'd Din*, (Çev. Mehmed A.Müftüoğlu), Vefa Yayınları, İstanbul, 2007, C. 3, s. 9-10.

¹³⁹ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Ağaç Kitabevi, İstanbul, 2009, s. 521.

hakkında “çok az bilgi verilmesinin” beyan edilmesi ruh konusunun önemi ve büyüklüğüne göre bilginin çok az oluşunu belirtmek içindir. Tasavvufta ruh ile ilgili verilen bilgiler doğrudan ruhûn kendisi ile ilgili değil, genellikle ruhûn tezâhürleri ve özellikleri ile ilgilidir.¹⁴⁰ Tasavvuf klasiklerinde ruhûn ele alınışı, bir takım güçlüklerle karşı karşıya kalınmasına neden olmaktadır. Sûfiler, öncelikle nefsten, ruhtan, nefsin iyi kötü huylarından, ruhûn güçlerinden, kalbden ve kalbin çeşitli melekelerinden söz etmektedirler. Sûfiler bu melekelerden bahsederken somutlaştırıcı bir üslup kullanmaktadırlar. Dolayısıyla bunlardan herhangi biri, bütünüyle nefsin veya ruhûn işlevini yerine getiren bir varlık olarak tasavvur edilmektedir.¹⁴¹

Ruh, Allah’ın tüm sıfatlarıyla anlatılan ilâhi bilinçliliğin bir şûâsıdır. Ruhûn özellikleri ancak bir beden vasıtasıyla izhar edilebilir. Kişi doğduğunda ilâhi isimlerde olan yetkinlikler, ruhla bedeni birbirine bağlayan nefiste ortaya çıkar.¹⁴² Ruh ile bedeni bir arada tutan nefsin asli sıfatlarından olan öfkenin anlaşılabilmesi için ruhûn mahiyetinin bilinmesi gerekmektedir.

1.4.1.2. Kalb

Kalb, sözlükte, çevirmek, altını üstüne getirmek¹⁴³ bir şeyin içini dışına çıkarmak¹⁴⁴ gibi anlamlara gelir. Istilâhî olarak kalb, insanın vasfı, madde ile mananın bir araya geldiği yer, akıl, ruh, Allah’ın tecelli ettiği ilâhi latîfe,¹⁴⁵ marifet ve irfan olarak adlandırılan tasavvufî bilginin kaynağı, keşf ve ilham yeri¹⁴⁶ gibi çeşitli anlamları ihtiva eder. Ayrıca fûad, latife-i insaniyye, makâm-ı sırr, makâm-ı zât, sadr, ta’ahhûd-i kalb gibi isimlerde taşımaktadır.¹⁴⁷

Kur’ân’ı Kerîm’de kalb yaklaşık olarak 104 yerde geçmektedir. Bu kavram Kur’ân’ı Kerîm’de doğrudan kullanıldığı gibi kalb anlamını karşılayacak şekilde

¹⁴⁰ Serrâc , 1996, 554.

¹⁴¹ Kuşeyrî, 1991, 222-224.

¹⁴² William C.Chittick, *Tasavvuf Kısa Bir Giriş*, (Çev. Turan Koç), İz Yayıncılık, İstanbul, 2006, s. 188.

¹⁴³ İbn Manzûr, C. 1, 179; Uludağ, 2012, 205.

¹⁴⁴ İsfahâni, 2006, 393.

¹⁴⁵ Cebecioğlu, 2009, 341.

¹⁴⁶ Uludağ, 2012, 205.

¹⁴⁷ Zafer Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kalem Yayınevi, İstanbul, 2006, s. 516.

farklı kelimelerle de anlatılır. Kur'ân'ı Kerîm'e göre kalb, can, ruh,¹⁴⁸ ilim,¹⁴⁹ vahyin iniş yeri,¹⁵⁰ anlayan,¹⁵¹ akleden,¹⁵² temiz kalp,¹⁵³ şefkat ve merhametin mahalli,¹⁵⁴ gibi birçok özelliği olan yapıya sahiptir. Kur'ân-ı Kerîm'de bildirildiği üzere kalb aynı zamanda, inkar,¹⁵⁵ gaflet,¹⁵⁶ korku¹⁵⁷ ve öfkenin¹⁵⁸ yeridir. Hadislerde bu manalara ek olarak, kalbin insanda var olan bir organ olarak kullanıldığı görülür. “Bedende bir et parçası vardır. Eğer bu uzuv düzgün olursa bütün uzuvlar düzgün olacak, o uzuv bozulduğunda bütün beden bozulacaktır. Dikkat edin o, et parçası kalbdır.¹⁵⁹ Kur'ân'ı Kerîm'de, hadislerde ve tasavvufta kalb mânevî bir merkez olarak görülmüştür.

Muhâsibî kalbi, bir duyu değil, duyularla edinilen bilgilerin idrâk edildiği, dolayısıyla kısmen akılla ilişkili bir meleke olarak görmektedir. O kalbi, iyi ve kötü duyguların kaynağı, dış etkilere konu olan temel bir latîfe ve bu etkiler aracılığı ile görünür fiilleri belirleyen bir güç olarak görür. Kalb, ahlâki açıdan insanın iyi ya da kötü bir duruma gelmesine sebep olan temel güçtür. Bu güç, maddi değil mânevî ve ahlâki ağırlığı olan bir idrâk gücüdür.¹⁶⁰ Ona göre görevlerin bilincine kalb ile varılır, yüksek değerler kalb ile yönetilir. Eğer organlar kalb tarafından yönetilirse davranış ahlâki olur.¹⁶¹

Serrâc'a göre kalbin iki anlamı vardır. Birincisi insanın sol memesinin altında çam kozalağını andıran bir et parçası, ikincisi ise insan bedenine verilen rûhânî ve rabbânî bir lâtîfedir.¹⁶²

¹⁴⁸ Ahzap, 33/10.

¹⁴⁹ Kaf, 50/37.

¹⁵⁰ Bakara, 2/97; Şuarâ, 26/ 192-195).

¹⁵¹ En'âm 6/25, Tevbe 9/87.

¹⁵² Hacc, 22/46.

¹⁵³ Şuarâ 26/ 89.

¹⁵⁴ Maide, 5/41-113, Hadid, 57/ 27.

¹⁵⁵ Nahl 16/22.

¹⁵⁶ Mü'minun 23/63.

¹⁵⁷ Ali İmran, 3/151, Ahzap 33/26.

¹⁵⁸ Tevbe 9/77.

¹⁵⁹ Buhârî, İman 39.

¹⁶⁰ Zafer Erginli, Tasavuf Düşüncesinde Muhâsibi, Karadeniz Basın Yayın, Rize, 2008, s. 191-193.

¹⁶¹ Mûhâsibî, tsz, 462.

¹⁶² Serrâc, 1996, 556.

Yaratılış bakımından, hidâyeti kabul edebilecek yetenekte olan kalb, şehvet ve hevânın istekleri sebebiyle doğru yoldan uzaklaşmaya meyleder.¹⁶³ Bu bakımdan Mekkîye göre kalpteki nefsânî arzular üç şeyden kaynaklanır. Bu arzulardan biri, hevâdır. Hevâ, arzuların nefsi ele geçirmesidir. Diğer insanın fıratındaki cehaletten kaynaklanan boş hayaldir. Üçüncüsü ise aklın ve kalbin muhabbetinin neticesi olan, bir şeye karşı harekete geçme ve ondan çekinme duygusudur. Bu üç şeyden hangisi kalbe yerleşir etki gösterirse, nefsin arzuları gerçekleşmiş olur.¹⁶⁴ Ona göre kalb; ruh, akıl ve nefis gibi kişiye ait hûsusların ortasında bulunur. Mekkî, insanın, nefisten gelen havatıra hitap edilen olmasıyla beraber onları yöneterek bir ayna görevi gördüğünü ifade eder.¹⁶⁵

Gazzâlî kalbi bir şehrin hükümdarına benzetir. Böylece kalb, bir şehre benzetilen vücûdun yöneticisi konumundadır ve onun emrinde çeşitli kuvvetler vardır.¹⁶⁶ Bu benzetme kalbin maddi ve mânevî boyutu ile ilgilidir. Maddi boyutu açısından hayati bir öneme sahiptir. Mânevî boyutu açısından kalb, insanın metafizik algılarının havuzu ve merkezidir.¹⁶⁷ Gazzâlî'ye göre insanın bedensel varlığının nedeni, kalbidir. Beden, kalbi dünyadan ahirete taşımak için vardır. Asıl hedef mârifete ulaşmaktır bu ise ancak iyi amellerle mümkündür. İnsan dünyada sahip olduğu bedenini koruması gerekir. Gerekli korumayı yapacak olan zahiri askerler, bedeninin uzuvlarıdır. Bâtini askerler ise şehvet, gazap, kudret, ilim ve idraktır. Bütün bunlar kalbi korumak için gereklidir. İnsan, aklın hükümdarlığında bütün bu askerleri iyi yönetmesi durumunda, yaratılış amacına ulaşacak, Allah Teâlâ'nın yardımı ile ebedi saadete erecektir.¹⁶⁸

İslâm dininde, iman ve inkar yeri olması sebebiyle kalbin önemi büyüktür. Sûfilere göre kalb, maddi ve mânevî manaların sirâyet ettiği bir mekan,¹⁶⁹ dini hakikatler ve ilâhî sırlar hakkında bilgi edinmenin en güvenilir yoludur.¹⁷⁰ Onlar

¹⁶³ İmam Ahmed b. Muhammed İbn Kudâme el- Makdisî, *Muhtasaru Minhâci'l-Kâsidîn*, Beyrut 1974, s. 151.

¹⁶⁴ Ebû Tâlib El-Mekkî, *Kutü'l Kulûb (Kalplerin Ağızı)*, Semerkand, İstanbul C. 1, 2003, s. 489.

¹⁶⁵ Mekkî, 2003, C. 1, 471.

¹⁶⁶ Gazzâlî, 2007, C. 3, 12.

¹⁶⁷ Uyar, 2017, 99.

¹⁶⁸ Gazzâlî, 2007, 12.

¹⁶⁹ Haris El-Muhâsibî, *Er-Riâye Li Hükukillah*, (Thk. Abdulhalim Mahmûd), Kâhire, Darü'l-Meârif, tsz, s. 87; Kuşeyrî, Risale, 169.

¹⁷⁰ Süleyman Uludağ, "Kalb", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul 2001, C. 24, s. 230-231.

aynı zamanda kalbi keşif ve ilham mahalli,¹⁷¹ bilme vasıtası, gaybın anlamlarının yansıdığı ve hikmetlerin ortaya çıktığı bir ayna olarak görmektedirler. Kalb ilâhî gerçeklere şüphe karışmaksızın gerçeği açık ve net biçimde algılayan bir melekedir.¹⁷² Kaşânî'ye göre kalbi olduğu haliyle vasıflandırmak imkansız, ondan bahsetmek zordur. Çünkü devamlı hali ve hareketi değiştiğinden ve kemâl yolunda yükseldiğinden kalb olarak isimlendirilmiştir.¹⁷³

Kalbden maksat, varlık dairesinin kendisinden başlayarak onda kemâl bulunduğu, ezel ve ebed sırrının meydana gelerek nazar başlangıcının onda basar sonuna ulaştığı bâkî vechin cemâl ve celâlinin tecelli ettiği noktadır. Kalbin sûreti aşkın özünden meydana gelir. Bunun sebebi ise bir cemâl ve güzellik gördüğünde kalb ona yönelir.¹⁷⁴

Gazzâlî kalbin, gözle görünen ve görünmeyen olmak üzere iki ordusundan bahsetmiştir. Gözle görülen (zâhiri), ordunun askerlerinden olan el, ayak, kulak gibi uzuvlar yalnız kalbin emrinde çalışırlar. Bu uzuvların yolculukta uygun olan gıdalarla beslenerek, helâkına sebep olacak zıt şeylerden uzaklaşarak korunması gerekmektedir. Bu çizgide Gazzâlî'nin gözle görünmeyen (bâtini) ordunun askerleri olarak adlandırdığı şehvet ve gazap güçleri olarak ortaya çıkar.¹⁷⁵ Yapılan bu benzetmeden şehvet ve öfkenin yeme-içme ve bedenin muhafazası için yaratıldığı anlaşılmaktadır. Binaenaleyh kalb bu yolculuğunda şehvet ve öfke ordularının itaati derecesinde yardım görmektedir.¹⁷⁶

Kâşânî'ye göre kalb, ruhanî ruhûn huylarında gerçekleşen itidaldir. Bu durumda kalb huylarında uçlara sapmadan ortada ve aşırılıklardan uzaktır.¹⁷⁷ Cili'ye göre kalb, bütün mahlûkatın özüdür. Sûfiler kalbi, esmâ ve sıfat dairesi onun etrafında döner şeklinde düşünürler.¹⁷⁸ Gümüşhânevî'ye göre kalb, insaniyetin

¹⁷¹ Serrâc, 1996, 556.

¹⁷² Suad El Hakîm, *İbnü'l Arabî Sözlüğü*, (Çev. Ekrem Demirli), Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2004, s. 400.

¹⁷³ İzzeddin Kâşânî, *Tasavvufun Ana Esasları- Misbâhü'l Hidâye ve Miftâhü'l-Kifâye* (Çev. Hakkı Uygur), Kurtuba Kitap, İstanbul, 2010, s. 95.

¹⁷⁴ Kâşânî, 2010, 95-96.

¹⁷⁵ Gazzâlî, C. 3, 16.

¹⁷⁶ Gazzâlî, C. 3, 22.

¹⁷⁷ Kâşânî, 2015, 457.

¹⁷⁸ Abdülkerîm el-Cili, *İnsân-ı Kâmil*, (Çev. Abdülaziz Mecdi Tolun), İz Yayıncılık, İstanbul, 2002, s. 289-290.

tahakkuk ettiği, nûrânî bir mücerred olmakla ruh ve nefis arasında bir vasıtaadır. Ruh kalbin bâtını, hayvanî nefis ise zahiridir”.¹⁷⁹

Kalb, her iki dünyaya ait bir alıcıdır ve bu dünyaya ait olan ikaz edicilerin, bütünüyle iyi ve kötü olduğu kabul edilemez. O halde kalb, tehlikelere açık bir mahaldir. Dolayısıyla kendi denetim mekanizmalarını işleterek tehlikelerle karşı koymalıdır.¹⁸⁰ Sühreverdi’den rivâyetle Abdullah b. Abbas’a, “Üzüntü ve öfkenin ne olduğu sorulduğunda?” İkisinin de çıkış yerinin kalb olduğunu ancak lafızlarının farklı olduğunu belirtmiştir. Ona göre kişi, gücünün yettiği ile çekiştiğinde, ona olan öfkesini açıkça belli eder. Ancak gücü yetmeyecek kişi ile çekişen ise, üzüntüsünü kalbinde saklar.¹⁸¹

İnsanın hakikati ve mahiyeti anlamına gelen kalb, onun; algılayan, bilen ve tanıyan yönüdür. Kalb hem düşünce ve bilgi, hem de his ve sezginin merkezi ve kaynağıdır.¹⁸² Kalbin mahiyetini öğrenmek ve sıfatlarını bilmek Allah Teâla’yı tanımanın aracıdır. O meleklerin özü cinsinden olan değerli bir cevher olduğundan onu tanımak için mücadele etmek gerekir.¹⁸³ Kalb, insanın Allah’a bağlandığı, ona iman ettiği, mânevî emanetin korunduğu, insanın sevmesini, nefret etmesini, seçmesini ve azmetmesini sağlayan bir kaynaktır.¹⁸⁴

Dünyevî ve uhrevî bilgi ve mana olarak isimlendirebilecek unsurlar kalbde bulunurlar. Bunların insanın diğer organları ile bir alakası vardır. Şöyle ki, insanın gözü ile gördüğü bir şeyden ortaya çıkan anlam kişinin kalbinde bir yankı bulmaktadır. Aynı zamanda ilâhî anlamlar insanın kalbinde tecelli eder. Kalb, her iki cihetten gelen manalar karşısında, emrinde olduğu tahmin edilen organ ya da özelliklerle müspet ve menfî kabul edilen belli bir mana kazanır. Bu sayede akıl hüküm verirken, gözün gördüğü ile akıl fikir üretirken ya da ruh bazı anlamlara mazhar olurken, bütün bu anlamlar kalb gibi bir merkezde birikir. Kalb, kendisinde biriken bu anlamları, emrindeki çeşitli güçlerle değerlendirebilme yetisine göre

¹⁷⁹ Gümüşhânevî, 2007, 162.

¹⁸⁰ Uyar, 2017, 102.

¹⁸¹ Sühreverdi, 2010, 219.

¹⁸² Süleyman Uludağ, *Tasavvufun Dili*, Ensar Yayınları, İstanbul, 2016, s. 40-41.

¹⁸³ Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed el- Gazzâlî, *Kimyâ’ü’s-Sa’âde*, Mısır ts; (Çev. Ali Aslan), I-II, Yeni Şafak, İstanbul, 2004, s. 5.

¹⁸⁴ İsa Çelik, *Muhammed İkbâl’in Tasavvufî Düşüncesi*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2004, s. 264.

kendi kaderini belirleyecektir.¹⁸⁵ Kalb bu muhâkemelere müspet yönde tesir etmektedir. İnsanın düşünme ve hissetme kuvvelerinin bir mekan olarak kalbden beslenmesi yanında, onun ilâhi kabiliyet ile şekillenmesi ve doğru bir idrake varması da gerekmektedir. Böylece her uzuv, dönüşümlü olarak bir diğeri ile ilişki içindedir.¹⁸⁶ Öfkenin ortaya çıkması kalp kanının kabarması sonucu olmaktadır. Öfke maddesinin detaylı açıklaması ileriki kısımlarda ele alınacaktır. Ancak öfkenin anlaşılabilmesi için kalbin mahiyetinin bilinmesi gerekmektedir.

1.4.1.3. Akıl

Akıl sözlükte “menetmek, engellemek, alıkoymak, bağlamak” gibi anlamlara gelir.¹⁸⁷ Kalbde bulunan ve hak ile bâtili birbirinden ayırt etmeye yarayan rabbâni latîfe,¹⁸⁸ kendisiyle eşyanın hakikatının bilindiği bir cevher¹⁸⁹ ve iyi ile kötülüğü, faydalı ile zararlıyı birbirinden ayırt eden bir melekedir.¹⁹⁰ Akıl, ruhûn özü, lisânı ve varlığına delalet eden bir varlıktır.¹⁹¹ Kişiyi ahlâkî kurallarla bağladığı ve kötülükleri engellediği için akla bu isim verilmiştir.¹⁹²

Kâşâni akli, “ Varlığı Rabbinden kabul eden ilk cevherdir. Bu sebeple akıl olarak adlandırılmıştır, çünkü o, Allah’ı ilk bilen ve varlık feyzini kabul eden şeydir.¹⁹³ Akıl, ilmi kabul etmeye hazır olan yetinin ve bu yeti ile kazanılan ilmin ismidir.¹⁹⁴

Akıl cisimleri hakikatleriyle idrak eden,¹⁹⁵ Allah Teâlâ’nın insan bedenine onun üzerinde idare ve tasarrufta bulunma alakalarıyla bağlı ve maddeden mücerred olarak yarattığı rûhânî bir cevherdir.¹⁹⁶ Bu sebeple akıl diye

¹⁸⁵ Mekkî, 2003, C. I, 459-460; Uyar, 2017, 101-102.

¹⁸⁶ Muhâsibî, tsz, 84; Uyar, 2017, 102.

¹⁸⁷ Süleyman Hayri Bolay, “ Akıl”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 1989, (C. 2, s. 238).

¹⁸⁸ Uludağ, 2012, 32.

¹⁸⁹ Seyyid Şerîf Cürcânî, *Ta’rîfât Tasavvuf İstilahları*, (Çev. A. M. Tolun), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2014, s. 45.

¹⁹⁰ Ali Seyyar, *Ahlâk Terimleri Ansiklopedik Sözlük*, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2013, s. 74.

¹⁹¹ Sühreverdî, 2010, 583.

¹⁹² Uludağ, 2016, 56.

¹⁹³ Kâşânî, 2015, 396-397.

¹⁹⁴ İsfahânî, 2012, 715.

¹⁹⁵ A.K.Cihan, *İslâm Ahlâk Esasları ve Felsefesi El-Kitabı*, M.S.Saruhan (Ed), Grafiker Yayınları, Ankara, 2013, s. 59.

¹⁹⁶ Cürcânî, 2014, 44.

isimlendirilmiştir. Çünkü O, Rabbini ilk bilen ve varlık feyzini kabul eden şey şeklinde tarif edilmiştir. ¹⁹⁷

Allah Teâlâ'nın insana bağışladığı en büyük nimet olan akıl, insanı diğer canlılardan ayıran ve her türlü eylemlerine anlam kazandıran en önemli haslettir. İslâm dini bir akıl, burhan, delil ve nazar dini olduğu için akıl en önemli hûsus olduğundan bütün hükümlerinde akla yer verir. Basîrete nur verir, kalbin üzerindeki perdeyi kaldırır, kalbi fâsid inançlardan, bâtıl hûrafelerden kurtarır. ¹⁹⁸ Kur'ân'ı Kerîm'de akıl kelimesi geçmemekle birlikte bu kelimeden türetilmiş fiil kalıpları kırk dokuz âyette geçmektedir. İnsanın düşünmesi, ¹⁹⁹ öğüt ve ibret alması, ²⁰⁰ hidâyete ermesi, ²⁰¹ cahillikten kurtularak kalbinin kötülükten uzaklaşması ²⁰² için en iyi yardımcısı akıldır. Bu bakımdan akıl analiz ve sentez yapabilme gücüne sahiptir. İnsan akli sayesinde ilâhi hakikatleri anlar, düşünür ve yorumlar. ²⁰³ Kur'ân'ı Kerîm'e göre akletme beynin değil kalbin bir niteliği ve görevidir. ²⁰⁴ Tedebbür (düşünüp taşınma), ²⁰⁵ ve tefekkür (fikretme) ²⁰⁶ fiilleri de kalple ilişkilendirilmiştir. Aklın sözlük anlamı ameli ve ahlâkî hayatla ilgilidir. Akıl, emir ve yasaklar şeklinde hüküm koymaz, dinen ortaya konulan hükümleri delilleriyle ispatlar. ²⁰⁷ Kur'ân'ı Kerîm'de ki akıl, ilâhî hakikatleri anlama, eşyanın sırlarını çözme yeteneğidir. ²⁰⁸ Nitekim; Allah Teâlâ, âyetlerini "akledesiniz diye" açıklamaktadır. ²⁰⁹ Belirtilen âyetlerde genellikle "akletmenin" yani insanın dünya ve ahiret hayatıyla ilgili çeşitli konularda kendisi, ailesi ve diğer insanların iyilik ve mutluluğu için aklını kullanmasının önemi vurgulanmaktadır.

¹⁹⁷ Kâşânî, 2005, 397.

¹⁹⁸ Süleyman Uludağ, *İslâm Düşüncesinin Yapısı Selef, Kelâm, Tasavvuf, Felsefe*, Dergah Yayınları, İstanbul, 1994, s. 87-88.

¹⁹⁹ Sâd , 38/29, Kasas 28/51.

²⁰⁰ Tâhâ 20/54; Zûmer, 39/21.

²⁰¹ El- Bakara 2/ 171, Zûmer 39/ 17-18.

²⁰² El- Bakara 2/172.

²⁰³ M. Necmeddin Bardakçı *Doğuştan Günümüze Tasavvuf ve Tarikatlar*, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2016, s. 104.

²⁰⁴ Hacc, 22/46, A'râf 7/179.

²⁰⁵ Muhammed, 47/24.

²⁰⁶ Nahl, 16/ 11, 46, 69.

²⁰⁷ Uludağ, 2016, 56-57.

²⁰⁸ Mustafa Çağrı, "Akıl", *İslâm'da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 1997, (C. 1, s. 94).

²⁰⁹ El-Bakara 2/42.

Tasavvufta aklın işlevi ve görevi; mü'minleri şerîatın hükümlerine bağlamak, hevâ ve heveslerine uymalarına engel olmaktır.²¹⁰ Sûfiler akli, eşyanın mahiyetini ve ilimleri kavrayan akıl olmak üzere iki şekilde ele almışlardır. Onlar Kur'ân'ı Kerîm'deki "akleden kalb"²¹¹ ibaresinden hareketle akılla kalbin buluşmasıyla hakîkate giden yolun bulunabileceğini, aksi durumda kalbden uzaklaşan aklın kendi başına şiddete dönüşebileceğini, akıl ve kalbin birbirini tamamlaması gerektiğini savunmaktadırlar. Sûfiler zaman zaman eserlerinde akıl yerine kalb, nefis, ruh kelimelerini ortaklaşa kullanmışlardır. Buna göre şehvet ruha galip gelince nefis ismini, ruh şehvete galip gelirse akıl ismini ve ruh iman özelliklerine sahipse kalb ismini alır.²¹²

Muhâsibî akli, imtihana muhatab kullara lütfedilmiş bir seciye olarak tanımlar. Akıl, Allah'ın bir lütfudur çünkü bu seciye sayesinde faydalı ve zararlı olan şeyler birbirinden ayrılır.²¹³

Gazzâlî aklın tanımını dört kısımda ele alır. Birinci manasına göre akıl, insanı hayvandan ayıran bir vasıftır. İnsan akıl sayesinde düşünce ağırlıklı ilimleri elde etmeye hazır hale gelir. Akıl diğer cisimlerden özel vasfı ve sırrı ile ayrılan ayna gibidir. Aklın diğer ilimlerdeki rolü gözün görmeyle alakalı olan rolü gibidir. Kur'ân ve şerîat ilimlerinin akla nispet edilmesi tıpkı güneş nurunun göze nispeti gibidir. Aklın ikinci manası ise, muhallerin muhalliğini, mümkünlerin imkanını bildiren zaruri ilim olmasıdır. Mesela bir şahsın iki ayrı yerde aynı anda bulunmasının mümkün olmadığını bilmek gibidir. Aklın üçüncü manası yaşantı ve deneyimleri sonucunda olgunlaşmış olan kişiye akıllı denmesidir. Aklın dördüncü manası, aklın geldiği en yüksek mertebeyi kasteder. Akıl bundan sonra yapacaklarını bilir, geçici şehvetlere sürükleyen şehveti yok edip ortadan kaldırır. Akıllı kişi, davranışlarını şehvetinin isteklerine göre şekillendirmeyendir.²¹⁴ İnsan akli sayesinde varlıkların aralarındaki farklılık ve benzerlikleri farkedebilir. Akıl aynı zamanda seciye, fehm, beyân, basiret ve marifet olarak da adlandırılır. Bunun sebebi, bu kavramlarda aklın ürünüdür. Ona göre, akıl kalpte bir nurdur. Kalbin

²¹⁰ Uludağ, 2016, 56-57.

²¹¹ Hacc, 22/46.

²¹² Ömer Yılmaz, Geçmişten Günümüze Tasavvuf ve Tarikatlar, Akçağ Yayınları, 2017, s. 299-300.

²¹³ Haris El-Muhâsibi, El-Akl ve Fehmü'l-Kur'ân, (Çev. Veysel Akdoğan), İşaret Yayınları, İstanbul, 2006, s. 206-207.

²¹⁴ Gazzâlî, 2007, C. 1, 209-211 .

nuru gören gözdeki nur gibidir. Gören gözdeki görme gücü ne ise kalpteki akıl da odur. Gözün temel işlevi görmek, kalbin temel işlevi akletmektir.²¹⁵ Akıl, gerçekliğin sadece bir kısmını algılayabilen bir kabiliyettir. Sûfi düşüncede, algı ve aklın anlama ve bilme eylemi ancak insanın bedensel algılarının sınırları içindedir ve bu durumda insanın bedensel sınırlılığı ile yakından alakalıdır.²¹⁶

Ahlâk mütefekkirlerince insan nefsinin yetilerinden en mütekâmil olanı akıl yetisidir. Akıl sözcüğü, insandaki soyutlama yapma, kavrama, bilme, bağıntı kurma, düşünme, farklılıklarının ve benzerliklerin farkına vararak çıkarsama yapabilme yeteneğidir. Akıl insanın bedenini yöneten ruhî kuvvetlerden biri olarak kabul edilir.²¹⁷ Ancak öfke, kişiye hakim olduğunda akli görevini yerine getiremeyecektir. Çünkü öfkenin olduğu yerde kişi, düşmanlık ve zorbalık türünden davranışlar sergileyerek akli devre dışı bırakacaktır. Bu nedenle öfke, insanın aklını kullanma sürecini menfi şekilde etkileyen bir etkidir. Tirmizi'ye göre öfke şiddetlendiği zaman bir sis bulutu şeklinde kalbin önünde durur ki akıl bu durumda görevini yerine getiremez. Çünkü akıl, beyinde bulursa da onun ışığı kalbde parlar. Öfke, karından kalbe doğru yükseldiğinde kalb öfkeyle dolar ve kalb karanlık içinde kalır. Çünkü akıldan gelen ışık engellenmiş, öfkeden kaynaklanan sis bulutu akıl ile kalbin arasına girerek engellenmiştir.²¹⁸

Sûfi düşüncede akıl, kavrama ve bilgiyi elde etme gücü olarak kabul edilir. Ancak akıl bilginin menşei olamaz. O, bilginin menşesine göre onu elde edebilecek bir donanımdır.²¹⁹

1.4.1.4. Nefs ve Sıfatları

Nefs kavramı arapça n-f-s kökünden, “can, öz, cevher, kan”²²⁰ “bir şeyin kendi varlığı,²²¹ vahiy, ilka,²²² ruh, aşağı duygular, kötü his ve huyların mahalli

²¹⁵ Muhâsibî, 2006, 208-210.

²¹⁶ Uyar, 2017, 77.

²¹⁷ İbrahim Hakkı Aydın, *İslâm Ahlâk Esasları ve Felsefesi*, Yenda Yayıncılık, İstanbul, 2011, s. 124.

²¹⁸ Hakim Tirmizi, *Metafizik Mutluluk: Riyazetü'n-Nefs*, (Çev.Hacı Bayram Başer), Hayy Kitap, İstanbul, 2013, s. 9.

²¹⁹ Uyar, 2017, 85.

²²⁰ İbn Manzûr, C. 4, 234.

²²¹ Kâşânî, 2015, 557.

²²² El-Hakim, 2004, 491.

olan latife, bedenden kaynaklanan sufli arzular” gibi manalara gelir.²²³ Nefis kendine ait eylemlerini ancak akli kuvvet ile icra etmektedir.²²⁴ Hayat ve his kuvvetleriyle irâdî hareket edebilen latîf bir özdür.²²⁵

Istılâhî olarak, kendisinde iradî hareket his ve hayat kuvveti bulunan latîf buharlı bir cevher olan nefis, kötülüğü emreden manasında anlaşıldığı gibi, Allah tarafından insana üflenen ve Ruh-i Rahmâni ilâhî ben manasında da kullanılmıştır.²²⁶ Nefis kelimesi iki manada kullanılır. Bazen “nefsü’ş-şey” derler ki onunla o şeyin hakikatini ve zatını kastederler. Nitekim “falan şey kendi nefsiyle kaimdir” derler.²²⁷

Kur’ân’ı Kerîm’de nefis 298 kez ortak ve farklı manalarda kullanılmıştır.²²⁸ Nefis kelimesi Kur’ân’da, zâtullah,²²⁹ rûh,²³⁰ kalb,²³¹ insan bedeni,²³² zat ve öz varlık,²³³ ve kötülüğü emreden özellik²³⁴ gibi çeşitli anlamlarda kullanılmıştır. Hadisler de ise Hz.Peygamber nefsi, bir şeyin zâtı ve can,²³⁵ rûh,²³⁶ gönül,²³⁷ ve şehvet ve öfkenin merkezi²³⁸ olan bir lâtife olarak isimlendirir.

Ahlâki anlamda ise nefis, bir yönden insanın istek, şehvet ve öfke güçlerini kapsayan yanıdır. İnsanın bedeni arzu ve isteklerini ifade için kullanıldığında genellikle olumsuz bir anlam taşır. İnsanın hakikati tanıyan yönü ile bedene tahakküm ederek, onu şehvet ve gadap isteklerine mukavemet edecek duruma getirir. Bu çift yönlü işlevsellik nefse bir üstünlük sağlar.²³⁹ Aristoteles’e göre nefis,

²²³ Uludağ, 2012, 274

²²⁴ Ebü’l Hasan El-Âmiri, *Kitâbü'l- Emed Ale'l-Ebed*, (Çev. Yakup Kara), Türkiye Basma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul, 2013, s. 83.

²²⁵ Cürcânî, 2014, 90.

²²⁶ Cebecioğlu, 2009, 199.

²²⁷ Kâşânî, 2012, 82.

²²⁸ Uyar, 2017, 42.

²²⁹ Tâhâ, 20/ 41

²³⁰ En’âm, 6/93.

²³¹ Yusuf, 12/77.

²³² Yusuf 12/26-30; Âli İmrân, 3/185.

²³³ Âli İmrân, 3/ 28-30.

²³⁴ Tâhâ, 20/41.

²³⁵ Müslim, Cenâiz, 81.

²³⁶ İbn Mâce, Sadaka, 12.

²³⁷ İbn Mâce, Zühd, 9.

²³⁸ Müslim, Zikir, 73.

²³⁹ Mustafa Çağrıncı, *Gazzâlî’ye Göre İslâm Ahlâkı*, Ensar Yayınları, İstanbul, 2013, s. 76.

bilkuvve hayata sahip beden sahibi cismin gayesi üzere bulunur. İnsan nefsi çerçevesinde, insan bedenine hayatı veren gaye olması bakımından canlı beden hem nedeni hem de ilkesidir.²⁴⁰ Buradan anlaşılmaktadır ki, islâm düşüncesinin ilk dönemlerinden itibaren nefsin mahiyeti ile ilgili çeşitli görüşler ileri sürülmüş; soyut mu, cismanî mi, mahlûk mu, kadîm mi olduğu; ruh ile nefsin aynı veya farklı şeyler olup olmadığı, bir bedende bir veya birden fazla nefsin bulunup bulunmadığı tartışılmıştır.²⁴¹

Râzi'ye göre Allah Teâla insan bedenini üç yöneticiye emanet etmiştir. Bunların ilki, olan şehvetin karaciğerdeki etkisi ve kanla beraber durağan damarlarda akışıdır. Çünkü şehvi kuvvet, ancak damarlardaki kanla karaciğerden hareket eder. İkinci idareci, gazap gücüdür. Bu gücün yeri kalbdır ve hareketli damarlar içerisinde beden diğer bütün kısımlarına doğru akar. Üçüncü idareci, nefsânî güçtür. Bunun yeri beyindir ve uzuvlar arasında beden diğer bütün kısımlarına doğru hareket eder. Bu üç idareci birbirinden ayrı ve müstakil şeyler değil, onlar tıpkı tek bir ağaçtan ortaya çıkan dallar, kendisinden üç nehrin ayrıldığı bir kaynak suyu gibi bir tek asıldan doğmuş dallara benzer. Bu üç idareci, büyük bir hükümdarın çevre ülkelere gönderdiği melikler gibidir. Şehvetin davranışları, babalarının ve kocalarının kendine izin vermediği kadınların, gazabın davranışları, yöneticilerin kendilerine izin vermediği suç işleyenlerin, yönetici olan nefsânî kuvvetin davranışları ise, bilginlerin, fakihlerin, hayırlı ve uğurlu iş yapanların fiillerine benzer.²⁴²

Tasavvuf terminolojisinde nefis kavramı, Kur'ân'ı Kerîm ve sünnette kullanılan diğer manalarının çeşitliliğinden uzaklaşarak “kötülük” kavramı ile özdeşleşen ıstılâhi bir anlam kazanmıştır. Sûfilerin ilke olarak kabul ettikleri “*Nefsini bilen Rabbini bilir*” rivâyeti bu durumda önemli bir amaca işaret etmektedir. Bilinmesi gereken nefis ve özellikleri kötülüğü emredici bir kavramdır.²⁴³ Kötülüğü emreci özelliği sebebiyle Bistâmî: “Nefs, bâtil olandan

²⁴⁰ Hümeýra Özturan, *Akıl ve Ahlâk Aristoteles ve Fârâbi'de Ahlâkın Kaynağı*, Klasik Kitap, İstanbul, 2013, s. 37-38.

²⁴¹ Ömer Türker, “Nefis”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2006, C. 32, s. 526-527.

²⁴² Fahrüddîn Er-Râzî, *Kitâbu'n-Nefs ve'r-Rûh ve Şerhü Kuvvâhümâ*, (Çev. Hüsnü Aydeniz), Elis Yayınları, Ankara, 2019, s. 91-92.

²⁴³ Uyar, 2017, 50.

başka bir şeyle sükûn bulmayan bir sıfattır²⁴⁴” demiştir. Muhâsibî’ye göre nefis, arzularının esasları ve arzularından doğan hırs ve rağbetin çıkış yerleri üzerine kurulmuştur. Bu sebeple nefisteki arzu ve isteklerin bir sonu yoktur. İnsana düşen nefsi ile mücâhede ederek onu hevâsından alıkoymasıdır. Kişi yaradılış tabiatını değiştirmekle değil, eğilimlerine karşı mücadele etmekle emrolunmuştur. Yoksa nefislerinin içinde olan şehvet, öfke iç güdümlerini yok etmekle sorumlu değildir.²⁴⁵ Ancak insan mücâhede ile uğraşarak makamdan makama geçerse kötü huylar ondan uzaklaşır. Nefsin gerektirdiği şeylerden olan ilk kısım, haram kılmakla Allah tarafından yasaklanan şeylerden ibarettir, ikinci kısımda huyların kötü ve aşağılık olanları bulunur. İkinci kısmın içinde bulunan özellikler ise, kibir, öfke, kıskançlık, tahammülsüzlük gibi yerilen huylardır. Beğenilen özelliklerin yeri kalb ve ruh, yerilenlerin ise nefistir.²⁴⁶

Ebû Saîd el- Harrâz göre “ Nefis tıpkı durgun, temiz ve saf bir suya benzer. Suyu karıştırırsan dibindeki çamur ortaya çıkar. Aynı şekilde nefsin de ne olduğu sıkıntı, yokluk ve arzularına muhalefet esnasında ortaya çıkar. O halde nefsinde olanı bilmeyen Rabbini nasıl tanıyacak?”²⁴⁷ Buradan anlaşıldığı üzere insan Rabbinin bilgisine ancak nefis bilgisiyle ulaşabilir. İnsanın nefsini bilmesi kötülük kavramının bilinmesi ile ilgili olduğundan bilgi beraberinde mücadeleyi de getirmektedir.²⁴⁸ Nefis ile ilgili çalışmalara bakıldığında birkaç özelliğinin bulunduğu görülmektedir. Bu özelliklerden ilki nefsin kötülüğü emredici özelliğidir. Sûfîler zümresinin muhakkık olanlarına göre hakikatte nefis şerrin kaynağı, kötülüğün temelidir. Bir gruba göre nefis, ruh gibi kalıba ve bedene tevdi edilmiş olan ayndır. (Kendine has varlığı ve bünyesi olan bir şeydir). Diğer bir gruba göre nefis, hayat gibi kalıbın ve bedeninin sıfatı olan şeydir. Kötü huyların ve çirkin fiillerin ortaya çıkmasının nedeninin nefis olduğu konusunda ittifak etmişlerdir.²⁴⁹ Onlar bedene bırakılmış, latîf ve mânevî bir cevher olarak

²⁴⁴ Hücûrî, 2018, 263.

²⁴⁵ Muhâsibî, tsz, 241-243.

²⁴⁶ Kuşeyrî, Risale-i Kûşeyrî- Tasavvufun İlkeleri, (Çev. Tahsin Yazıcı), 1001 Temel Eser, İstanbul, 1978, C. 1, s. 167-168.

²⁴⁷ Sülemî, 2018, 136.

²⁴⁸ Uyar, 2017, 50.

²⁴⁹ Hücûrî, 2018, 259.

tanımladıkları nefsi, insandaki kötü sıfat ve huyların kaynağı kabul etmişlerdir.²⁵⁰ Kötü davranışları, büyüklenme, haset, öfke, kötü ahlâk gibi çirkin huylar ve özellikleri olarak belirtmişlerdir.²⁵¹ Muhâsibi nefsi kontrol altına alınabilir ve kontrolde tutulması gereken bir şey olarak görür.²⁵² Bu durumda bize nefsin kötülük özelliğinin yanında eğitilebilir oluşunu da göstermektedir.

Nefis, bedende ortaya çıkan arzu ve öfke güçlerine karşı bir karaktere sahip olmasıyla cisimden bağımsız, ona aykırı, cevheri de ilahi ve ruhanidir. Çünkü öfke gücü bazen insanı tahrik ederek çok kötü işler yapmaya sevk eder fakat nefis ona karşı koyar ve öfkenin yapmak istediğine engel olur ve tıpkı süvarinin sert başlı atını dizginle zaptettiği gibi, o da insanın kin ve intikam duygusuna kapılmasını önler. Bu durum, insanın öfke gücünün öfkeye engel olan nefisten başka olduğunun açık bir delilidir.²⁵³ Serî es-Sakati'ye göre insanın nefesine hakim olduğu an en güçlü anıdır. Nefsini kontrol altında tutamayan kişi başkalarını terbiye edemez.²⁵⁴

Nefs, insanın hakikati, şehvet ve öfke kuvvetlerinin bir araya geldiği mana, bedene yerleştirilen ve kötü huyların kaynağı olan bir latîfedir. Onlara göre kötü huylar iki kısımdır. Biri günahlar, diğeri hased, kibir, öfke, kin ve bunların benzeri olup şer'an ve aklen makbul olmayan kötü huylardır.²⁵⁵ Nefs, kötülüğü emredici olarak nitelendirildiği için, ona karşı koymak sûfiler arasında ibadetin başı olarak görülür.²⁵⁶ Gazzâlî'ye göre nefis iki ayrı manaya gelir. Birincisi: Nefs ile, insanda "gazap" ve "şehvet" kuvvetini içinde bulunduran bir mana kastedilir. Tasavvuf ehli, nefsi genellikle bu anlamda kullanır. Zirâ onlar "nefs" sözüyle insanda kötü özellikleri toplayan bir "asl"ı kastederler. Onlara göre, işte bu nefis ile savaşın onun isteklerini kırmak gerekir. İkincisi: Nefs "insanın hakikati ve kendisi"dir. Bu nefis, çeşitli hallere bürünebilme özelliği nedeniyle değişik isimlerle adlandırılır. Emmâre, Levvâme, Mülhime, Mutmainne gibi.²⁵⁷

²⁵⁰ Süleyman Uludağ, "Nefis", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2006, C. 32, s. 526-529.

²⁵¹ Kâşânî, 2015, 558.

²⁵² Muhâsibi, tsz, 241.

²⁵³ Kindi, *Felsefi Risaleler*, (Çev. Mahmut Kaya), Klasik Yayınevi, İstanbul, 2021 s. 244-245.

²⁵⁴ Sühreverdî, 2010, 26.

²⁵⁵ Hücvîrî, 2018, 259-260.

²⁵⁶ Kûşeyri, 2017, 86-87; Hücvîrî, 2018, 309-312.

²⁵⁷ Gazzâlî, 2007, 10.

Nefsi emmâre, levvâme ve mutmainne farklı mertebeler ve sıfatlar cihetinden onun isimleridir. Nefis, her mertebede vasfından dolayı başka bir isim almıştır. Başlangıçta varlığın velâyeti henüz onun üstünlüğü, istilâsı ve tasarrufu altındayken, nefis-i emmâre olarak adlandırılır. Ortalarda tedbir sayesinde varlığın velâyeti kalbe geçtiğinde, nefis kalbe itaat eder, onun mukallidi haline gelir, ancak diğer taraftan bazı sıfatları ve isyankar huyu bâki kaldığından ve bu yüzden nefisini kınadığı için nefis-i levvâme denir.²⁵⁸

Kaşânî, nefsi üçe ayırır: Nebâtî nefis, hayvanî nefis, insanî (akli) nefis. Bir insanda bunların üçü de vardır. Nebâtî nefsin çekme, itme, tutma ve özümseme gibi güçleri vardır. Hayvanî nefsin yeri kalptir ve maddidir. Akli nefis ise salt rûhîdir. Akli nefisler bedene bağlı değilken nebâtî ve hayvanî nefisler ona bağlıdır ve onunla birlikte yok olurlar. Nefis, cisim ve araz değildir, basit ama kâmil bir cevherdir.²⁵⁹ Nefsin kötü ahlâkı ve yerilmiş sıfatlarından biri, hevâya tapmak olduğundan her zaman hissi lezzetler ve şehvetlere ulaşmayı arzular, tabiat isteklerini onun yanına çeker, hevâsına itaat eder.²⁶⁰

İbn Kayyim el-Cevziyye'ye göre nefis nurâni, ulvi, şerefli, latîf ve canlı bir cisim olup mâhiyeti itibariyle hissi/ maddi olan bedenden ayrı birşeydir. Ateşin kömüre, yağın süte yayılması gibi vücûdun her tarafına sirâyet ederek onu harekete geçirir.²⁶¹ Nefsin arzularının mânevî yükselişe mâni olduğunu söyleyen Cafer b. Nasr derki, “ Nefsten haz duyan bir insan, Allah ile olan muamelesinde bir haz duyamaz. Çünkü hakikat ehli olanlar, Allah'a giden yollarını nefsânî istekler engellemeden önce, bu tür istekleri söküp attılar.²⁶²

Ebû Bekir Tamestânî'ye göre nefisten uzaklaşmak en büyük nimettir. Çünkü nefis, Allah ile insan arasında bulunan perdelerin en büyüğüdür.²⁶³ Mekkî'ye göre, nefsin istek ve arzularının bir sınırı yoktur. Ona göre cehaletin bir sınırı olmadığı gibi, nefsin isteklerinin de bir sınırı yoktur. Bu istekler ancak ilimle

²⁵⁸ Kaşânî, 2012, 82-83.

²⁵⁹ Muhyiddin İbn Arabî, *Tefsir-i Kebir Tevilat*, (Çev. Vahdettin İnce), Kitsan Yayınları, İstanbul C. 1, s. 55.

²⁶⁰ Kaşânî, 2012, 84.

²⁶¹ Cevziyye, 2020, 254-255.

²⁶² Kuşeyrî, 2017, 437.

²⁶³ Kuşeyrî, 2017, 423.

kontrol edilebilir. Şâyet nefsin arzuları engellenmediğinde en fazla rağbet ettiği şeyi kabul ettirmek için çabalayacaktır.²⁶⁴

Ruhû akıl, nefsi arzu idare eder. Birincisinin idare edilmesi doğru ancak ikincisinin idaresi hatalıdır. Nefse muhalefet etmekle ruhû ve akli desteklemiş olurlar. Allah'ın sırrının mahalli ruh ve akıldır.²⁶⁵ İnsan yapısıyla ilgili görüş bildiren sûfiler ise nefsi; ruh, akıl, kalb kavramlarıyla birlikte açıklayarak çoğu zaman söz konusu kavramları birbirinin yerine de kullanmışlardır.²⁶⁶ Gazzâlî'ye göre kalb, ruh, akıl ve nefsin farklı anlamları olduğu halde, bu terimler "Rabbâni Latîfe" denen bir kavrama delalet eder. Rabbâni latîfe, insanı diğer canlılardan ayıran ve onları üstün kılan bir hakikat olup, duruma göre bazen akıl, bazen ruh, bazen nefis veya kalb denir. Ona verilen isimler değişik olsa da mahiyeti değişmez.²⁶⁷ Nefsin kökü hem beden hem de ruhta olduğu için, maddi ve mânevî eğilimlere sahiptir. Başlangıçta nefse maddiyat hakimdir, dünyevi zevklere ve ödüllere düşkündür.²⁶⁸

Nefs, Allah Teâlâ'ya yaklaştıkça dünyaya olan bağlılığı azalır ve nefis ile beden içiçe olduğu için nefsi bedenden soyutlamak mümkün değildir. Önemli olan nefsin arzu ve isteklerini kontrol altına tutup, nefsi dönüştürebilmektir. Nefse muhalefet ve onu gazap ve şehvetten uzak tumanın yöntemi, onun isteklerinin tam tersini yapmaktır. Çünkü nefis kötülük dışında bir şey emretmemektedir. Mevlanaya göre gazabı gidermenin yolu, nefis şikâyet ettiği isteklerinin tam tersini yaparak, kalbinde Allah Teâlâ'nın sevgisi açığa çıkana kadar şükretmektir.²⁶⁹

Nefsin başlı başına bir varlık olması, insanı tamamlayan bir unsur olmasının yanında, onun varlığının da belli sıfatlarla mümeyyiz hale gelmesini gerektirir. Bu durum insanın ölene kadar onunla mücadele halinde olmasını zorunlu kılar.²⁷⁰ İnsan ölmeden nefsin tamamen ölümü de söz konusu değildir. Sûfilerin de ifade ettikleri

²⁶⁴ Mekkî, 2004, C. 4, 131.

²⁶⁵ Hücvîrî, 2018, 262.

²⁶⁶ Süleyman Uludağ, "Kalb", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2001, C. 24, s. 230.

²⁶⁷ Gazzâlî, 2007, 12.

²⁶⁸ Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, (Çev. İbrahim Kapaklıkaya) Gelenek Yayıncılık, İstanbul, 2003, s. 70-71.

²⁶⁹ Mevlana Celâleddin Rûmî, *Fihî Ma Fih*, (Çev. Ahmed Avni Konuk), İz Yayıncılık, İstanbul, 1994, s. 210.

²⁷⁰ Uyar, 2017, 66.

gibi, o hem mânidir, hem de haindir. Hayra mâni olur, insanı hiç beklemediği bir anda arkadan vurur. O dost görünen bir düşmandır. Kısacası, “nefsini firavunun nefsinden iyi gören” nefsin tanınamış demektir.²⁷¹

Nefs, manalar arasında müşterek bir isimdir. İki manası vardır. Birinci anlamı ile insandaki gazap ve şehvet kuvvetlerini içine alması kastedilir. Bu genellikle mutasavvıfların kullanışıdır. Çünkü onlar nefs ile insanın bütün kötü sıfatlarını içine alan aslı kastediyorlar. İkinci anlamı ise hakikatte insandır diye zikredilen latîf bir varlıktır. O da insanın kendisi ve zatıdır. Belirtilen hallerin değişmesi sebebiyle çeşitli vasıflarla vasıflandırılır.²⁷² Nefse muhalefet ağır bir haldir. Nefse mubah, mekruh ve haram durumlarda da muhalefet edilir. Nefs için belirli olan bir itaatte veya amelde bir haz meydana geldiğinde, burada gizli bir hastalık mevcuttur. Bu durumda insan başka bir itaat veya amelle nefesine karşı çıkmalıdır. Nefse bütün itaat türleri eşit gelirse, bu haz almasına sebep olabilir. Başka bir amelde zorluk varsa, o meşakkatli ibadete yönelmek zorunludur. Çünkü nefs insandan müsamaha gördüğünde bu alışkanlık haram, mekruh ve mubaha tesir eder.²⁷³ İslâm dini nefsin yok edilmesini değil, terbiye edilerek ondan istifade edilmesini emreder.²⁷⁴ Sûfilere göre, nefs sözünden kastedilen, varlık veya konulmuş bir kalıp değildir. Onlar nefs sözü ile, kulun kötü özellikleri, yerilen ahlâkı ve amellerini kastederler.²⁷⁵ Kulun kötü ve çirkin halleri iki kısımdır. Bunlardan biri, günah işleme ve karşı gelme gibi kendi cehd ve gayreti ile hûsule gelendir. Bununla beraber kul uğraşır makamdan makama geçerse, mücâhede ile bu kötü huylar adeti veçhile ondan uzaklaşır. İkinci kısım, huyların kötü ve aşağılık olanlarıdır. Bu ikinci kısmın içine aldığı hûsuslar kibir, öfke, kıskançlık, tahammülsüzlük ve yerilen huylar ile bunlardan birkaçıdır.²⁷⁶

İnsan nefsinin, nefse ait özelliklerinden kurtarılıp güzel bir ruh haline gelmesi için yapılan seyri sülûkte, aşağıdan yukarıya doğru gidildikçe mükemmellik kazanan nefsin şekilleri ve tavrı vardır.²⁷⁷ Esmâ tariki denilen

²⁷¹ Hülya Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2019, s. 141.

²⁷² Erginli, 2006, s. 748.

²⁷³ İbn Arabî, *Fütûhât-ı Mekkîyye*, (Çev. Ekrem Demirli), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2008, s. 249.

²⁷⁴ Hâdîmî, 2001, 32.

²⁷⁵ Kuşeyrî, 1978, C. 1, 167.

²⁷⁶ Kuşeyrî, 1978, C. 1, 167-168.

²⁷⁷ Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, İnsan Yayınları, İstanbul, 1997, s. 21.

tarikatlarda nefsin yedi mertebesi ve sıfatı (emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne, râziyye, marziyye, kamile) olduğu kabul edilir ve bu mertebelere “atvâr-ı seb’a” denir. Bahsi geçen tarikatlarda nefis terbiyesi bu yedi mertebenin her birinde Allah Teâlâ’nın yedi isminden (Lâ ilâhe illellah, Allah, Hû, Hak, Hayy, Kayyûm, Kakhâr) birinin aşılması suretiyle gerçekleşir.²⁷⁸ Bu şekil bir mânevî disipline tabi olma gerçek özgürlüğün başlangıcıdır. Çünkü bahsedilen durum nefsin zulmünden kurtuluşun ilk adımıdır. Kişi bu eğitimi başardığında dinin istediği kişilik özelliklerine kavuşmuş olacaktır. Söz konusu nefis mertebeleri ontolojik bir hiyerarşi değil etik anlamda bir mertebelendirir.²⁷⁹

Genel kabule göre nefis, yedi mertebeden oluşan bu mertebeler Kur’ân’ı Kerîm’e dayandırılarak oluşturulmuştur. İlk mertebe nefsi emmâre olarak isimlendirilmiştir. Kötülükleri yapmayı emreden,²⁸⁰ kalbi ulvî değil, süflî (aşağılık) şeylere yönlendiren,²⁸¹ nefsi emmâre şer yuvası kötü davranışların ve yerilmiş ahlâkın da kaynağıdır.²⁸² Kur’ân’daki “*Ben nefsimi temize çıkarmam. Çünkü nefis, kötülüğü şiddetle emredicidir*”²⁸³ âyetindeki nefistir. Âyette de ifade edildiği gibi nefis, çirkin ve isyankar davranışları emreder, bâtıldan ve şehvi arzulardan zevk aldığından her çeşit kötü davranışa meyillidir.²⁸⁴ Cüneyd Bağdâdî’ye göre ise “Kişiyi helâk etmeye çalışan, düşmana yardım eden, hevâ ve hevâse uyan ve çeşitli kötülüklerle itham olunan nefistir”²⁸⁵ Münker ve günah olan şeyleri yapmayı teşvik eden nefistir. Bu mertebedeki kişi iyilik yapmaz, kötülüklerden uzaklaşmaz, ancak kötülüğün zuhûrundan pişmanlık duyar. Ancak bu pişmanlık onun hareketlerini etkilemez. Bu sıfatla muttasıf olan nefis, hevâsına çok düşkündür²⁸⁶ ve insanı helâk olmaya çağıran, düşmana uyan her türlü kötülüklerle itham edilen nefistir.²⁸⁷

²⁷⁸ Uludağ, 2006, 528.

²⁷⁹ Hatice Çubukçu, “Şahsiyet Eğitiminde Nefsin Rolü”, *Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşasında Dinin Yeri Sempozyumu*, Ordu, 2016, s. 466.

²⁸⁰ Kâşânî, 2015, 558.

²⁸¹ Cebecioğlu, 2009, 546-547.

²⁸² Cebecioğlu, 2009, 547.

²⁸³ Yusuf, 12/53

²⁸⁴ Bûrsevî, C. 9, 142.

²⁸⁵ Kûşeyri, 2017, 152.

²⁸⁶ Serrâc , 1996, 556.

²⁸⁷ Kuşeyrî ,2017, 152.

Nefsi emmâre akli ve kalbi aldatarak en değerli ve en güzel şeyleri akla ve kalbe çirkin, değersiz ve kötü gösterir. Nefsi emmâreden kalbe geçen ilk hastalık şehvettir. Şehvetin, ardından istek, sevgi ve öfke geçer. Bunların ardından kibir, çekememezlik, zulüm ve tutku gelir.²⁸⁸ Bütün kötü sıfatların menşei nefsten razı olmaktır. Nefsi emmâreden razı olmak ise onun hatalarına ve kötülüklerine sessiz kalmaktır. Mevcut durumdaki kişi, nefsinin istek ve arzularına uymasına göz yumarak iyilikleri yok eder ve mârifetten uzaklaşır.²⁸⁹ Kişi hiçbir zaman nefsi emmârenin etkisinden tam olarak kurtarılamayabilir.²⁹⁰ Çünkü nefis, devamlı şehvetlere meyil ve hevâyâ ait şeyleri emretme özelliğinde yaratılmıştır.²⁹¹ Ancak bu nefis insanı boş şehvetlere ve fuzuli adetlere çektiğinde onun bütün ihtiyaçlarını men ederek, onuz duramayacağı arzularını dahi frenleyerek hızını kesmeli, onu meşgul etmelidir. Nefs, helal arzularında dahi zorla sabra alıştırıldığında haram isteklerine karşı boyun eğmeğe başlar. Böylece mubah, acil bir karşılığa razı olarak şehvetini terk eder.²⁹² Bu mertebenin zikri “lâ ilâhe illellâhtır”.

Nefs-i levvâme, emmâreden sonraki bir üst basamaktır. Sözlükte, kınayıcı nefis anlamındadır.²⁹³ Istılâhî olarak, bir parça kalbin nuru ile nurlanmış, o nûr ölçüsünde uyanıklık kazanmış olan nefstir.²⁹⁴ Nefsi levvâmeden bir kötülük ortaya çıktığında kişi kendini kınamaya başlar ve o kötülükten tevbe eder.²⁹⁵ Yaptığı kötülüklerin ardından zaman zaman pişman olan, sahibini münkere mülazemetten dolayı ayıplayan ve tevbeye meyleden nefstir.²⁹⁶ Levvâme terimi “Pişmanlık gösteren nefse yemin ederim”²⁹⁷âyetinden alınmıştır. Levvâmeden maksad nefsi emmâre ile nefsi mutmainne arasında yer alan nefstir. Nefsi levvâmenin, nefsi emmâreye ve mutmainneye bakan olmak üzere iki ciheti vardır. İki cihette de kişi yaptıkları ve kendinde meydana gelen kusurlar nedeniyle kınanır. Mutmainne

²⁸⁸ İbn Kâyyim, 2020, 229-232.

²⁸⁹ Atâullah İskenderi, *Hikem-i Atâiyye*, (Çev. Kastamonulu Seyyid Hafız Ahmed Mahir Efendi), Sûfi Kitap, İstanbul, 2019, s. 46.

²⁹⁰ Frager, 2003, 82.

²⁹¹ Mekkî, 2003, C. 1, 460.

²⁹² Mekkî, 2004, C. 2, 261.

²⁹³ Kâşânî, 2015, 558.

²⁹⁴ Cebecioğlu, 2009, 474.

²⁹⁵ Cürcâni, 2014, 217.

²⁹⁶ Serrâc, 1996, 556.

²⁹⁷ Kıyame , 75/2.

makamına ulaşana kadar bu kınama devam eder.²⁹⁸ Sühreverdi'ye göre nefis, yaratılıştaki özden gelen vasıflardan sıyrılarak tabii karakterinden kurtulduğunda mutmainne makamına doğru yönelmeye başlar.²⁹⁹ Nefis, levvâme sıfatında bulunduğu zaman boyunca bazen üstün gelerek isteklerini yaptırır, bazen de mağlûp olur sahibine söz geçiremez. Bu sebeple kabz ve bast halleri bu mertebeden kaynaklanmaktadır.³⁰⁰ Nefsi levvâme mertebesinde, sâlikle bulunan ve ona hakim olan öfkenin menşei, hakikatini ve ona tahammülün çarelerini bildirir. Kişi bu mertebede kendini beğenme ve kibirden uzaklaşamaz bu durum öfkeden kaynaklanmaktadır. Çünkü öfke, kül altında örtülü kor ateş gibi kalb içinde saklanan bir ateştir.³⁰¹ Kötü ve zarar verici olan öfke, nefsin görünüşünden kaynaklanarak sahibine üstün gelir, aklın ve şer'i ölçülerin hükmü altına girmez, onunla sahibine acı verir ve mağlûp eder. Zâhiri çirkin olduğu gibi bâtını da da zâhirinden daha kabihdir. Çünkü bu öfke, şeytanın yaratıldığı ateşendir. Allah Teâla pek çok hikmeti sebebiyle bu ateşi (öfkeyi) insanın içine koymuştur. Bu ateş (öfke) herhangi bir nedenle alevlendiğinde kalbin kanı kaynayarak damarlara dağılır. Sonra bâtından zâhire çıkarak kişinin yüzünde belirir. Eğer kendinden daha düşük birine öfkelenmişse, hiddetinden rengi kırmızı olur. Bu öfke kişiyi helâke götüren zarar veren bir düşmandır. Binaenaleyh helâke götüren öfkeden kurtulmak isteyen kişi öfkesini terbiye etmeye gayret etmelidir. Öyle ki öfkesi zayıf düşer ve nefisini düşmandan kurtararak güven bulur.³⁰²

Nefsi mutmainne, kötü ve çirkin sıfatlardan kurtulup güzel ahlâk ile hemhâl olan nefistir. Bu nefis Allah Teâla'nın Tevfik ve inâyetiyle sekinet ve yakine mazhar olarak ıstıraptan kurtulur. Bu makamda beşeriyet fena bulup "nuru muhammedi" zuhûr ettiğinden nefis hitabı ilahiye mazhar olur.³⁰³ Bahsi geçen mertebe de sâlikin zikri "Allah" lafzı (lafza-i celâl) dir.

²⁹⁸ Bûrsevî, 2016, C. 22, 423.

²⁹⁹ Sühreverdi, 2007, 567.

³⁰⁰ Sühverdî, 2010, 669.

³⁰¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı , *Mârifetnâme*, (Çev. Ahmet Davutoğlu), Çelik Yayınevi, İstanbul, 2021, s. 825.

³⁰² Hakkı, 2021, 825.

³⁰³ Serrâc, 1996, 555.

Nefs-i nâtıkanın üçüncü mertebesi mülhemedir. İlham ve keşfe nail olan,³⁰⁴ üzeri nûr zulmet örtüleriyle kaplı³⁰⁵ olan nefstir. İyiyi kötüden ayırma iradesine sahiptir. Şehvet ve isteklerine karşı kısmen direnme gücü bulunan nefstir.³⁰⁶ Makama mülheme denilmesinin sebebi “*Nefse kötülüklerin ve takvasını ilham edene andolsun*”³⁰⁷ âyetidir. Âyeti kerîmeden anlaşılığın üzere nefse kötülüklerini ve iyiliklerini anlatana, bunların kötü olduklarını, her ikisinin insanı götüreceği sonu bildirene, nefisini iyilik ve kötülükten dilediğini seçecek şekilde yaratana yemin edilmiştir.³⁰⁸ Bu üçüncü makam makamların en zoru ve en tehlikelidir. Çünkü bu mertebe, yarar ve zarar, hayır ve şerr içinde bulunduğundan onda Hak ile bâtil, inanan ile inanmayanlar birbirinden ayırt edilemez. Bu makam, birbirine benzeyenlerin ayırt edilme yeridir.³⁰⁹Yaratılmışlar içinde hiçbir şey insan nefisinden daha değerli değildir ve nefis hiçbir makamda mülhemelik makamındaki kadar tehlikede ve hassas değildir. Zira kendinden tamamen kurtulamamış; ancak gayb ve ilhamların zevkini almıştır. Kemâl makamı olduğu zannıyla gurura kapılabilir, şeytanın aldatmasıyla mağrur olabilir.³¹⁰ Mülheme mertebesinde iyileşme meydana gelir. Artık nefis, sevabı ve günahı Allah Teâla'nın yardımı olduğunu bilmektedir, bu nedenle O'nun dışındaki herşeyden uzaklaşır. İnsanları terk eder, Allah Teâla'ya yaklaşır.³¹¹ Bahsi geçen mertebede “Hû” ismi ile zikir yapılır.

Nefs-i mutmainne, Allah'a yaklaşmış, övülmüş, itaatlere devam etmekle tatmin olmuş,³¹²kötü sıfatlardan sıyrılmış, güzel ahlâk ile ahlâklanmış ve ibadetlere devam ile kudsiyet âlemine yönelmiş,³¹³ mülheme mertebesine göre nurlu perdelerin ağırlıkta olduğu nefstir.³¹⁴ Kötü sıfatlardan kurtularak kalbin nuru ile tam olarak nurlanan nefstir.³¹⁵ Kur'ân'ı Kerîm'de “cennetime gir”³¹⁶ hitabına

³⁰⁴ Cebecioğlu, 2009, 476.

³⁰⁵ Uludağ, 2012, 274.

³⁰⁶ Serrâc, 1996, 556.

³⁰⁷ Şems 91/8.

³⁰⁸ Bûrsevî, 2016, C. 23, 336.

³⁰⁹ Hakkı, 2021, 821.

³¹⁰ Daye, 2013, 304-305.

³¹¹ Cebecioğlu, 2009, 475.

³¹² Kâşânî, 2015, 558.

³¹³ Cebecioğlu, 2009, 201.

³¹⁴ Uludağ, 2012, 274.

³¹⁵ Cürcânî, 2014, 90.

³¹⁶ Fecr 89/30.

mazhar olan nefistir. Nefs-i mutmainnenin Kur’ân-ı Kerîm’den delili şu âyettir: “Ey hûzur içinde (mutmain) olan nefis! Kendisi senden ve sen de kendisinden hoşnut ve razı olarak Rabbine dön!”³¹⁷ Allah Teâla, nefsi emmârenin uğrayacağı ziyânı bildirdikten sonra, bu âyette de nefs-i mutmainnenin sahip olacağı mutluluğu müjdelemiştir. ³¹⁸Nefis, ilâhi emirler altında sakin ve şehvetlere karşı çıkarak ızdıraptan kurtulursa mutmain olur. Mutmainne mertebesinde nefsin üzüntüleri son bulmuş, kalb her şeyden emin olmuştur. ³¹⁹ Karanlık kirlerden temizlenmek suretiyle nûrânî hale gelen ve ruha benzeyen nefistir. Allah Teâlâ’ya itaat konusunda ayak direnmeksizin boyun eğerek yürür. Allah Teâlâ’ya itaatle mutî olur. Başlangıçta bütün nefisler emmârelik sıfatıyla mevsufturlar, sonradan şeriatın terbiyesi ile itminan makamına ulaşır. ³²⁰ Serrac’a göre mutmainlik makamı, aklı tam, imanı kuvvetli, bilgisi sağlam, zikri saf ve hakikati sabit olan insanın yüce halidir. ³²¹ Bahsi geçen mertebenin zikri “Hakk”tır.

Nefsi Raziyye, razı olan hoşnut kalan nefis manasına gelmektedir. Nefsi raziyye, kendi iradesinden vazgeçip Allah’ın iradesine tabî olduğundan şikâyet etmeyi terk etmiştir. ³²² Kur’ân’ı Kerîm’de Allah Teâla bu nefse “*Razı olmuş ve kendisinden razı olunmuş olarak Rabbine dön*”³²³ şeklinde hitap etmiştir. Âyeti Kerîmeden anlaşıldığı üzere, Allah’ın sana vaad ettiği ikrama yakınlığa dön ki, O’nun gayelerin en sonu olması ancak bu itibarla olacaktır. ³²⁴ Nefsi raziyye mertebesinde, Allah Teâla’nın celâlî ve cemâli tecellilerini gönül hoşluğu ile karşılayan ve kaderden şikâyeti olmayan sâlikte samimi bir rıza hali söz konusudur. ³²⁵ Alemde her ne meydana gelirse, her ne olursa, onu itirazsız gönül hoşluğu ile kabul eder. ³²⁶ Nefsi raziyye, kendisi hakkında tecelli eden kaza hükümlerine tereddütsüz teslim olup rıza gösteren nefsin makamıdır. Bu makam sâlikin esrâr-ı

³¹⁷ Fecr 89/27.

³¹⁸ Bursevî, 2016, C. 23, 311.

³¹⁹ Cebecioğlu, 2009, 201.

³²⁰ Daye, 2013, 309.

³²¹ Serrac, 1996, 98.

³²² Cebecioğlu, 2009, 475.

³²³ Fecr, 89/28.

³²⁴ Bûrsevî, 2016, C. 23, 311.

³²⁵ Kelabâzî, 2016, 113.

³²⁶ Hakkı, 2021, 855.

ilahiyeye muttali olduğu makamdır.³²⁷ Bahsi geçen mertebe de “Hayy” ismi ile zikir yapılır.

Nefsi marziyye, kendisinden razı olunan nefis manasına gelir. Nefsin altıncı mertebesinde, beşeri arzular terk edilerek güzel ahlâka kavuşulmuştur. İnsan bu mertebede yaratılanları sadece Allah rızası için seven, hassas, düşünceli, nefsi muhasebesini en iyi yapandır.³²⁸ Bu durum Kur’ân’ı Kerîm’de, “Sen O’ndan hoşnut, O da senden hoşnut olarak Rabbine dön”³²⁹ şeklinde yer almıştır ve nefis arınarak kemâle ermiştir.³³⁰ Raziyye mertebesine göre nûrun daha fazla, karanlığın daha az olduğu nefistir.³³¹ Nefsi marziyyenin hâli hayret, yolu şeriat, mahalli sırdır. Hataları bağışlar, ayıpları örter, iyi zanda bulunur. Herkese şefkat gösteren nefstir.³³² Nefsi marziyye, Allah ile kul arasında rızanın müşterek bir vasıf olduğu, kulun Allah’ta Allah’ın kulda razı olduğu makamdır.³³³ Bahsedilen mertebenin zikri “Ya Kayyûm”dur.

Nefs-i kamileye “nefsi safiye” ya da “nefsi zekiyye” de denir. Olgun nefis anlamına gelmektedir. İstılâhi olarak, tüm olgunluk sıfatlarını kazanmış, irşâd haline geçmiş,³³⁴ perdelerin tamamen kalktığı zulmetin kalmadığı nefis makamıdır.³³⁵ Kur’ân’ı Kerîm’de “ *Nefsini kötülüklerden arındıran kurtuluşa ermiştir*”³³⁶ âyetiyle kendisine işaret edilen, nefis-i kâmile, tam olgunluğa eren nefistir.³³⁷ Âyette ifade edildiği üzere, nefsin ahlâk, amel ve söz bakımından şer’i muhalefetlerden temizleyen kişi kurtuluşa erecektir. Nefislerin tezkiye edilmesi kalbin tezkiyesini de gerektireceğinden nefis şehvet ve öfkenin karışıklığından arındırıldığında mâsivaya bağlanma sevgisinden arınacaktır.³³⁸ Kâmile mertebesinde nefis, kesrette vahdet (çoklukta birliği) ve vahdette kesreti (birlikte çokluğu) idrak eder, gizliliğe nispeti ruhûn cisme nispeti gibidir. İzlediği yol, bütün önceki nefis

³²⁷ Serrâc, 1996, 555.

³²⁸ Cebecioğlu, 2009, 474.

³²⁹ Fecr 89/28-30.

³³⁰ Kemâl Sayar, *Sûfi Psikolojisi*, İnsan Yayınları, İstanbul, 2000, s. 27.

³³¹ Uludağ, 2012, 274

³³² Hakkı, 2021, 860.

³³³ Serrâc, 1996, 555.

³³⁴ Cebecioğlu, 2009, 474

³³⁵ Uludağ, 2012, 275.

³³⁶ Şems, 91/9.

³³⁷ Kelâbâzi, 2016, 101.

³³⁸ Bûrsevî, 2016, C.26, 339.

aşamalarında belirtilen yolların tümüdür. Sıfatları da önceki nefislerin iyi ve güzel sıfatlarıdır. Bu makamda sâlik kemâle ermiştir.³³⁹ Kâmile mertebesinin zikri “Kahhâr”ismi celâlidir.

Görüldüğü üzere her nefsin kendine göre hali, seyri, ismi ve özellikleri mevcuttur. Derece derece yükselerek kendi iç âlemine yönelen nefis, “emmâre” olarak başladığı seyrin sonunda “kâmîle” sıfatına ulaşır. Böylece insanın fikri, ahlâkı ve davranışı değişir.³⁴⁰ Her mertebenin bir zikri, eğitim şekli bulunmakta ve Kelime-i Tevhîd’e her makamda farklı manalar verilmektedir. Ayrıca tasavvuf ilminin en temel konularından olan nefsin her bir makamına yönelik Kur’ân-ı Kerîm’de âyetlerin bulunması tasavvufun menşeyini doğrudan Kur’ân-ı Kerîm’den aldığını göstermektedir.³⁴¹ Tasavvuf felsefesine göre ruhlar aleminde Allah ile yaşayan ruh dünyaya gönderilerek toprakla birleştiğinde nefis açığa çıkar ve insan benliği iki zıt kutuba sahip olur. Ruh insanı asli vatanına doğru çekmeye çalışırken nefis dünyaya ait olduğundan onu dünyaya mahkûm etmeye çalışır. Kişinin bu ikilemden kurtulması için nefsin olumsuz sıfatlarının giderilerek onu ruhânileştirmesi gerekmektedir. Ancak yapılması gereken nefsin terbiye edilmesidir, onun tamamen yok edilmesi fitraten söz konusu olamaz. Binaenaleyh nefsi meydana getiren şehvet ve gazab (öfke) güçleri insanın devamlılığını sağlaması açısından gereklidir. Ancak nefis kişinin eğitime kabiliyetli kısmıdır. Nefsin sıfatlarından olan şehvet ve öfke gücünün itidalde tutulması ile iyi ahlâk kazanılır. Öfke ve şehvetin ifrat ve tefridi davranış yönünden kişiyi sıkıntıya sokacaktır.³⁴²

İfade edildiği üzere, nefsin doğuştan olmak üzere iki sıfatı vardır ve diğer yerilmiş sıfatları da bu iki temelden doğar ki bu sıfatlar onun fiilidir. Aslî olan iki sıfat şehvet ve gazaptır ve ikisi de nefsin anası olan dört unsurun özelliklerindedir. Şehvet aşağı doğru olan meyil ve istektir. Gazap ise yükselme, büyüklenme ve galebedir ki bu rüzgar ve ateşin sıfatıdır. O halde mevcut iki sıfat nefsin zâtî sıfatlarıdır. Gazap ve şehvet sıfatlarının nefiste bulunması zaruridir ki şehvet sıfatı yoluyla kendi menfaatlerini elde etsin ve gazap sıfatıyla zararları kendinden

³³⁹ Hakkı, 2021, 857.

³⁴⁰ Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara, 1986, s. 45.

³⁴¹ Ögke, 1997, 67

³⁴² Çubukçu, 2016, 271.

uzaklaştırabilsin ki varlık ve yokluk âleminde varlığı mevcut kalsın ve terbiye olsun. Gazap ve şehvet sıfatı itidalde tutulmalı çünkü ikisinin eksikliği nefis ve beden eksikliği, ikisinin fazlalığı aklın ve imanın eksikliğine sebep olur. Nefsin tezkiye ve terbiyesi, şehvet ve gazabı itidalde tutmakla olur bu ise ancak şeriat kanunları ile mümkündür.³⁴³ Bu durum da nefsin kuvveleri ancak akıl ile denetlenebilir ve dengelenebilir. Kuvvelerin adaletle dengelenmemesi halinde insan, ya şehvet gücünün kuvvetinin etkisiyle yiyeceklere, içeceklere ve karşı cinse ya da öfke gücünün etkisiyle zorbalık, üstünlük kurma ve intikam almaya yönelir. Birçok hayvan, şehvet ya da gazap kuvvesinin gereği olan fiillerde insandan çok ileridedir. İnsan bu iki kuvvenin gerektirdiği şekilde davranma konusunda gazap veya şehvette ileri giden hayvanların seviyesine çıkamadığı gibi bu çarpınıyla hayvanlardan da aşağı seviyeye düşer. İnsan, bu kuvveler arasındaki çatışma ortamında kötülükleri irtikap edecek ve zarar görecektir. Bundan dolayı kuvveleri mutedil hale getirmek için denetlemek gerekir.³⁴⁴

Nefsin sıfatlarından olan şehvet/ hevâ ve öfke'nin detaylı anlatımı şu şekildedir:

1.4.1.4.1. Şehvet /Hevâ

Hevâ kelimesi zaman zaman şehvetle eş anlamda kullanılır. İnsanların ona uyup meyletmesinin ağırlıklı olması durumunda mutlak bir şekilde yerilmesi ifade edilen hevâ, şehvettir. Bu şehvet (hevâ), bir bakıma mizacın kendisine uygun olana meykinden ibaret olan hevâdır. İnsanın şehvete meyletmesi devamının zorunlu olması sebebiyledir ve bu sebepten insanda yaratılmıştır. Hevâ (şehvet) insana faydalı olanın kendi tarafına sevk olunmasını ister. Örneğin öfke nefistendir ama bazen insanı eziyet veren şeyden korur. Böylesi şehvetin mutlak olarak yerilmesi doğru olmamakla birlikte şehvetin isteklerinde aşırılık yapmakta uygun görülmemiştir.³⁴⁵ Ali b. Sehl el-İsbahânî'ye göre akıl ile hevâ sürekli çekişme halindedir. Aklın yardımcısı Allah Teâla iken, hevânın yoldaşı ilâhi yardımdan

³⁴³ Daye, 2013, 177-178.

³⁴⁴ Muhammed Karakaya, "Erdem Ahlâkındaki Erdemler İle İslâm Ahlâkındaki Güzel Davranışlar Arasındaki Uyum", *Ağrı İslâmi İlimler Dergisi*, 2019, C. 5, s. 92.

³⁴⁵ Mustafa Cora, *Kur'ân'a Göre Hevâ*, (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007, s. 9.

mahrum kalmaktır. Nefis ise hevâ ile akıl arasındaki bir yeredir, galip olana tabi olur.³⁴⁶

Muhasibî'ye göre ise “Bir şeyin en kötü yönü nefstir. Nefsin nefsi hevâ, hevânın nefsi şehvetlerdir” diyerek şehveti hevânın içinde ele almıştır. Bunların imhası da mücâhede ve savaş alanı olan kalpte mümkündür.³⁴⁷

Istılâhi olarak hevâ, nefsin şer’î bir dâvet ve müsâade olmaksızın kendisine lezzet veren şehvetlere meylidir.³⁴⁸ Şehvetin biri iyi diğeri kötü olmak üzere iki çeşidi vardır. Bunların ilki ilâhi bir fiil olup insan nefsinin bedene fayda sağlayan şeyleri elde etme gücüdür; diğeri ise insani eylemlerin ürünüdür ve nefsin bedeni lezzet sağlayan şeylere kapılmasıdır. Düşünme yeteneğini kendisine bağımlı kılan bu şehvete de hevâ denir. Bu durumda hevâ insanın inanç ve düşüncesini de etki altına alır.³⁴⁹

Kısaca ifade edecek olursak hevâ ve şehvet kelimesi arasında fark olarak çok ince bir çizgi vardır. Hevâda genel olarak, fikir ve inanç konusunda nefsin subjektif olana meyli; şehvette ise özellikle iştah açıcı, geçici lezzet ve hazlara meyil söz konusudur.³⁵⁰

Şehvet sözlükte “ bir şeyi isteme, bedeni arzular,”³⁵¹ “nefsin istediği şeye meyiletmesi,”³⁵² “nefsin hoşlandığı şey”³⁵³ anlamlarına gelmektedir.

Mevcut durum Kur’ân-ı Kerîm’de övülmeyen tarzda zikrolunmuştur: “Şehvetler insanoğlu için çekici kılınmıştır”³⁵⁴ âyetinde ifade edildiği üzere şehvet, nefislerinin, arzularının sevgisi, süslenerek insanlara güzel gösterilmiştir.³⁵⁵ “İbn Arâbî’ye göre de şehvet, haz veren şeyleri istemektir ve iki türlüdür; Birincisi dolaylı şehvettir ve bu kısım uyulması yasaklanan şehvet, belirli bir gün yarar sağlasa bile akıllı insanın onu adet haline getirmemesi gerekir. Yoksa geçici şeyler

³⁴⁶ Sülemi, 2018, 139.

³⁴⁷ Muhâsibi, tsz, 242-244.

³⁴⁸ Cürcânî, 2014, 64.

³⁴⁹ Cora, 2007, 5.

³⁵⁰ Cora, 2007, 7.

³⁵¹ Uludağ, 2012, 331.

³⁵² İsfehânî, 2012, 569.

³⁵³ Cebecioğlu, 2009, 252.

³⁵⁴ Ali İmran, 3/14.

³⁵⁵ Bûrsevî, C.3, 24.

onu etkilemeye başlar. İkincisi ise zâti şehvettir. İnsanın bu şehvete uyması gerekir çünkü doğasına yatkın olması sebebiyle mizacının sıhhati onda bulunur. Ancak insan bu şehveti Allah Teâlâ'nın koymuş olduğu ilâhi ölçüye göre takip etmelidir.³⁵⁶ İslâm da şehvetleri yok etmek değil, terbiye ederek meşrû sınırlar içinde tutmaya çalışmak esastır.³⁵⁷

Nefsin en açık sıfatı nefsânî arzular manasına gelen şehvettir. Şehvet insanoğlunun bütün cüzlerinde ve organlarında dağılmış bir halde bulunan bir manadır. Bütün organlar hevâ için giriş kapılarıdır. Kul, bunların hepsini muhafaza etmekle mükelleftir.³⁵⁸

Ahlâkın temelini, insan ruhündaki şehvet, gazap ve akıl gücünden oluşan üç güç oluşturmaktadır. Bu güçlerin insanın ruhunda iradeye bağlı olarak farklı şekillerde biçimlenmesiyle fazilet veya kötü huylar meydana gelirler. Şehvet gücü sayesinde, canlılar varlıklarının devamı olan şeyleri elde etmeye çalışırken, gazap gücü sayesinde de canlılar varlıkları için tehlike oluşturacak durumları kendilerinden uzaklaştırırlar.³⁵⁹ Öfke öyle bir sıfattır ki, ne idâreci akıl, ne de emredici kalp ona karşı gelemmezler. Kalp ve akıl öfke ateşinin etkisi ile ezilip yenilir. Sonunda o kişi bu hal içinde iken aklın beğenmeyeceği ve kalbin kabul etmeyeceği bazı işler yapar. Öfke ve şehvet galip geldiği zaman o insanın kalbinde nur kalmaz, aklın etkisi ve emrediciliği yok olur.³⁶⁰

Sözlükte “ arzu, istek³⁶¹, canların çektiği,”³⁶² gibi anlamlara gelen hevâ kelimesi terim olarak “nefsin akıl ve din tarafından yasaklanan kötü arzulara karşı olan eğilimi”³⁶³ yahût “nefsin tabiatın gereğine yönelmesi, sûfli cihete yönelip ulvi cihetten yüz çevirmesi”³⁶⁴ anlamına gelmektedir. Nefsin öfke ve şehvet

³⁵⁶ İbn Arabî, 2008, C. 7, 238-239.

³⁵⁷ Cebecioğlu, 2009, 252

³⁵⁸ Hücûrî, 2018, 271.

³⁵⁹ Kadir Polater, “ Kur’ân’ı Kerîm’e Göre Hevâ Kavramı ve Dalâletteki Rolü” *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 20, 2003, s. 267.

³⁶⁰ Hâce Yusuf-i Hemedâni, Hayat Nedir (Rutbetü’l Hayat), İnsan Yayınları, 2000, s. 67.

³⁶¹ Cebecioğlu, 2009, 266.

³⁶² Mukâtil b. Süleyman, *Kur’ân Terimleri Sözlüğü*, İşaret Yayınları,(Çev.M.Beşir Eryarsoy), İstanbul, 2016, s. 393.

³⁶³ Cürcâni, 2014, 64.

³⁶⁴ Uludağ, 2012, 165.

duygularına karşı acziyeti ya da gereğinden fazla yönelimi de hevâ kavramı ile açıklanmaktadır.³⁶⁵

Hevâ kelimesi genellikle yerilen ve zararlı arzular anlamında kullanılır. Onun için Allah Teâlâ ısrarla “Hevâya uymayınız”³⁶⁶ buyurur. Başka bir âyette ise “Hevâsını Tanrı edineni gördün değil mi?”³⁶⁷ buyurulmaktadır. Şu halde hevâ, insan tabiatının meylettığı, nefsin akli ve nakli bir hüccet olmaksızın sırf istek duyarak arzuladığı şeydir.³⁶⁸ Kur’ân bağlamında hevânın hiç değişmeyen manası ise “insanın doğru yoldan çıkmasına sebep olan kötü temayüldür”.³⁶⁹ İnsan farkında olmadan hevâsını, nefsin arzularını, bu arzuların konusu olan her şeyi (eş, evlat, makam, para vb.) putlaştırabilir. Bunun sebebi de nefisten kaynaklanan hevâ, heves, şehvet, ihtiras/tutku ve bencilliktir. Kötü alışkanlıkların ve bağımlılığın kökeninde düşkünlük derecesindeki şehvet/arzu ve hevâ vardır. Kurtuluşa ermenin yolu bu tür hevâ ve şehveti etkisiz hale getirmektir.³⁷⁰ Tasavvufî hayatın en önemli ilkeleri olan riyazet ve mücâhedenin temel amacı nefsi her türlü bedeni ve dünyevi tutkuların arındırıp mânevî hazlara yöneltmektir. Muhâsibî “Sana düşmanın olan şeytandan neler gelirse hepsi nefsin hevâsının aracılığı ile gelir” der. Bu düşünce diğer bütün mutasavvıflarca da benimsenmiştir.³⁷¹

Hevâ, akli etkisi altına alarak insanın akl-i selime göre düşünmesini ve insanı nefsinin hoşuna gidecek şeye yönelerek başka yöne gitmesini engellemektedir. Halbuki bağımsız bir akıl ile insan gerçek sonuçlara ulaşabilirken hevâ ile sağlıklı bir sonuca ulaşması mümkün değildir.³⁷² Zu’n-Nûni’l-Misri’ye göre ibadetlerin anahtarı ve doğru düşünmenin alameti, nefsin hevâ ve hevesine karşı koymaktır. Bu ikisine karşı koymak ise isteklerini terk ederek olur.³⁷³

İbn Abbas’a göre hevâ şu şekildedir: “Hevâ ibadet edilen bir ilahtır, yazık o kimseye ki, Hakkı bir yana koyup hevâsını mabûdu haline getirir, gece-gündüz

³⁶⁵ Hücûrî, 2018, 324.

³⁶⁶ Nisa 4/135; Sad 38/26.

³⁶⁷ Furkan, 25/43.

³⁶⁸ Bursevî, 2013, C. 13, 460.

³⁶⁹ Toshihiko Izutsu, *Kur’ân’da Dini ve Ahlâkî Kavramlar* (Çev. Selahattin Ayaz), Pınar yayınları, İstanbul, 2013, s. 228.

³⁷⁰ Uludağ, 2016, 141.

³⁷¹ Çağrı, 1998, 274-276.

³⁷² Aydın, 2003, 205.

³⁷³ Sülemi, 2018, 10

istediği bütün şey hevâsının rızasını talep etmektir.³⁷⁴ Hevâsına uyan kişi, nefsin isteklerinin zebûnu, hayvani ve şeytani kötü sıfatlarının kölesi olur. Kişi dünya hayatına yöneldiği sürece bu durum böyle sürer.³⁷⁵

Râzî'ye göre hevâ, insanın maddi ve hissi yönünden kaynaklanan her türlü gazabi ve özellikle de şehvi arzu ve eğilimleri kapsamaktadır. Hevâyı kötü ve kötülüğün kaynağı olarak görmekte ve bütün kötü alışkanlıkların (haset, cimrilik, öfke) hevâdan kaynaklandığını belirtmektedir. İlâhî zühd ve muhabbet olmaksızın hevânın nefisten ayrılması mümkün değildir.³⁷⁶

Ebû Bekir El-Verrâk'a göre hevânın galip gelmesinin temeli arzulara uymaktır. Hevâ galip geldiğinde kalp kararır, göğüs daralır ve ahlâk kötüleşir. Kötü ahlâk sonunda insanlar arasında öfke ve nefret açığa çıkar. Bu öfke ve nefret sebebiyle birbirlerine zulmederler.³⁷⁷ Hevâ, öfkenin açığa çıkmasında doğrudan etkilidir. Kişi öfkesini kontrol altında tutabilmesi için öfkesine neden olan arzularının farkına varmalı ve öfkenin sebeplerini en aza indirmeye çalışmalıdır.

Sonuç olarak diyebiliriz ki; nefis mübah olan gelip geçici arzularla tatmin olup, onlara doyduğunda men edildiği fisk ve isyan gibi kötülüğe götüren yasaklanan şeylere de yönelir. Kur'ân'ı Kerîm'de övülen ve yerilen şeylerde hevânın etkisi vurgulanmış, nefsin isteklerindeki ısrarı sebebiyle hevâ yerilmiştir. Nefs tabiatı gereği kötülük ve çirkinliklerden vazgeçmez. Onun ne zaman ve nasıl ortaya çıkacağı bilinemediğinden o düşmanların en tehlikelidir.³⁷⁸

1 4.1.4. 2. Öfke (Gazap)

Öfk, rızâ ve hilm kavramlarının zıttı olarak tanımlanır.³⁷⁹ Sözlükte “öfkelenmek, kızmak” anlamında masdar ve “öfke, dargınlık ve kızgınlık”³⁸⁰ “rızaı çatlatmak,”³⁸¹ “nefsin kötü bir şey karşısında intikam alma isteği,”³⁸² bu

³⁷⁴ Hücvîrî, 2018, 270.

³⁷⁵ Bursevî, 2010, C.6, 257.

³⁷⁶ Hüseyin Karaman, *Ebû Bekir Râzî'nin Ahlâk Felsefesi*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2004, s. 65-66.

³⁷⁷ Sülemi, 2018, 133.

³⁷⁸ Cora, 2013, 84.

³⁷⁹ Mustafa Çağrıncı, “Gazap”, TDV İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 1996, C.13, s. 436.

³⁸⁰ Cebecioğlu, 2009, 229.

³⁸¹ İbn Manzûr, 1980, C. 10, 648

³⁸² İsfahânî, 2012, 56; Yazır, 1971, C. 1 ,134.

sırada “nefsin kabarması, hiddetlenmesi”³⁸³ anlamlarına gelmektedir. Aynı zamanda gazap meydana geldiği yeri helâk eden bir ateştir. Bu sebeple öfke geldiğinde sabırla öfke kontrol altına alınmaya çalışılmalıdır.³⁸⁴

Klasik ahlâk biliminde ise insanın doğuştan sahip olduğu, nefsin sürekliliğini koruma amacı taşıyan psikolojik güç için kullanılan kavramdır. Ahlâkçılara göre gazap her insanda aynı kuvvette ve süreklilikte değildir.³⁸⁵ Öfke (gazap) gücü, islâm filozoflarının insana atfettikleri üç temel güçten üçüncüsüdür. Bu güç, bütün canlıların ve insanların kendilerine zarar ve üzüntü veren şeylerden uzaklaşmasına yardımcı olmak için bedenin hareketlerini sağlamaktadır. Öfke gücünü itidali ile şecaat erdemi ortaya çıkmaktadır. İstekleri harekete geçiren öfke kuvveti, ferdin eyleme dönüşerek davranışlarının dengelenmesiyle orta, yani mutedil hareketlerin ortaya çıkması şeklinde şecaat olarak tezahür etmektedir. Bu öfke gücünün aşırılığı yani ifratı ataklık, eksikliği yani tefriti ise korkaklıktır. İslâm filozofları tıpkı istek gücü gibi öfke gücünün de itidalini sağlayan şeyin akıl gücü olduğunu savunmuşlardır.³⁸⁶ Râzi’ye göre gazap, insanın mutluluğa ulaşmasını engeller ve hayvanlara kendilerine zarar verenden intikam almaları için doğuştan verilmiştir. Dolayısıyla öfke, zarar verenden intikam alma vasıtasıdır. Ancak akıl devre dışı bırakacak derecede aşırı olduğunda, kızılan kişiden daha fazla kızına zarar vermektedir. Çünkü bu konuma gelen kimse, akıl ve iradesinin kontrolünden çıkacağı ve kendisine hakim olamayacağı için hem nefesine hem bedenine çeşitli zararlar verebilir.³⁸⁷

Gazabi nefis, şehvânî nefsten daha kuvvetlidir ve etkisi altına alıp yönetmeye başladığında sahibine şehvânî nefsten daha çok zarar verir. Çünkü insan gazabi nefis tarafından yönetilince çok öfkelenir ve bozgunculuğu ortaya çıkar; kini şiddetlenir, yumuşak huyluluğu ve ağır başlılığı yok olur aynı şekilde böyle kişilerin cüretkârlığı güçlenir, öfkelenildiği zaman, öfke duyduğu kişilere saldırma ve onlardan intikam alma hisleri çabuk ortaya çıkar. Ayrıca düşmanını cezalandırmada haddi aşar, ona saldırımda ve ondan intikam almada aceleci

³⁸³ Bursevî, 2010, C. 1, 97.

³⁸⁴ Eşrefoğlu Rûmi, *Müzekkin Nüfus*, tasavvuf e- kitap s. 174.

³⁸⁵ Mustafa Çağrı, İslâm’da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, İstanbul, 1997, (C. 2, s. 78).

³⁸⁶ Saruhan, 2013, 255-256.

³⁸⁷ Karaman, 2004, 147.

davranarak ona karşı çirkin şeyler yapmaya başlar. Bu alışkanlıklar insanda olursa, kişi insanlardan çok yırtıcı hayvanlara benzemeye başlar.³⁸⁸

Nefsine hakim olan, arzu ve isteklerini uyanık bir kalb ile yöneten kimse öfke ve rıza halinde hak ile hüküm verebilir. Abdullah b. Abbas'a "Gam ve gazabın ne olduğu? "sorulduğunda, "İkisinin de çıkış yeri kalbdır fakat lafızları farklıdır." demiştir. Gücü yettiğiyle çekişen kimse, karşısındakine öfkesini belli eder. Ancak kendinden üstün olan gücünün yetmediği ile çekişen kimse üzüntüsünü kalbinde saklar. Öfke, intikam almada tereddüt edilen aynı tür ve dengine karşı ortaya çıkarsa, kalp devamlı daralıp genişler. Bu durumdan kin ve haset meydana gelir. Halbuki böyle bir şey sūfinin kalbinde olmaz. Çünkü Allah Teâla sevdiklerinin özelliğini anlatırken, "Onların kalblerinde kin ile ilgili ne varsa hepsini çıkarıp attık"³⁸⁹ buyurmaktadır. Denizin üstündeki köpüğü atması gibi, sūfi kalbindeki kini ve hasedi dışarı atar onu içinde barındırmaz. Çünkü onun kalbinde, ilahi üns ve heybet dalgaları sürekli coşku içinde olduğundan kalbinde bu tür şeyleri barındırmaz.³⁹⁰

Öfkenin köpürüp kabardığı anda onu sakinleştirmenin yolu nefsin zaafını düşünmektir. Öfkeyi kontrol etmenin mükafatını ve başıboş bıraktığında gelecek musibeti düşünmelidir. Allah Teâla'nın kendisi üzerindeki kudretinin, kendisinin muhatabının üzerindeki gücünden daha çok olduğunu bilerek O'nun azabını tefekkür ederek nefsinin öfkeden sakındırabilir.³⁹¹

Kişinin vakar ve hilmini sadece öfke giderir ve kişi öfkelenildiğinde haddi aşarak adaletten ayrılır ve düşmanlık yapar. Kişi öfkelenildiğinde sövmek ve dövmek gibi dengesiz hareketlerle haddi aşar. Sūfi, ilâhî yasaklar ihlâl edildiğinde Allah için öfkelenir. Bunun dışında öfkelenildiğinde Allah Teâla'ya nazar eder ve takvası onu, söz ve hareketlerinde dengeli davranmaya ve sabretmeye sevk eder. Böyle bir anda sūfi, nefsinin kaderine rıza göstermemekle kınar ve sükûnete çağırır. Sūfi

³⁸⁸ Ebû Zekerriyya Yahya İbn Adî, *Tehzîbü'l-Ahlâk*, (Çev.Harun Kuşlu), Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul, 2013, s. 18

³⁸⁹ Araf, 7/ 43.

³⁹⁰ Sühreverdi, 1993, 219-220

³⁹¹ Hakkı, 2021, 826.

öfkelenildiğinde ilmi kendisine engel olur, kalbi kuvvetlenerek nefsi sakinleşir. Kalb atışı ve kanın düzeni normalleşir, böylece ilmin fazileti ve etkisi ortaya çıkar.³⁹²

Sûfilere göre, nefsi ve öfkeyi kontrol etmek için Kur'ân-i ahlâkın bize telkin ettiği meziyetlere ri'âyet edilmediğinde Allah'ı hoşnut edecek davranışlar kazanılamaz. Muhâsibî'ye göre öfke kontrolü hilmin bir zillet değil de nefsin bir meziyeti süsü olduğuna ilişkin akli bir kanaat oluştuğunda meydana gelir. İnsan buna kesin kanaat getirdiğinde ise, nefsi ve organları kontrolü altına alır.³⁹³ Öfke ikinci bölümde daha detaylı ele alınacaktır.

³⁹² Sühreverdi, 2010, 219-220.

³⁹³ Muhâsibî, 2006, 188.

İKİNCİ BÖLÜM

2. ÖFKENİN SEBEPLERİ, GEREKLİLİĞİ VE ÖFKE KONTROLÜ

2.1. ÖFKENİN SEBEPLERİ

Öfkeyi meydana getiren sebepler incelendiğinde, pek çok unsurun öfke yaşantımızda etkili olduğu görülür. Bu sebeple araştırmacılar öfkenin nedenlerine dair farklı yaklaşımlar sergilemişlerdir. Bunlardan bir kaçısı şu şekildedir:

2.1.1. Engellenme ve Saldırganlık

Engellenme, öfkeyi oluşturan sebeplerin başında gelir. Arzulanan bir nesneye, bir amaca ulaşmak veya bir ihtiyacın giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duyguya engellenme adı verilir.³⁹⁴ Gerginliğin artmasına sebep olan hûsuslardan birisi istek ve ihtiyaçların doyurulmasında engellerle karşılaşmaktır. Bu durum karşısında kişi ya engeli ortadan kaldırmaya gayret eder, ya da engelin ortadan kalkmasını sağlamak için başka bir davranış sergiler. Engellenen istekten vazgeçme, onu daha uygun zaman ve şarta erteleme veya onun yerine uygun ve engellenmeyecek bir başkasını geçirme suretiyle sağlanır.³⁹⁵ Özellikle çocuklarda, engellenmişlik hissi çabucak kızgınlığa dönüşür. Oyunağı elinden alınan, elde etmek istediğı şeyden engellenen çocuklar anında sinirlenir, saldırganlaşır ve bağırır.³⁹⁶ Bastırılmış kızgınlıkların öfke patlamasına dönüşen ürkütücü ve utandırıcı durumu, öfkenin doğal kızgınlıkla karıştırılmasına neden olur. Bu yanlış anlaşılma sonucu doğal kızgınlık bastırılır, bastırılma sonucunda öfkeye dönüşür ve böylelikle kısır döngü başlatılmış olur. Aslında öfke, kızgınlığın çok daha yoğunlaşarak birikmiş şekli, yoğun ve kontrolsüz tepkisidir. Kızgınlık ruhûmuza acı veren bir durumun habercisi ise, öfkenin dile getirilmemiş veya getirilmiş olsa da duyulmamış hali, kabul görmemiş kızgınlıkların toplu halde yaşanarak ortaya dökülmesine neden olur.³⁹⁷

³⁹⁴ Cüceloğlu, 2021, 276-277.

³⁹⁵ Mithat Enç, *Ruh Sağlığı Bilgisi*, İnkılap ve Aka Yayınevi, İstanbul, 1979, s. 77.

³⁹⁶ Leyla Navaro, *Bir Cadı Masalı Kızgınlık, Güç ve Cinsel Roller Üzerine*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005, s. 30.

³⁹⁷ Navaro, 2005, 34.

Öfke ile girişilen bazı davranışlar, dönüşü olmayan, zararlı saldırganlıklara sebep olabilir.³⁹⁸ Saldırganlık nedenleri arasında güduları içeren engellemeler, hasar ve aşağılanma ile diğerlerinde gözlenen saldırganlığın taklit edilmesi sayılabilir. Bunların içinde en yaygın olanı engellenme veya bir diğer ifadeyle amaca yönelik faaliyete müdahale edilmesidir. Bir ihtiyacı veya sürmekte olan bir faaliyeti engelleyerek kişilerin sınırlandırılması veya yapmak istemediklerini yapmalarının istenmesi saldırganlığa neden olur. Kişilerin yapmak istedikleri ve yapmak istemedikleri yaşla değiştiği için, öfke nedenleri de değişir.³⁹⁹

Öfke duygusu saldırganlık davranışının duygusal temellerinden birini oluşturmaktadır. Kişinin maruz kalacağı her türlü rahatsız edici uyarıcılar karşısında göstereceği ilk tepki öfke olduğu için, öfke duygusu saldırganlık davranışının açığa çıkmasındaki hazırlık durumunun son aşaması olarak kabul edilmektedir. Bunun için saldırganlık, öfke duygusunun dışa vurumu olarak insanı ve nesneyi ortadan kaldırmaya yönelik bir davranış olarak ifade edilmektedir. İki kavram arasındaki ayrıma bakıldığında kişinin en doğal hislerinden olan öfkenin duygusal bir tepkiyi; insan ve hayvanların en temel dürtülerinden biri olan saldırganlığın ise, etrafındaki canlı cansız her türlü varlığa yönelik yapılan yıkıcı, incitici ve tahrip edici bir davranış biçimini ifade ettiği görülür.⁴⁰⁰

Heyecana eşlik eden yüz ifadelerinin heyecanın, diğer kişilere iletilmesine hizmet ettiği ortadadır. Öfkeli olduğunu algıladığınız kişinin saldırgan şekilde davranabileceğini tahmin edebilirsiniz. Belli bazı yüz ifadeleri, kişinin doğup büyüdüğü kültürün özelliğine bakılmaksızın evrensel bir anlama sahip gibidirler. Örneğin öfkenin evrensel denilebilecek anlamı, çatılmış kaşlar, kızarıp morarmış bir surat, iyice açılmış burun delikleridir. Bazı zamanlar yaşanan heyecanın şiddeti çabucak dinmez sürmeye devam eder. İnsanı öfkelendiren veya endişelendiren bir durum uzun bir zaman devam eder. Öfkeye, korkuya, endişeye eşlik eden fizyolojik değişikliklerin, mevcut duruma uyum sağlayıcı özellikleri vardır. İnsanı kaçmaya veya üstüne gitmeye doğru harekete geçirirler. Ama bu durum uzun süre varlığını değiştirmezse, uyum sağlayıcı kaynakları yararak bitirir hatta dokusal hasarlara yol

³⁹⁸ Navaro, 2005, 34.

³⁹⁹ Morgan, 1980, 230

⁴⁰⁰ Muhsine Topbaş, *Öfke Duygusunun Saldırgan Davranışa Dönüşmesinde Kişilerarası İlişki Boyutlarının Rolünün İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018, s. 2

açar. Saldırganlık, insanlarda genellikle, ister fiziksel ister sözle olsun, bir başka insana zarar verme niyetiyle yapılan davranış olarak anlaşılır.⁴⁰¹

Sonuç olarak saldırganlık, kişinin kendisini doğru bir şekilde ifade edememesi, öfkesini veya umutsuzluk gibi olumsuz duygularını kontrol altına alamaması, ailesinin yanlış yönlendirmesi veya ailede saldırgan davranışlara maruz kalınması gibi olumsuz nedenlerden kaynaklanmaktadır. Buna göre saldırganlık davranışının tetiklenmesinde bireysel faktörlerle birlikte çevresel faktörün de önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bununla birlikte bireysel faktörlerin de önemli bir etkisi olduğu için kişinin duygularına yönelik farkındalık kazanması ve öfke kontrolü ile ilgili uygulamalara yönelmesi faydalı olacaktır.⁴⁰²

2.1.2. Kibir

Kişinin kendinde olmayan bir üstünlük sebebi ile kendini üstün görmesi⁴⁰³ ve bu duyguyla başkasını aşağılayıcı davranışlarda bulunması” demektir.⁴⁰⁴ Kibirli insan, kendini herkesten üstün görür, başkasını beğenmez, herkesi eleştirir.⁴⁰⁵ Kibir, kişinin kendini olduğundan daha yükseğe çıkarmasıdır.⁴⁰⁶

Kur’ân’ı Kerîm’de “*Yeryüzünde haksız yere böbürleneni âyetlerimden uzaklaştıracağım. Onların bütün mucizeleri görseler de iman etmezler. Doğru yolu görseler onu izlemezler. Fakat azgınlık yolunu görürlerse, hemen ona saparlar. Bu durum onların âyetlerimizi yalanlamalarından ve onlardan gafil olmalarından ileri gelmektedir*”⁴⁰⁷ âyetin de buyurulduğu gibi, kibirli insanların bu halleri onların yenilgilerini kabul etmelerine ve doğru olanı görmelerine engel olmaktadır. Kibirlerinde ısrar ettikleri için âyetlerin anlamlarını düşünemez onlardan ibret alamazlar.⁴⁰⁸ Yerilen nefis hastalıklarındandır. Öfke, insanın kalbinde ateşin altındaki kül gibi gömülüdür. Ve insandaki kibir sıfatı kızgın bir demir gibi bu ateşi

⁴⁰¹ Sibel A. Arkonaç, *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*, Alfa Yayınevi, İstanbul, 2005, s. 275-282.

⁴⁰² Fatma Baynal, Cesaret Erdemi Bağlamında İslâm Ahlâk Felsefesi ile Psikoloji Arasında Mukayeseli Bir Değerlendirme, *KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Kahramanmaraş, S.35, 2020, s. 156-157.

⁴⁰³ İbn Manzûr, 1980, C. 5, 165.

⁴⁰⁴ Mustafa Çağrı, “Kibir”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın ve Matbaacılık, Ankara, 2002, C. 25, s. 562.

⁴⁰⁵ Cebecioğlu, 2009, 205.

⁴⁰⁶ Sühreverdi, 2014, 143

⁴⁰⁷ A’râf, 7/146.

⁴⁰⁸ Bûrsevî, 2013, C.6, 240.

bulunduğu yerden çekip dışarı çıkarır. Öfkelenmek yaratılış itibariyle insanda var olan hararetin ortaya çıkmasıdır. Bu ateş açığa çıktığında kalpteki kan kaynamaya başlar ve bütün vücûda yayılarak yüksek bölgelere tırmanır. Yüz çevresindeki damarları zorlayan kan kişinin yüz ve gözünün kızarmasına neden olur. Ancak bu durum, kişinin kendisinden daha aşağıda gördüğü birine öfkelenmesi durumunda meydana gelir. Kendinden üstün olana öfke duyduğunda ise elinden birşey gelmediği için kan daha çok sıkışır ve damarlardaki kanlar kalbe geri dönerek kişide hüznün duygusunu ortaya çıkarır. Kişi dengine öfke duyduğunda ise bu duygusunu açığa çıkarmak konusunda tereddüt yaşadığında gazap ve hüznün duygularını art arda yaşadığından renginin kırmızılık ve sarılık arasında gidip geldiği görülür.⁴⁰⁹ Kibir; böbürlenme, aşırıya kaçma şeklindeki haksız gurur duygusudur. Başkalarına karşı kibirlenen bu kişilerin en büyük özelliği empati yoksunluğudur. Başkalarının ne hissettiğini, neye ihtiyaç duyduğunu anlayamazlar ve bu duruma önem de vermezler. Kibirli insanların en büyük amaçları kendi egolarıdır.⁴¹⁰ Sık geçirilen öfke krizleri içinde kibri gizler. Çünkü kibirli insanlar her zaman haklı olma ihtiyacındadır, düzeltilmeye katlanamaz, kendi öfkelerine yenik düşerler.⁴¹¹

Kibirli kişiler, diğer insanlara karşı, onları küçük gördüklerini hissettiren bir davranış sergilerler. Ancak kibir, yalnızca kişilere karşı gösterilen bir davranış bozukluğu değil aynı zamanda onların duygu ve düşünceleri ile inançlarına ve değerlerine karşı da büyüklenmedir. Kibirli kişiler yalnızca kendilerini beğenirler, diğer kişileri ve olguları görmezler. Ne kadar mantıklı deliller ileri sürülse de hiç birini kabul etmezler. Bütün delillere karşı gözleri kör, kulakları sağır davranırlar.⁴¹² Kibrin her çeşidi yasaklanmış ve kötü bir vasıf olarak nitelenmiştir. Sadece kibirlenene karşı haddini bildirmek için büyüklenme istisna edilmiştir. Ahlâkçılar, insanı kibre götüren başlıca sebepleri; ilim, amel, ve taat, soy, güzellik, zenginlik, güç gibi şeyler olarak sıralarlar. Ancak bu sebeplerin hiçbiri kibirlenmeye sebep değildir, bunlar cehalet ile birleştiğinde kibre sebebiyet verir.⁴¹³

⁴⁰⁹Allame S. Abdullah Şuhber, *Ahlâk*, (Çev. Ebûzer Turan), El-Mustafa Yayınları, İstanbul, 2014, s. 199

⁴¹⁰Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2020, s. 159.

⁴¹¹Sık Öfke Krizlerin Ardında Kibir Var, [https://aklinizikesfedin.com/sik-ofke-krizlerinin-ardinda-kibir-var.\(10.09.2021\)](https://aklinizikesfedin.com/sik-ofke-krizlerinin-ardinda-kibir-var.(10.09.2021)).

⁴¹²Aydın, 2005, 244-247.

⁴¹³Hüsameddin Erdem, *Ahlâk Felsefesi*, Hü.Er Yayınları, Konya, 2002, s. 125.

En büyük etkisini, insanları birbirinden nefret ettirmek ve sosyal hayata hizipler ve düşmanlıklar sokarak insanlar arasındaki yardımlaşma ruhunu yok etmek şeklinde gösteren ve toplumun kolayca incinmesine sebep olan kibir, büyük oranda ruhsal bir hastalık olarak kabul edilmektedir.⁴¹⁴ İnsanın kibirlenmesi, kendini beğenmesi, övünmesi, aşırı şakacı olması, başkalarını kıskanması, başkalarıyla alay etmesi, inatçı ve bencil olması öfkelenmesine sebep olan iç faktörlerdendir.⁴¹⁵ Batînî bir kusur olarak soy, güzellik, zenginlik ve ilim gibi çeşitli hûsuslarda ortaya çıkan kibrin, zâhirdeki davranışları menfî davranışlar şeklinde ortaya çıkar.⁴¹⁶ Bu sebeple kibrin unsurları bile bile hakkı reddetmek ve başkalarını küçümsemek olarak tayin edilmiştir.⁴¹⁷ Kibirli kişi başkasından bir şey öğrenmeyi gururuna yediremediği için karşısındakini hafife alır, doğruyu söylediği halde onu reddeder ve nasihat edene veya bir şey öğretilene çok sert muamelelerde bulunur.⁴¹⁸

Mûhâsibî'ye göre kibirli kişi, kendisinden aşağıda olanları hor görür, onları yanından azarlayarak uzaklaştırır, insanların kendi önünde saygıyla eğilmesini bekler, insanlara öğüt verirken, hatalarında uyarırken sert ve öfkelidir, ona nasihat eden olana sinirlenir eleştiriye asla tahammül edemez.⁴¹⁹ Kuşeyrî, bu durumun gizli şirke yol açtığını ve tedavisinin çok zor olduğunu ifade etmektedir.⁴²⁰ Kaşânî'ye göre kişi haklı olsa da muhatabına öfkelenerek kibirlenmemeli, insafli bir şekilde tevâzu ile muamale etmelidir. Her ne kadar bu halde zâhiren insanlara karşı tevâzu gösteriyorsa da bâtînen hakikatte Allah'a karşı tevâzu göstermiş olur.⁴²¹ Tûsî'ye göre kibir, felaketlere ve her türlü bozulmalara maruz kalıp zevale uğrayan ve ebediliği ile sebatına güvenilmeyen harici şeyler hûsusunda üstünlük göstermesidir.⁴²² Sühreverdi kibri, insanın nefisini bilememesi ve olduğunun üstüne çıkarması şeklinde tanımlamıştır. Ona göre kibir, insanın başkalarından daha büyük olduğu zannına kapılmasıdır. İnsan bu zannı taşıyarak, büyüklük iddiası ve ispatının

⁴¹⁴ Aydın, 2003, 244-245.

⁴¹⁵ Yeğîn, 2020, 240.

⁴¹⁶ Sülemi, 2018, 256.

⁴¹⁷ Muhâsibî, tsz, 309.

⁴¹⁸ Muhâsibî, tsz, 311.

⁴¹⁹ Muhâsibî, tsz, 471-473.

⁴²⁰ Kuşeyrî, 2017, 233.

⁴²¹ Kaşânî, 2012, 348.

⁴²² Nasîruddin Tusî, *Ahlâk-ı Nâsirî*, (Çev. Anar Gafarov, Zaur Şükürov), Litera Yayıncılık, 2021, s. 159.

yalnızca Allah'a ait olmasını göremediğinden yalancı sıfatına layık olacaktır. Kibir kendini beğenme, kendini beğenme ise, güzelliklerin hakikî menşeyini bilememekten kaynaklanmaktadır.⁴²³ Kibrin her uzuvda bir ortaya çıkış şekli ve onların kendi aralarında kısımları olduğu gibi, her birinin farklı dereceleri mevcuttur. Bazısı diğerinden daha yoğundur. Ancak izzet-i nefis, kibirden farklıdır. Tevâzu övülerek zillet yerilmiştir. Aynı şekilde kibir kötülenerak, izzet-i nefis övülmüştür. İzzet, insan nefsinin hak ve hakikati bilmesi, kibir ise insanın nefsini bilmemesi ve onu olduğu yerden yukarı çıkarmasıdır.⁴²⁴

Sûfiler kibri, her türlü kötülüğün kaynaklarından biri olarak görmüşlerdir. Onların kibir tanımları kimi zaman nefsin ayıpları ve manevî yükselişin engelleyicisi olarak, kimi zaman her türlü felaketin ve öfkenin sebebi olarak, kimi zaman da sûfilerin ahlâkını güzelleştirmekten geçtiği düşüncesiyle tevâzu üzerinden anlatılmıştır. Kibir duygusu, kontrol altına alınmadığında sağlıklı düşünmeye engel olacağı için her türlü felakete sebebiyet verecektir.

2.1.3. Kendini Beğenmişlik (Ucub)

Ucub sözlükte, “kendini beğenme, böbürlenme”⁴²⁵ anlamındadır. İstılâhi olarak ise, kişinin sahip olduğu ilim, amel, maharet, makam, mal, mülk, güzellik gibi nimetleri, kendisine verenin Allah olduğunu ve bu özelliklerin bir gün toprak olacağını unutarak, sahip olduklarını kendinden bilmesi ve gaflete düşmesi anlamına gelir. Özellikle melâmî meşreb sûfiler, riyâ ve ucub, ruhî yükselmenin ve mânevî gelişimin önünde en büyük engel olarak görmektedir.⁴²⁶ Ucb, nefsin gizli bir nedenden ötürü değişerek her zamanki halinden sıyrılıp uzaklaşmasıdır. Kendini beğenmek nefsin hastalıklarındandır.⁴²⁷

Kişinin sahip olduğu amel, özellik, sanat, mal, makam, güzellik ve ilim gibi nimetleri çok büyük görerek elindekilerin gerçek sahibinin Allah Teâla olduğunu unutması, her şeyi kendinden bilmesi, ölümle hepsinin yok olacağını düşünmemesidir.⁴²⁸ İnsanın kendini beğenmesi kendi özellik ve hallerini iyi

⁴²³ Sühreverdi, 2014, 305-314.

⁴²⁴ Sühreverdi, 2014, 198.

⁴²⁵ Cebecioğlu, 2009, 669

⁴²⁶ Uludağ, 2012, 363.

⁴²⁷ Cebecioğlu, 2009, 669.

⁴²⁸ Uludağ, 2012, 363.

zannetmesidir.⁴²⁹ Nefisteki aldatıcı bir zan olup, kişinin kendini hak etmediği yere layık görmesidir. Kendini beğenmiş insan hata ve noksanlıklarına ve erdemin insanlar arasında müşterek olduğu konusuna vakıf olduğunda kibirden uzaklaşmış olur. Çünkü kendisinde var olan yetkinliği diğer insanlarda bulan kişi kibirlenmez.⁴³⁰ Ucb'un başkalarıyla normal diyalog kurmaya engel psikolojik bir rahatsızlık olmasının iki sebebi mevcuttur: Birincisi ucb sahiplerinin insanlara dost gibi görünerek arkalarından onları kötüleyen nifak özellikleri taşıyan kişiler olması sebebiyle, toplumla aralarındaki dostluk bağları kopar. İkinci olarak insanlar, şerefli bir varlık olarak yaratıldıklarından izzetli olmak fitratlarında vardır. Kibirli kişiler başkalarının izzet ve şerefine kıymet vermediklerinden onlara karşı her türlü davranışı uygun görürler ve toplum tarafından nefretle karşılanırlar.⁴³¹ Ucb sahibi kişilerin insanların şeref ve haysiyetlerine zarar verici davranışları insanlarda öfkeye sebep olur. Bu öfke sebebiyle insanlar arasında anlaşmazlık meydana gelir.

Muhâsibi'ye göre ucb kalbi kör eder. Öyle ki, kendini beğenen kişi, kötü biri olduğu halde kendisini iyi, hatalı olduğu halde kendisini doğru biri olarak görür. Ucb çeşitli hasletleri bir araya toplar. Örneğin, kişiye çoğu günahları gizli kalır, gizli kalmayanların ise çoğunluğunu unuttur, hatırladıklarını ise küçümser. Bu durum kişiyi kullara karşı kibir ve büyüklenmeye yönlendirir.⁴³²

Gazzâlî, ucb'e düşen insanın hiçbir öğütü dinlemediğini ve herkesi cahil gördüğünü ifade eder. Ucbun en büyük felaketlerinden birisinin de; kişinin zaferi elde ettiğini, artık ibadet ve amelden müstağni olduğunu sanması sebebiyle amellerinde gevşeklik göstermesi olarak ifade eder.⁴³³ Sûfiler, her kişinin, kendisinden üstün bir meziyetinin olabileceğini düşünerek insanlardaki kusurları görmek yerine onların olumlu yönlerini fark etmeye gayret ederler. Bununla beraber başkalarının kusurlarını hoş gören sûfî, kendi nefsinin kusurlarıyla hemhal olduğundan nefsinin hastalıklarını tedavi etmeye yönelir.⁴³⁴ Kendini beğenme, nefsi tanımamak ve eleştirmemekten kaynaklanır.⁴³⁵ Bu nedenle hataya düşme ve

⁴²⁹ Kınalızâde, tsz, 181.

⁴³⁰ Tusî, 2021, 159.

⁴³¹ Hayati Aydın, Kur'ân'da İnsan Psikolojisi, Timaş Yayınları, İstanbul, 2005, s. 200-201.

⁴³² Muhâsibi, tsz, 290-292.

⁴³³ Gazzâlî, 2007, C. 3, 756.

⁴³⁴ Muhâsibi, tsz, 423.

⁴³⁵ Muhâsibî, tsz. 276.

gaflet gibi yaratılıştan kaynaklanan eksiklikleri olduğunu ya da daha önce yaptığı hataları görmezden gelen kişi kolaylıkla zan ve nefsinin hevâsından kaynaklanan bir reye vararak bununla övünebilecektir.⁴³⁶

Sonuçta ucb, cahilliğin ortaya çıkardığı bir hastalıktır ve tedavisi bilgiyle mümkündür. Kendinde bir üstünlük gören insan bunu verenin Allah olduğunu bilmeli, nefesine değil Allah'ın lütfuna hayranlık duymalıdır. Bu hastalıktan korunma ve kurtulmanın yolu, öncelikle insanın kendi acizliğini ve eksikliğini bilmesidir, kişinin güçlü bir irade ile bu hastalıktan kurtulması mümkündür.⁴³⁷

2.1.4. Şaka (Mizah)

Şaka, “latife, bazı düşünceleri nükte veya takılmalarla süsleyip anlatmak” anlamına gelir.⁴³⁸ Şaka iki çeşittir; birincisi insanları güldürmek, neşe saçmak ve dostluğa yol açmak için nükteler yapmaktan ibaret iken, ikincisi bir kişiyi gülünç hale getirerek onun kişiliğiyle oynamak, aradaki sevgi ve muhabbeti yok ederek düşmanlığa sebep olmaktır.⁴³⁹

Mizah toplumların hayatında paylaşılan ortak bir alan olarak, kişileri birbirine yaklaştırmakta hayatı daha yaşanabilir hale getirerek onların sıkıntılarını hafifletmelerine imkan sunmaktadır.⁴⁴⁰ İnsanlar, öfkelerini, sıkıntılarını, kederlerini, eleştirilerini, mutluluklarını, sevinçlerini başkalarına iletme, günlük hayatındaki gerilimlerini, kaygılarını azaltarak, engellemeler, hayal kırıklıkları ve stresle başa çıkabilmek ve sosyal ilişkilerini kuvvetlendirmek amacı ile mizahı kullanabilmektedirler.⁴⁴¹ Mizahın meşru olan ve meşru olmayanı mevcuttur ancak, ister meşru olanıyla ister meşru olmayanıyla yapılsın bir hareket veya söylenen bir sözün sahibine yüklediği bazı sorumluluk ve yaptırımlar olmaktadır.⁴⁴²

⁴³⁶ Muhâsibî, tsz, 282.

⁴³⁷ Mustafa Çağrı, “Ucb”, TDV İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın ve Matbaacılık, İstanbul, 2012, C. 42, s. 36.

⁴³⁸ Abdullah Yeğin, Abdülkadir Badıllı (vd), Osmanlıca- Türkçe Ansiklopedik Büyük Lûgat, Türdav Yayınları, İstanbul, 1981, C. 2, s. 1399.

⁴³⁹ Mehmet Naim Çapras, *İslâm Hükûkunda Mizah*, (Yüksek Lisans Tezi), Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır, 2014, s. 19.

⁴⁴⁰ Mustafa Sami Mencet, *Mizah Dergileri Ölçeğinde Türkiye’de İslâmofobi*, (Doktora Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 2016, s. 13.

⁴⁴¹ Gülşen Özgen, *Üsküdar Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Mizah Tarzları ve Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, s. 1.

⁴⁴² Çapras, 2014, 1.

Kur'ân'ın tefekkürü emredip alayı ve hicvi yasakladığı, İslâm ahlâkının ağır başlılık ve vakarı temel ilkeleri olarak kabul ettiği bilinmektedir. Bazılarına göre ideal müslüman tipi fazla gülmeyen, daima ölümü hatırlayarak hüznü duran kişidir.⁴⁴³ Hz. Enes'ten rivâyet edildiğine göre adamın biri Hz. Peygamber'in yanına gelerek kendisini binek hayvana bindirmesini istemiştir. Bunun üzerine Hz. Peygamber, "Biz seni dişi devenin yavrusuna bindireceğiz", cevabını verince adam; "dişi devenin yavrusunu ne yapacağım" diye karşılık vermiştir. Hz. Peygamber, "Her deveyi bir dişi deve doğurmuş değil midir?" diye şaka yapmıştır.⁴⁴⁴ Zikredilen hadisi şerîften anlaşıldığı üzere Hz. Peygamber yeri geldiğinde insanlarla şakalaşır. Ancak O'nun bütün şakaları gerçeğe uygundu, aşırıya kaçmaz, yalana ve kabalığa asla yer vermez, haddi aşan, kaba, içinde yalan bulunan ve şakalaşmayı adet haline getirmeyi hoş karşılamazdı. Çünkü şakayı sürekli yapmak insanı Allah'ı zikretmekten, dini meseleleri düşünmekten alıkoyar, kalbi katılaştırır, insanı kırılcılığa, kindarlığa sevk eder, heybeti ve vakarı giderir.⁴⁴⁵

Denge ölçüsünde olduğunda şaka övülür. Ancak şakayı dengede tutmak zordur. İnsanların birçoğu dengeyi amaçlasalar da şakaya başladıklarında denge çizgisini zorlayarak gizli öfkenin açığa çıkmasına, insan kalbinde öfkenin kökleşmesine ve çaresi bulunamayacak kadar büyük anlaşmazlıklara yol açabilir.⁴⁴⁶ Peygamberimiz bir hadisi şerîfinde "Sakın sizden biriniz kardeşinin atasını ne şaka ne de ciddi alsın. Her kim aldıysa geri iade etsin"⁴⁴⁷ buyurarak insanları endişelendiren şakalar hûsusunda ashabını uyarmıştır. Sahabe Hz. Peygamber ile birlikte yolculuğa çıkarlar. O sırada içlerinden birisi uyuyakalır. Şaka maksadıyla yüzüne ip sarkıtırlar. Bunun üzerine o kişi korkmuş şekilde uyanır. Ve Peygamberimiz şöyle buyurur; "Bir Müslümanın diğer bir Müslümanı korkutması helal olmaz."⁴⁴⁸ Zikredilen hadis-i şerîflerden de anlaşılacağı üzere şaka yaparken ölçüyü aşmadan karşıdaki insana zarar vermeden dikkatli ve tedbirli olunmalıdır.

⁴⁴³ İsmail Durmuş, "Mizah", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2005, C.30, s. 205-206.

⁴⁴⁴ Ebû Davûd, Edeb, 84.

⁴⁴⁵ Ebû Dâvûd Süleyman b. Eş'as b. Es-Sicistânî, *Sünen-i Ebû Davûd Terceme ve Şerhi*, (Çev. Necati Yeniçel, Hüseyin Kayapınar), Şamil Yayıncılık, İstanbul, 2003, s. 245.

⁴⁴⁶ İbn Miskeveyh, *Ahlâk Eğitimi- Tehzîbu'l Ahlâk*, (Çev. A.Şener vd.), Büyüyenay Yayınları, İstanbul, 2017, s. 234.

⁴⁴⁷ Tirmizi, Fiten, 3.

⁴⁴⁸ Ebû Davûd, Edeb, 92.

Aksi takdirde insanlara yalan ve uydurma sözlerle yapılan şakalar öfkeye sebebiyet vermektedir. İslâm çizdiği sınırlar ve belirlediği ölçüler çizgisinde kalınması şartıyla şakalaşmaya yer vermiştir. Bu ölçülere hassasiyet gösterildiği sürece mizah, hem dinlendirici olur hem de insanlar arasındaki sevgi ve muhabbeti arttırır. Bunun tam zıddı durum ise somurtmak uygun olmaz, somurtkan kişiler sevilmaz. Bu nedenle ölçüye dikkat etmek gerekir. Çünkü çok şaka, az şakadan daha kötü durumlar meydana getirebilir.

Sehl b. Abdullah et-Tüsteri'ye göre mizah yapmamak siddıkların özelliklerindedir.⁴⁴⁹ Sûfîlerin mizahtaki edebi, sıdk yolundan yalan nedeniyle cezalandırılmamak için ayrılmamışlardır. Onlara göre mizah yapılırken, korkutucu ve üzücü şeyler söylememeye, gıybet ve hürmetsizlik yapmamaya, akıl zayıflığına işaret edecek şeylerden kaçınılmasına dikkat edilmelidir.⁴⁵⁰

Gazzâlî, şakanın mübah olduğunu söylemekle birlikte şaka ile ilgili çeşitli uyarılarda bulunmuştur. Ona göre çok gülmek kalbi öldürür ve katılaştırır, heybeti ve vakarı azaltır, bazı hallerde kindarlığa sebep olur. Böylece insanlar arasındaki hürmet ve vakar ortadan kalkar.⁴⁵¹ Mizah, nadiren mübah görülmüş olsa da çok yapılarak alışılan bir hale geldiğinde uygun olmaz. Çünkü şakanın çok yapılması insanı ahlâksızlığa sevk eder. Şaka, insanın karşısındaki kişiyi küçük ve hafif görmesiyle olur. Çünkü insan kendinden büyük kişiyle şakalaşmaya cesaret edemez. Dolayısıyla kendisinden daha küçükle şakalaşmak o kişiyi hafife almak demektir. Şakalaşmak, kişinin vakarını, kıymetini, heybetini azaltır. Bu duruma düşmemek için ağırbaşlı olmak daha uygundur.⁴⁵² Mizahın özünde toplumsal normların ihlâli ve bozuma uğraması, anlamsız bir dünya ihtimali ve anlamlar üzerine oyun vardır. Aynı zamanda sürprizi, öfke kontrol kaybını, yenilik ve belirsizliğe açıklığı içinde barındıran mizah; ahlâk, hakikat ve sevgi ile ilgili olan şeylerin zarar görmesine neden olabilmektedir.⁴⁵³

⁴⁴⁹ Sülemini, 2018, 121

⁴⁵⁰ Kâşânî, 2012, 358.

⁴⁵¹ Gazzâlî, 2007, C. 3, 287-288.

⁴⁵² Mehmet Zahid Kotku, Nefs Terbiyesi, Seha Neşriyat, İstanbul, 1984, 252.

⁴⁵³ Yusuf Emre; Gülşen Özgen, İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Mizah Anlayışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Adana 2017, S. 1, s. 279.

Sûfiler, mizah konusuna şüpheli yaklaşmışlar ve yapılmamasının daha uygun olacağını söylemişlerdir. “Çok gülmek kalbi öldürür”⁴⁵⁴ hadisinden ya da şakanın kardeşliği ortadan kaldıracığı düşüncesinden yola çıkarak bu tür sonuçlara varmışlardır. Ancak mutasavvıfların mizah hakkındaki şüpheli yaklaşımları şakanın ölçsüz yapılmasından dolayıdır. Mizahta orta yolu bulmak zordur ve mizah kişinin rehavete kapılmasına neden olur bu sebepten herkesin şaka yapamayacağı düşüncesi ortaya konmuştur ancak yine de mizahın genel olarak yasaklanması yoluna gidilmemiştir.⁴⁵⁵

2.1.5. Alay Etme (İstihza)

Alay etme, “başkasının söz ve davranışlarını kusurlu görmek⁴⁵⁶ veya göstermek amacıyla onu küçük düşürmek” anlamında kullanılır.⁴⁵⁷ Alay, bir şeyle veya bir insanla eğlenme, kişileri hafife alma, tahkir etme, başkasının kusur ve eksikliklerini söz, işaret veya yazı ile açığa çıkarma, toplumda küçük düşürme hareketlerini içeren bir eylemdir. Alay etme duygusu kendini büyük görme ile başlar, daha sonra karşısındakini yok sayıp ona tepeden bakmaya kadar ilerler. Büyüklenme ve kibir duygusu insanları alaya aldırır. Alay eden kişi yaptığı davranışla muhatabını incitir ve rahatsız eder. İslâm, insan hak ve hürriyetini; haysiyet ve şerefini koruma amacı üzerinde durur. Bu sebeple insan onurunun zedelenmesi demek olan alay etme fiiline asla müsaade etmez.⁴⁵⁸

İstihza, insan onur ve şerefine yakışmayan bir davranıştır. Çünkü bu fiil kök itibariyle bir kişiyi küçük görme, aşağılama, hakaret edip alaya alıp onunla eğlenmek anlamına gelir. Bu ise Allah’ın “*Biz Ademoğluna şan ve şeref verdik, onları yarattıklarımızın çoğundan üstün kaldık*”⁴⁵⁹ diye nitelediği insana yapılabilecek en ağır hakarettir. Hakaret, aşağılama ve alaya alıp eğlenme kişinin onuruna en zor gelen davranışlardandır.⁴⁶⁰ “*Ey iman edenler! Bir topluluk diğer bir topluluğu alaya almasın; olur ki alay edilenler daha hayırlı bulunurlar. Kadınlarda*

⁴⁵⁴ Tirmîzî, Zühd, 2.

⁴⁵⁵ Karakuş, 2019, 53-54.

⁴⁵⁶ İbn Manzûr, C.2, 350.

⁴⁵⁷ Mustafa Çağrııcı, “İstihza”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2001, C.23, s. 347.

⁴⁵⁸ Abdullah Yalman, *Kur’ân-ı Kerîm’de İstihza (Mânevî İşkençe) Kavramının İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), M.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006, s. 24.

⁴⁵⁹ İsrâ, 17/70.

⁴⁶⁰ Yalman, 2006, 4.

başka kadınları alaya almasınlar; belki onlar kendilerinden daha hayırlıdır. Hem birbirinizi ayıplamayın ve kötü lakaplarla anmayın. İmandan sonra fasıklıkla anılmak ne kötüdür.”⁴⁶¹ Âyeti Kerîme’de ifade edildiği üzere alay her ne kadar iki kişi arasında oluyorsa da genelde bir topluluğun önünde olur, onlarda alaycıyı nehyetmek yerine bu duruma razı olup gülerler böylece “alay edenler” hükmüne dahil olurlar. Bu durum ise alay edilen kişinin aşağılanmasından dolayı öfkelenmesine neden olur. Dolayısıyla insanlar bu durumdan nehyolundular.⁴⁶² Alay etmeyi etkileyen ilk faktör onun nerede ve kimler arasında gerçekleşiyor olduğudur. Kalabalık bir mekanda alay edilmeye maruz kalan kişi, alay edilme deneyimini diğer ihtimale oranla daha ağır yaşamaktadır.⁴⁶³ Kur’ân’da alay konusunun geçtiği âyetlerde, alay edenlerin alay ettiği azapla karşı karşıya kalacağına belirtilmesi alay etmenin ne denli vahim bir şey olduğunu ortaya koymaktadır. Kur’ân, alay eden kimselerin oyunlarına gelmekten sakındırmaktadır.⁴⁶⁴ İnsanları alay etmeye iten psikolojik faktörler içinde; büyülenme, kendini beğenme, karşısındakini küçük ve kusurlu görme gibi hal ve duygular vardır. Sırf gülüp eğlenmek için bir kimseyle alay edilmiş olsa bile alay konusu olan şahsın buna layık görülmesi ve aşağılanması söz konusudur.⁴⁶⁵

İslâm dini insanda bulunun rekabet ve geçici hazlara düşkünlüğün ortaya çıkardığı kaba ve hoyrat davranışların karşısına insanın nefsinin dizginlemesi, tabiatını öfke ve şiddetten koruması anlamına gelen hilmi koydu. Bu şekilde insana, kendi dışındaki varlıklara yönelttiği mücadele enerjisini kendi nefsinin kötü temayüllerine karşı yöneltmesini öğretti. İslâmın ilkeleri, Allah’ın bütün yaratıklarına karşı merhametli olmayı, insani ilişkilerde dürüstlük ve güvenilirliği, karşılıksız sevgi ve fedakarlığı, öfkenin kontrol edilmesini, kötü yönlendirmelerin bastırılmasını ve birçok fazileti ihtiva etmektedir.⁴⁶⁶

⁴⁶¹ Hûcurat, 49/ 11.

⁴⁶² Bûrsevî, 2013, C. 19, 355-356.

⁴⁶³ Gamze Kılıç, *Toplumsal Bağlamlardaki Değişen Anlamları Üzerine Fenomenolojik Bir Çalışma*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019, s. 84.

⁴⁶⁴ Fahri Başar, *Kur’ân’da İstihza İfade Eden Kavramlar ve Semantik Analizleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2014, s. 117.

⁴⁶⁵ Karaman, 2008, 94-95.

⁴⁶⁶ Tuncay Tan, *Kur’ân-ı Kerîm’de İstihza Kavramının Semantik Analizi*, (Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ, 2007, s. 56.

Kötü eğitimin sonucu olan alay, insanlığın rezil halidir. Gazzâlî, istihzanın alaya alınanı küçük düşürüp mahcup etme durumunda haram olduğunu, ancak kendisini alay konusu yapan, kendisiyle eğlenilmesinden hoşlanan kimselerin de bulunabileceğini ve bu kişilerle ilgili istihzanın haram olmayıp mizah hükmünde sayıldığını ifade eder.⁴⁶⁷

İstihza ahlâk bakımından çok kötü bir harekettir. Alaya alınmak insana acı veren bir yara gibidir. Hiçbir insan aşağılanmaktan, küçük görülmekten ve basitleştirilmiş olmaktan hoşlanmaz. İnsan iltifattan, değer görmekten mutlu olur çünkü yaratılış itibarıyla en şerefli varlıktır. İnsanla alay etmek onun yaratıcısı olan Allah Teâlâ'ya karşı da saygısızlıktır. Dolayısıyla alay etmek, toplumda insanların arasını bozar, kin, nefret ve öfke duygularının doğmasına neden olur.⁴⁶⁸

Kısaca ifade etmek gerekirse, Allah, Allah'ın âyetleriyle, Peygamber ile, iman etmelerinden dolayı mü'minlerle alay etmek; veya dini açıdan haram olan ve kötülen bir şeyi ahlâki zafiyetlerinden dolayı yapan insanları küçümsemek, kişiyi inkara ve dinden çıkarmaya varabilecek yerlere götürebilir. Burada hükmün değişmesi, alay edilme konusunun şeklinin değişmesiyle alakalıdır.⁴⁶⁹ Alay etme, toplumun içinde bireylerin birbirleri ile çatışmalarının bir aracıdır ve bu durum bir savunma stratejisi olarak görülmektedir. Alay etme ve alaycı gülmenin karşıdaki kişiyi alt etmenin en asil ve etkili yolu olduğu ifade edilmektedir. Gündelik pratikler içinde farkında olmadan yapılan birçok eylem bilinçli veya bilinçsizce başkalarına yöneltilen bir şiddet davranışına dönüşebilir.⁴⁷⁰

2.1.6. Hased

Hased, başkasına verilen nimetleri çekememe,⁴⁷¹ o nimetlerin yok olmasını arzu etmektir.⁴⁷² Bu nedenle hem başkasına hem de haset edenin kendisine zarar vermesi bakımından oldukça tehlikeli bir özellik olarak kabul edilir.⁴⁷³ Kûşeyrî, "Hasetçi inkarcıdır. Zira tek olan Allah Teâlâ'nın takdirine rıza

⁴⁶⁷ Gazzâlî, 2007, C. 3, 287-288.

⁴⁶⁸ Tan, 2007, 57-59.

⁴⁶⁹ Tan, 2007, 67.

⁴⁷⁰ Kılıç, 2019, 65

⁴⁷¹ Uludağ, 2012, 159.

⁴⁷² Cebecioğlu, 2009, 254.

⁴⁷³ Muhâsibî, tsz, 387.

göstermemiştir” demiştir.⁴⁷⁴ Çünkü ona göre nimet verilenden nimetin alınmasını isteyen kişi böylelikle Allah Teâla’yı cehalet ve sefihlikle itham etmektedir. Çünkü hasetçiye göre ikram edilen nimet, olması gereken yerde ve olması gereken kişide değildir. Bu durum öfkelenmesine neden olmaktadır.⁴⁷⁵

Haset hakikati kabul etmenin önündeki bir engeldir. Kur’ân’ı Kerîm’de bu durum “*Kitap ehlinden çoğu, gerçek kendilerine belli olduktan sonra, sırf içlerindeki kıskançlıktan ötürü sizi imanınızdan sonra küfre döndürmek isterler*”⁴⁷⁶ âyeti ile ifade edilmiştir. Kur’ân’ı Kerîm’de çeşitli âyetlerde kime ve neden gazap edildiği nakledilmektedir.

Kıskanç kişinin düşmanlık, öfke, kibir ve üstünlük taslama gibi muhabata takındığı tavır; şu kimsenin durumuna benzer: Bir adam düşmanına taş atıyor, fakat attığı taş dönüp kendi gözüne isabet ediyor. Bunu birkaç defa deniyor ama sonuç hep aynı oluyor, düşmanına değil kendine zarar veriyor. Attığı taş hep geri dönüp kendisine isabet ettiğinden gözünü çıkarıyor. İşte hased eden kişi de böyledir. Bu kimse hased etmeden önce aslında nimet içindedir. Bu nimet hasedin verdiği rahatsızlıktan uzak olma nimetidir. Ne zaman ki kişi başkasına verilen nimetin hasedine düşerse hasetten uzak kalmanın sağladığı nimetten uzaklaşır. Hased sonucunda kişinin hûzuru ve insanlarla olan samimiyeti de gider. Onun yerine hased ettiği kimse için istediği kötü durumlar kendinde meydana gelir. Kıskanılan kişinin nimeti ise yok olmayıp devam eder.⁴⁷⁷ Hasedin insana ait davranışların en kötüsü, şeytanın fiillerinin en güzeli olduğu söylenmiştir. Çekemeyen kimsenin en özgün özelliği, birini gördüğünde ona iyi davranması ancak yanından ayrıldığında gıybetini yapmasıdır.⁴⁷⁸ Sûfiler kibir ve gururun, haset duygusunu körüklediğini ve onun zıddı olan tevâzuda haset duygusunun bulunmadığını belirtmişlerdir.⁴⁷⁹

⁴⁷⁴ Kûşeyri, 1978, 242.

⁴⁷⁵ Muhâsibî, tsz, 393.

⁴⁷⁶ Bakara, 2/109.

⁴⁷⁷ Mûhasibî, tsz. 406.

⁴⁷⁸ Cebecioğlu, 2009, 254.

⁴⁷⁹ Kuşeyrî, 2017, 286.

2.1.7. Kin

Kin, bir kimsenin içinde yaşattığı düşmanlık,⁴⁸⁰ intikam, öç alma ve nefret,⁴⁸¹ nefsin yadırgadığı şeye karşı nefret duymasıdır.⁴⁸² İnsanın kötü bir olayla karşılaştığında verdiği ilk tepki negatif duyguların etkisi ile oluşur. Kişi de zarar göreceği şeye karşı, kin, nefret, öfke ve düşmanlık duyguları hasıl olur. Kişide birikmiş bir öfke olduğunda bir süre sonra, kendisine acı çektiren olaya veya kişiye karşı kin duymaya başlar. Kin, intikam almayı amaçlayan düşmanlık hissidir.⁴⁸³

Gazzâlî, öfke duygusunun ortaya çıktığı anda yatıştırılmaması halinde bunun kişinin içine yerleşip süreklilik kazanacağını, böylece öfkenin kine dönüşeceğini belirtir. Gazzâlî, öfke hissinin neticesi olarak gördüğü kini, bir kişinin başkasını aşağılaması, ona nefret beslemesi ve bu hislerin sürekli ve kalıcı olması şeklinde ifade ettikten sonra kinin kişinin ahlâkî hayatı bakımından tehlikesini ve zararlı sonuçlarını ortaya koyar. Bunlar kişinin kin beslediği kimseyi sahip olduğu imkanlar sebebiyle kıskanması ve bu kıskançlığın süreklilik kazanması, o kişiyle iletişimini kesmesi, hakkında kötü sözler söylemesi, haklarını engellemesi, fırsat bulduğunda ona eziyet etmesi gibi İslâm'ın yasakladığı davranışlardır. Gazzâlî'ye göre kin duygusu, normal eylemleri engellemeyecek şekilde dizginlenmelidir. Kişi içindeki bu duyguya rağmen kendini kin beslediği şahsa karşı iyilik etmeye zorlamalıdır.⁴⁸⁴ Gazzâlî, öfkenin kine dönen cihetini şu şekilde belirtir: “İnsan intikam almak isteğiyle kalbini rahat ettirmekten aciz olduğundan dolayı öfkesini kontrol etmesi gerektiğinde öfke içe dönüyor ve orada birikmeye başlıyor, kine dönüyor. Kinin anlamı, kalbe ağırlığını yükletmek ve onun için nefret etmek ve nefret ettiğinden uzaklaşarak bu durumu devam ettirmektir. Kin, öfkenin meyvesidir.⁴⁸⁵ Abdullah b. Hûbeyk el-Antâkî “Kalbine dikkat et hiçbir insana karşı kin bulundurmasın”⁴⁸⁶ kin duygusunun insanın kalbinde olduğu ve barındırdığı nefret sayesinde insanlar arasında huzursuzluğa ve öfkeye sebep olduğu için kontrol altına alınması gerekmektedir.

⁴⁸⁰ İbn Manzûr, C. 3, 155.

⁴⁸¹ Uludağ, 2012, 218.

⁴⁸² İsfehâni, 2012, 938.

⁴⁸³ Tarhan, 2020, 93.

⁴⁸⁴ Gazzâlî, 2007, 396-397.

⁴⁸⁵ Gazzâlî, 2007, C. 3, 397- 398.

⁴⁸⁶ Sülemi, 2018, 79.

Açıklanan kavramlardan kibir, ucb, şaka, alay etme, hased, kin gibi sıfatlar islâm ahlâkında ve tasavvufta kötü birer özellik olarak tanıtılır öyle ki bu unsurlar kişide olduğu sürece onun öfke duygusunun kötülüğünden kurtulması imkansızdır. Dolayısıyla karşı sıfatlarla bu etkenler yok edilmelidir. Örneğin tevâzu ile içindeki kibirden; kendi hakikatini araştırıp tanımakla içindeki kendini beğenme düşüncesinden; büyülenmenin kötü tarafını öğrenerek ve gerçek üstünlüğün ancak faziletlerle elde edilebileceği bilinciyle bu sıfattan kurtulmalıdır. Kişi şakalaşmak özelliğini faziletlerin kazanılması yönünde göstereceği ciddiyetle kontrol altına alabilir. İnsanlarla alay etmeyi diğer insanlara saygı göstermek suretiyle ve kendine saygı duyarak öldürebilir. Bu olumsuz sıfatlardan kurtulmak çok büyük çaba gerektirir. Kişi bu sıfatlardan kurtulmanın zor olduğu bilinciyle yapması gereken karşıt sıfatlardan olan sabır ve hilminden yardım alarak kötü sıfatlardan kurtulabilir. Kişi bahsedilen çirkin sıfatlardan kurtulduğunda onlardan meydana gelen öfke duygusundan da kurtulmuş olacaktır.⁴⁸⁷ Bu sebeplerin her birinin bir tedavisi vardır. Yapılan tedavi ile hastalığın üstüne gidilerek hastalık sökülüp atılır. Bahsedilen sebepler ortadan kaldırılıp bertaraf edilmeye çalışıldığında öfkenin şiddeti zayıflatılmış, kaynağı kontrol altına alınmış olur. Öfkenin sebeplerinden biriyle karşılaşıldığında aklın gereklerine uyulursa öfke daha kolay kontrol altına alınır.⁴⁸⁸

2.2. ÖFKE DUYGUSUNUN GEREKLİLİĞİ (İTİDAL NOKTASI)

İtidal, “musibet ve felaket anında düşünmeyi kaybetmemek, hiddet ve ifrata veya korkuya düşmemektir.” İtidal, ruhûn kendisine mal ettiği bir incelikler ki, kişi o sayede kalbin şiddetli heyecan ve düzensizliklerine kapılmaz hiçbir zaman gereğinden çok korku ve arzuya düşmez, çok sevinç ve üzüntüye uğramadığında gerçek itidale ulaşır.⁴⁸⁹

Gazap duygusunun asıl işi insanı muhtemel tehlikelere karşı korumaktır. Bu bir gerçektir ki insan gazap duygusunu tamamıyla kendisinden söküp atamaz ancak yapılması gereken şey gazabı zayıflatarak bu duygunun insana hakim olmasını engellemektir. Kişi her durumda aklına danışarak yönlendirmelerine uymalıdır. Gerektiği yerde gazabından yardım alan insan, bazı durumlar da sabır göstermesini

⁴⁸⁷ Şuhber, 2014, 199-203.

⁴⁸⁸ İbn Miskevî, 2017, 231-232.

⁴⁸⁹ Erdem, 2002, 126.

bilmelidir. Gazap insanın iradesine hakim olmamalıdır. Allah Teâla öfke konusuna değinirken “Öfkesini yok edenler” yerine “Öfkesini yutanlar”⁴⁹⁰ ifadesini kullanır.⁴⁹¹

İnsan nefsinin güçlerinden olan öfke, “tehlikeler karşısında gözü peklik ve egemen olma, yücelme ve her çeşit şerefi kazanma ve arzu etme gücü” olarak tanımlanmaktadır. Hayvanî nefse ait bir güç olan öfkenin yararsız olan şeyleri geri çevirme gibi bir vasfı da bulunmaktadır. Öfke gücü, zaman zaman insanı olumsuz davranışlar yapmaya yönlendirebilmektedir. Burada düşünen nefsin devreye girmesiyle öfke gücünün bu davranışları gerçekleştirmesi engellenmekte, kin ve intikam duygularının da önüne geçilmektedir. Dolayısıyla cesaret, öfke gücü ortaya çıkmaktadır. Bilmenin korkuyu yenmede ve erdemli davranışın ortaya çıkışındaki fonksiyonu burada devreye girmektedir. Bedeni harekete geçirici bir güç olan öfke, insan ve diğer bütün canlıların kendine zarar ve üzüntü verecek şeylerden uzaklaşmalarını mümkün kılmaktadır. Cesaret erdemi de kişinin öfkesini, eyleme dönüşecek davranışlar noktasında dengelenmesi sonucunda ondan dengeli davranışların çıkmasını sağlamaktadır.⁴⁹²

Gazap ve şehvete üstün gelen insani nefis, hür ve olgundur. Eğer iş tersine dönüp, gazap ve şehvet insani nefsi hükümleri altına alıp, köleler gibi kullanırsa, ikisinden dört kötü ahlâk vücûda gelir ki onlar; Öfkelenme, korkaklık, hırs ve zayıflıktır. Nice kötü ahlâk bu dördünden doğup çoğalır. Gazap ve şehvete mağlup olan insani nefis, esir ve eksiktir öyle ki kendini bilemez.⁴⁹³ Öfke duygusunun eğitilmesinin amacı, insanın yaradılışında var olan saldırgan davranışları, kendine ve başkalarına karşı zarar vermeden iradesi altına alabilmesidir. Öfkenin irade altına alınması için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Yapılması gereken, kişiye göre en uygun yöntemi bularak, ona hangi yolla verimli bir şekilde öfke kontrolünü sağlayabileceğini fark ettirmektir.⁴⁹⁴

⁴⁹⁰ Ali İmran 3/134.

⁴⁹¹ Şuhber, 2014, 202.

⁴⁹² Müfit Selim Saruhan, “Ahlâk Felsefesinde İyi ve Kötünün Sebepleri”, *İslâmi Araştırmalar Dergisi* 2002, C. 15, s. 558.

⁴⁹³ Hakkı, 2021, 306-307.

⁴⁹⁴ Ayşenur Özkan, “Şiddetin Önlenmesinde Psikolojik ve Mânevî Yaklaşımla Öfke Kontrolü”, *Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi*, 2012, S. 15, s. 90-93.

Nefsin kuvveleri ancak akıl ile denetlenebilir ve dengelenebilir. Kuvvelerin adaletle dengelenmemesi halinde insan, ya şehvet gücünün etkisiyle yiyeceklere, içeceklere ve karşı cinse ya da öfke gücünün etkisiyle zorbalık, üstünlük kurma ve intikam almaya yönelir. Birçok hayvan, şehvet ya da gazap kuvvesinin gereği olan fiillerde insandan çok ileridedir. İnsan bu iki kuvvenin gerektirdiği şekilde davranma konusunda gazap veya şehvette ileri giden hayvanların seviyesine çıkamadığı gibi bu çırpınışıyla hayvanlardan da aşağı seviyeye düşer. İnsan, bu kuvveler arasındaki çatışma ortamında kötülükleri irtikap edecek ve zarar görecektir. Bundan dolayı kuvveleri mutedil hale getirmek için denetlemek gerekir.⁴⁹⁵

Öfke hissinin insana verilme hikmetini içinde barındıran durum insanın, canını, dinini, malını, meşru haklarını korumak ve mazlumlara yardım etmek amacıyla gösterilen öfkeyi kapsar. Kendi canını koruyamayan insan ya özgürlüğü elinden alınarak başkalarının himayesinde yaşar ya da canından olur. Dini için öfkelenmeyen kişi, kendi kutsallarına zarar verildiğinde herhangi bir tepki göstermez. Irz ve namus için öfkelenmeyenler ailelerine sahip çıkmaz ve aile hayatı sarsılarak olumsuzluklar ortaya çıkar.⁴⁹⁶ Öfke dengelendiğinde ortaya cesaret ve iffet çıkar. Cesaret sahibi olan insan, hür iradesiyle dini ve dünyevi hükuku için canını verir meşru olmayan işlere ise karışmaz. Esasında cesaret, öfkenin itidali ve öfke duygusunun yaratılış amacına uygun kullanılmasıdır. Cesaret sıfatına sahip olan hem kendi haklarını hem de başkalarının haklarını korur.⁴⁹⁷ Gazzâlî'ye göre cesaret; cömert, yardım, nefsi kontrol altına almak, eziyetlere katlanmak, sabırlı olmak, öfkeye hakim olmaktır. Ona göre, öfke kuvvetini kontrol altına almak konusunda akla tabi olunmalıdır.⁴⁹⁸ Nefste bulunan kötü huy ve davranışlar iki kısma ayrılır. Birincisi günahlar, ikincisi kibir, hased, kin, ucb, öfke ve benzeri gibi aklen ve şer'an makbul olmayan kötü huylardır. Günah olan hûsuslar tevbe ve riyâzet yoluyla nefisten giderilebilir. Bâtında ortaya çıkan aşağı vasıflar, zâhirdeki yüksek vasıflarla temizlenir. Zâhirdekiler ise bâtındaki yüce

⁴⁹⁵ Karakaya, 2019, 92.

⁴⁹⁶ Özkan, 2011, 54.

⁴⁹⁷ Maksut Çetin, İslâm Dininde Tevhîd-Özgürlük İlişkisi, *Mizânü'l-Hâk İslâmi İlimler Dergisi*, 2021, s. 51

⁴⁹⁸ Gazzâlî, 2007, C. 3, 122.

sıfatlarla arındırılır.⁴⁹⁹ Sûfilere göre öfkenin itidal derecesi dini, ahlâkî ve içtimaî konularda yapılan yanlışlık ve haksızlıklar karşısında yaşanabilir. Ancak bu durumlar dışında gösterilmesi gereken tutum, sûfilere göre öfkeden uzak bir tutumdur.

2.2.1. Öfkenin İfrad ve Tefrid Boyutu

Öfke duygusunun tefrit halinde olması, bu duygudan tamamen yoksun veya çok zayıf bir öfkeye sahip olmak şeklindedir ve söz konusu hal tembelliğe sebep olur. Bu tür insanlara onursuzluk da isnat edilir. Bunun göstergelerinden bazıları ise haram fiillere karşı duyarsız olmak, kolaylıkla zillet altına girmek, aşağılanmaya karşı ses çıkarmamak ve açıkça yapılan günahlara sessiz kalmaktır. Öfke duygusunun ifrat yönünde olması ise bu duygunun tamamen insana galip gelmesiyle ve insanın akıl ve din çerçevesinden çıkmasıyla kendini gösterir. Bu durumda kişinin herhangi bir düşünce, basiret veya seçme özgürlüğünden bahsedilemez. Öfkesine yenik düşen insan kulaklarını bütün nasihat ve öğütlere kapatmıştır.⁵⁰⁰

Gazzâlî'ye göre insanlar, yaratılışları itibariyle öfke konusunda ifrat, tefrit ve itidal olmak üzere üç yol tutmaktadır. Tefrit, yani aşırı gerilik, insanın öfkelenmesi gerektiği yerde sessizliğini ifade ettiğinden İslâm'da uygun görülmeyen bir durumdur. İfrat üzere olan öfke ise, öfke ateşi şiddetlendiği zaman aklın onun dumanında kaybolmasını ifade eden, büyük bir öfke patlamasıdır. Bu şiddetli öfke anında, insan öfkesinden iradesini kaybeder, aklını kullanamaz, sağlıklı düşünemez hale gelir, öfkesini kontrol edemez.⁵⁰¹

Öfke kontrolünü yitiren birçok insan zulme uğrayabilir. Mevcut duygular gibi birçok duygu, Allah Teâlâ'nın emirlerine uymakla kemâle erebilir. Bu nedenle kişi, bu duyguların gerçek anlamını keşfetmek suretiyle duygularını en uygun alana sevk etmelidir. Aksi takdirde kişinin, dünya metama karşı ifrat derecedeki bağlılığı onu nefsinin ve şeytanın oyuncuğı haline getirebilir.⁵⁰²

⁴⁹⁹ Hücvîrî, 2018, 235.

⁵⁰⁰ Şuhber, 2014, 200.

⁵⁰¹ Gazzâlî, 2007, 369-375.

⁵⁰² Hasan Bulut, *Kur'ân'a Göre İnanç ve Davranışlarda İfrat ve Tefrit*, (Doktora Tezi), İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya, 2019, s. 202.

Kişinin öfke halinde durumu yönlendirememesi, harekete geçememesi korkaklık; dengeleyemeyip aşırıya kaçması ise saldırganlık olarak tanımlanmaktadır.⁵⁰³

Allah Teâlâ, gönderdiği dinler aracılığıyla insanın yaratılışında mevcut olan, öfke, şehvet gibi duygulara şer'i bir sınır çizmiş ve ilâhi talimatını bu yönde belirlemiştir. Mevcut duyguların ifrat ve tefritine düşenler, doğru yoldan sapmışlardır. Bundan dolayı kişinin en büyük amacı duygularını kontrol altında tutmak ve onları istikamet üzere kullanmak olmalıdır.⁵⁰⁴

Kişideki öfke duygusu, insandan zararlı şeyleri uzaklaştıran bir kuvvedir. Bu güç, zararları def etme, korkulan şeyleri ortadan kaldırma, otorite ve üstünlük kurma, makama karşı isteklerin menşeidir. Öfkenin ifrat mertebesi aşırı kızmak (tehevvür)tır. İfrat mertebesindeki insan maddi ve mânevî hiçbir şeyden korkmaz ve birçok zulüm işler. Tefrit mertebesi ise korkaklık (cebanet)tır ve kişi burada korkulmayacak şeylerden bile korkar.⁵⁰⁵

Öfke ve arzunun eğitilmesi meşakkatli bir süreçtir. Bu durum insanı zorlayabilir, kontrol altına alınmak istenen huy, fitratında kuvvetli yerleşmiş ya da kişinin arzularına cevap verdiği için iyi zannedilmiş olabilir. Ancak bu durum alışkanlık kesbetme yolu ile düzeltilebilir ve davranışlar ifrat-tefrit boyutundan itidal seviyesine çekilebilir. Kişi bu duruma riyazet ile ulaşabilir. Ancak riyazet fitrat haline gelene kadar kişi kendini iyi işler yapma konusunda zorlamalıdır.⁵⁰⁶

Öfkenin itidal noktasından daha aşağıda olduğu tefrit derecesi kişinin, öfkelenmesi gereken yerlerde haklı tepkiyi vermemekten kaynaklanır. Bu durum akli ve şer'i açıdan yerilmiştir. Öfkenin ifrat derecesi ise, akıl ve dine egemen olur, en küçük bir olumsuzluk tahmin edilemeyecek olan sonuçlar doğurur. Bu sebeple öfkenin tefrit derecesinde olması kadar ifrat derecesinde olması da yerilmiştir.⁵⁰⁷

⁵⁰³ Halil İbrahim Özasma, *Pozitif Psikoloji ve İslâm Düşünürlerinde Erdemler*, (Yüksek Lisans), Ankara, 2016, s. 139-140.

⁵⁰⁴ Şakir Gözütok, Özdenetimde Dinin Etkisi, *Cumhuriyet İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2017, C. 21, S. 2, s. 186-188.

⁵⁰⁵ Çetin, 2021, 51.

⁵⁰⁶ Sümeyra Doduoğlu, *İslâm Tasavvuf Geleneğinde Ahlâk Eğitimi (Kimyâ-yı Saadet Örneği)*, (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2020, s.57

⁵⁰⁷ Özkan, 2011, 54-55.

Öfke, insanın zararı dokunacak şeylere karşı kendisini koruması için yaratılmıştır. Öfkenin aşırısı uygun görülmediği gibi yok edilmesi de hoş karşılanmamıştır. Nitekim haramlara ve kafirlere karşı olan sert tutum kişide ki öfke duygusu ile olur. Allah Teâla, Kurân'da, Hz.Peygamber'e; "Kafirler ve münafıklar ile cihad et ve onlara sert davran"⁵⁰⁸ buyururken başka bir âyette ashabını överek; "Kafirlere karşı sert, kendi aralarında merhametlidirler"⁵⁰⁹ buyurmaktadır. Bu sebeple amaç öfkeyi yok etmek değil, dengeli bir şekilde aklın ve dinin emirlerine uygun olarak kullanmaktır.

Öfkenin üç aşaması vardır. Bunlar ifrat, tefrit ve vasat mertebeleridir. Öfkenin ifrat hali tehevürdür; insandaki öfke duygusunun ölçü ve vasattan çıkıp zulüm ve haksızlıklara varmasıdır. Bunun temelinde insandaki ben olmanın şerli yüzünün inkişaf ve yeşermesi yatmaktadır. Zulüm ve haksızlıkların kaynağı öfkenin ifrata gitmesidir. Öfkenin vasat ve meşru hali ise şecaattir.⁵¹⁰

İfrat mertebesi, insanda bulunan şuuru ortadan kaldırmakta ve kontrolü kaybettirmektedir. Öfke sırasında beden harareti yükselince, her türlü düşünceden bu durum sahibini engellemekte, düşünce gücünü zayıflatarak kör etmektedir. Aklın nuru öfke ile söndüğünden, insan bu durumda aklını çalıştırır da başarılı olamaz. Çünkü düşüncenin merkezi beyindir. Şiddetli öfke sırasında kan ısınır etkisini beyne vurur ve beyin düşünce sahasını etkisi altına alarak, onu düşünme yetisinden alıkoyar.⁵¹¹ Sûfiler, öfkede ifrat ve tefritten kaçınılması gerektiği görüşündedirler. Öfke dengeli bir şekilde kontrol altında tutulmalıdır.

2.3. ÖFKE KONTROLÜ

İnsan kendi seçimleri ve iradesi doğrultusunda kontrol edilmesi en zor duygulardan olan öfkeyi yönetebilir. Öfkenin kontrol edilmesi, ifade edilmemesi anlamını taşımaz. Öfke anında yapılması gereken en önemli şey, dürtüler ve davranışlar arasındaki seçme hakkının bulunduğu bilinciyle sorumluluk sahibi olduğunun farkına varılmasıdır.⁵¹²

⁵⁰⁸ Tevbe, 9/73.

⁵⁰⁹ Fetih, 48/29.

⁵¹⁰ Bediüzzaman Said Nursi, İşârâtü'l-İcâz, RNK Neşriyat, İstanbul, 2012, s. 26.

⁵¹¹ Aydın, 2003, 115.

⁵¹² Özkan, 2011, 199

Kişinin öfkesini kontrol edebilmesinin yollarından biri öfkeyi eyleme dönüştürmemektir. Öfkeyi yenmenin en güzel yöntemi sorunu ertelemektir. “Öfkeli zamanda karar verilmemesi gerekir.” diyebilen ve sinirlendiği konuyu sakinleştiği zamana kadar erteleyebilen duygularını dengelemekte zorluk çekmez.⁵¹³ Bilinçli bir şekilde duygularını bastırma veya bertaraf etme davranış şeklinin kişinin hayatında ne durumda başladığı açıklanamamış olmakla birlikte, duygularını bastırılanların yetişkin olduklarında, baskı anında soğukkanlı ve kendilerine hakim oldukları gözlemlenmiştir.⁵¹⁴ Aksi durumda, insan karşılaştığı her durumda kendini haklı görür ve arzularının tatmini için yeni yollar arar. Duygularını kontrol edebilen kişi, öfke ve kızgınlık durumundan harcamaya kadar hayatın her anında dengeli davranmayı başaracaktır.⁵¹⁵

Öfkeyi zapt etmek, akıl ile ihtiyatla hareket edilerek mümkün olur. Her şeye atılmak çoğunlukla mahcubiyetle sonuçlanır.⁵¹⁶ Öfke tedavisi ve kontrolü mümkün olan mânevî bir hastalıktır. Bu hastalıktan ona sebep olan duygu ve düşüncelerden uzak durarak korunulabilir.

Sûfilere göre öfke insana kendini koruması için verilmiş bir güçtür. Bu nedenle öfkenin tamamen yok edilmesi mümkün olmamakla birlikte riyazetle kontrol altına alınması olası bir durumdur. Birbiriyle etkileşim içindeki üçgenin üç köşesi; düşünce, duygu, davranıştır. Bunlar arasında öncelik ve sonralık sıralaması olmasa da genelde düşünce duyguyu, duygu davranışı doğurur. Dolayısıyla düşünce kontrol edildiğinde duygu ve davranışlar da kontrol altına alınmış olur.

2.3.1. Düşünceyle Öfke Kontrolü

Öfkeyi kontrol altına almak isteyen kişi bütün fiillerinde düşünme gücünü kullanmalı, düşünmeksizin hiçbir işe girişmemeli ve bir görüş sahibi olmalıdır. Çünkü bir görüş sahibi olmak ve iyi düşünmek; saldırganlığın, çabuk öfkelenmenin, şehvânî arzulara düşkünlüğün çirkinliğini kişiye gösterir.⁵¹⁷

Öfke kontrol etmede en önemli hûsus düşüncedir. Düşünme gücü kişide güçlü olduğunda öfke ve şehvet gücünü yönetme, çirkinliklerden uzak durma ve

⁵¹³ Gözutok, 2017, 188.

⁵¹⁴ Daniel Goleman, *Duygusal Zeka*, Varlık Yayınları, İstanbul, 2017, s. 113.

⁵¹⁵ Gözutok, 2017, 1053.

⁵¹⁶ Abdurrahman Şeref, *Ahlâk İlmi*, Elis Yayınları, Ankara, 2012, s. 75.

⁵¹⁷ İbn Adi, 2013, 66.

daima güzel ahlâkı izleme fırsatı verir. Kişi kendini akli ilimlerle eğittiğinde nefsi asilleşir, düşünme yetisi güçlenir ve öfkesine hakim olur. Böylece ahlâkını kontrol eder ve onları düzeltmeye güç yetirebilir, davranışları kendi kontrolünde olur ve öfkesini yönetmesi kolaylaşır. Düşünme gücü ilimle eğitilir, kişi uyanık olur ve asilleşirse kötü alışkanlıklardan uzak kalarak onlardan korunmuş olur.⁵¹⁸

Öfke, kontrolden çıktığı andan itibaren zarar verici olmaya başlar. Bu zararları önleyebilmek için duygu ve davranışların farkına varmak gerekir. İlim ve amel ile öfke kontrolü sağlanabilir. İlimden maksat, öfkeli kişinin öfkelenildiği anda düşünce yapısını fark edip bunu değiştirmeye yönelmesidir. Gazzâlî'ye göre ilimle yani düşünceyle öfke kontrolü altı çeşittir:

a. Öfkelenen birey; öfkeyi yenmenin, affetmenin, hilm ve tahammülün faziletlerini düşünerek sevab kazanmak amacıyla intikam isteğinden vazgeçerek öfkesini yenmeye çalışmalıdır.

b. Kişi Allah Teâlâ'nın ikabıyla kendi kendini korkutmalıdır. İnsan öfkesine hakim olamadığında kendinin de affa muhtaç bir kul olduğunu düşünmesi gerekir ve kendisine şöyle demelidir: “ Allah'ın benim üzerime olan kudret ve kuvveti, benim bu kişiye karşı olan kudret ve kuvvetimden daha büyüktür. Şâyet ben bugün öfkemin ortaya çıkardığı davranışları yaparsam affa en muhtaç olduğum kıyamet gününde ne yaparım?” Böyle düşünen bir kul için affetmek kolaylaşır.

c. Kişi kendisine, düşmanlık ve intikamın doğuracağı kötü sonuçları, hatırlatarak kendini korkutmalıdır. Zira düşmanları da ona aynı şekilde mukabelede bulunacaktır. Kişi ahiret azabından korkmasa da öfkenin dünyalığını mahvetmesinden korkar. Bu şehvetin gazaba musallat kılınmasıyla gerçekleştirilen tedavi usulüdür.

d. Kişi öfke anındaki görünüşünün çirkinliğini düşünmelidir. Öfke anında yırtıcı bir hayvana benzediğini, ancak öfkesine hakim olduğunda hilmi sebebiyle peygamberlere ve velilere benzediğini düşünerek seçim yapmalıdır.

e. Öfkesini kontrol etmesine engel olan ve kendisini intikam almaya yönlendiren sebepler üzerine düşünmelidir. Kişi dünyada küçük düşürülmekten hoşlanmadığı gibi kıyamet günü rezil olmaktan çekinmeli, hesap günü affolunmak

⁵¹⁸ İbn Adi, 2013, 68.

için kendi de affedici olmalıdır. Bunun yanında dünyada kendine kötülük edenin kıyamet günü yaşayacağı zilletin kendisinin peşin olarak alacağı intikamdan çok daha şiddetli olacağını düşünmeli ve hiddetini yenmelidir.

f. Öfkelenerek kendi muradını Allah'ın iradesine tercih ettiğini düşünmelidir. Zira kişinin hiddetlenmesi Allah Teâlâ'nın iradesi üzerine cerayan eden bir işe şaşırmasından başka bir şey değildir. Oysaki bu hûsusta Allah Teâlâ'nın kendisine gazabı onun gazabından daha büyük olacaktır.⁵¹⁹

Öfkeyi kontrol edip ona boyun eğdirmenin yolu, insanın saldırgan kişileri anlamasından geçer. Kişi, öfke anındaki insanları gözlemlediğinde onların davranışlarındaki aşırılığı ve çirkinliği fark edecektir. Öfkelenildiğinde ise saldırgan insanların davranışlarını hatırlamasıyla öfkesinin şiddeti azalarak saldırganlık niyeti ortadan kalkacaktır.⁵²⁰

Yukarıda da geçtiği üzere düşünceyle öfke kontrolünde; affetme, sabır, hilm kavramları öne çıkmaktadır. Söz konusu kavramlara kısaca değinmek meselenin anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

2.3.1.1. Affetmek

Psikolojide affetme, bireyin hata yaptığı düşünülen kişiye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygulardan isteyerek vazgeçmesi ve bu tepkilerin yerine merhamet, cömertlik, yardımseverlik gibi olumlu davranışlar geliştirmeye çabalaması şeklinde açıklanır.⁵²¹

Kur'ân-ı Kerîm'de Allah'ın affediciliği ve bağışlaması çeşitli vesilelerle ifade edilerek affin ilâhi bir sıfat ve yüksek bir ahlâki özellik olduğu kesin olarak ortaya konmuştur. Affetmek, İslâm'da bütün faziletlerin özünü teşkil eden takvaya en yakın özelliktir.⁵²² Kur'ân-ı Kerîm'de Müslümanlar af mertebesine çağrılırken, “Onlar affetsinler, hoş görsünler. Allah'ın sizleri bağışlamasını istemez misiniz?”⁵²³ buyurulmaktadır. Öfke, kin ve nefret hislerinin panzehiri İslâm

⁵¹⁹ Gazzâlî, 2007, C. 3, 376-378.

⁵²⁰ İbn Adi, 2013, 64-65.

⁵²¹ Meryem Şahin, *Affedicilik ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2013, s. 4.

⁵²² Mustafa Çağrı, “Af”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 1988, C. 1, s. 394.

⁵²³ En-Nur, 24/22.

ahlâkının önemli unsurlarından biri olan affetme sayesinde insanlar bu tür duyguların eĝemenliĝinde yaşamaktan kurtulurlar. Affetme peygamberlerin ve Kur’ân’da Allah tarafından övülen müminlerin sahip oldukları erdemler arasındadır.⁵²⁴ Psikolojide, haksızlıĝa uğrayan bir kişinin o anda hissettiĝi öfke, dargınlık gibi olumsuz duygu ve düşüncelerinden uzaklaşması, affedicilik olarak kabul edilmektedir.⁵²⁵ Sûfiler mânevî eĝitim ve olgunlaşma sürecinde affetmenin bir erdem olarak kazanılması için birkaç hûsusun yararlı olabileceĝi üzerinde durmuştur. Sûfilere göre; affetmeyi öğütleyen öfke ve kinin kontrol edilmesini sâlık veren âyet ve hadislerin okunması, peygamberlerin, sahabilerin ve büyük sûfilerin hayatlarından örnekler düşünülmesi başkalarını affetme sürecinde yararlı olabilir. Kişinin, başkasını affederse Allah’ında kendisini affedeceĝini ya da Allah’ın kudret ve cezalandırmasının büyüklüğünü düşünmesi de affetme sürecine katkıda bulunabilir.⁵²⁶ Sûfilerin güzel ahlâklarından birisi de insanların kusurlarını affetmek ve kendisine karşı yapılan kötülöklere iyilikle karşılık vermektir.⁵²⁷

Sonuç olarak öfke, affin önündeki en mühim engellerden birisidir. Öfkeyi yenmenin en mühim şartı; insanın kendi acziyetinin farkına varması ve bu duyguları ortaya çıkaran öğelerden uzaklaşarak Allah’a sığınmasıdır.⁵²⁸

2.3.1.2. Sabır

Sabır, “birini bir şeyden alıkoymak, hapsedmek, tutmak,⁵²⁹ üzüntü, kaygı,⁵³⁰ başa gelen sıkıntı ve belalar karşısında direnç gösterme, olumsuzlukları olumlu kılmak için gösterilen metanet” anlamlarına gelmektedir.⁵³¹ Nefsi, aklın ve şeriatın gerektirdiĝi özellikler üzere kontrol altına almaktır eĝer bu kontrol bir sıkıntıdan sonra ise buna sabır denir.⁵³²

⁵²⁴ Kamil Yaşaroĝlu, “Kin ve Nefreti Sevgiye Dönüştüren Erdem: Affetmek”, Kutlu Doğum Haftası Hz. Peygamber Kardeşlik Ahlâkı ve Kardeşlik Hükuku Sempozyumu”, Ankara, 2012, s. 231.

⁵²⁵ Nevzat Tarhan, Deĝerler Psikolojisi ve İnsan, Timaş Yayınları, İstanbul, 2019, s. 160.

⁵²⁶ Yılmaz, 2020, 95.

⁵²⁷ Sühreverdi, 2010, 208.

⁵²⁸ Hüseyin Şahin, *Kur’ân’da Af Kelimesi ve Affetmenin Anlamı*”, (Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2014, s. 53.

⁵²⁹ Cebecioĝlu, 2009, 224.

⁵³⁰ Ebû Abdırrahman El-Halîl b. Ahmed b. Amr b. Temîm El-Ferâhîdî, “Kitâbü’l-Ayn”, Daru’l Kütübî’l İlmiyye, Beyrut, 787, C. 2, s. 376.

⁵³¹ Mustafa Çaĝrı, “Sabır”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2008, C. 35, s. 337 .

⁵³² İsfehâni, 2012, 576.

Başına gelen musibetlere, sıkıntılara dayanmaya sabır denildiği gibi, Allah'a ibadet etmede devamlı olma ve isyandan uzak durmaya çalışmaya da sabır denir. Sabır, sıkıntıyla karşılaşıldığında ilk anda olur. Sabrın, sonunda kavuşulacak nimetleri düşünerek belâlara sabretmek, Allah'ın cezalandırmasından korkarak, günaha girmekten kaçınmaya sabretmek, ibadetlerin nefse ağır gelmesine sabretmek gibi çeşitleri vardır.⁵³³ Kur'ân-ı Kerîm'de, kulun birçok imtihana tabi tutulduğunu gösteren pek çok âyet mevcut olmakla birlikte onlardan biri şudur: “*Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınayacağız. Sabredenleri müjdele.*”⁵³⁴ Ve “*Sabrettikleri için onlardan da, emrimizde doğru yolu gösterecek önderler yetiştirdik. Âyetlerimizi de yakinen biliyorlardı.*”⁵³⁵ Âyeti Kerîmelerde ifade edildiği bela, mihenk taşı gibi nefislerin kıymetini belirleyen bir miyardır. Sıkıntı anında sabır müminlerin en mühim özelliklerindedir.⁵³⁶ Sabır; tıpkı bir ölü gibi, nefsin arzu duyduğu şeylerden mücâhede ile uzak kalmasıdır. Ona göre mücâhede işin zorluğuna işaret etmektedir ki bu da nefse istemediği şeyleri vermekle olur.⁵³⁷

Basri'ye göre “sabır iki çeşittir. Birincisi bela ve sıkıntılara sabır, yasaklanan şeylerden kaçınma hevâsında sabır.”⁵³⁸ Öfkede orta yolu takip etmek, sabırlı olmakta sabrın çeşitlerindedir. Sevri'ye amellerin en faziletlisi sorulduğunda, “bela ve imtihan anında sabırdır.”⁵³⁹ demiştir. Tüsteri şöyle demiştir: “Sabır, Allah'tan bir çıkış kapısı açmasını beklemektir ve bu hizmetin en faziletlisi en yücesidir.”⁵⁴⁰ Cüneyd'e göre sabır; yüzü ekşitmeden, acıyı yudumlamaktır.⁵⁴¹ Mekkî'ye göre, insana en acı ve şiddetli gelen sabırdır. Nefis sabırda acı çeker, hırs anında öfkenin tutulması, hilmi elde etmek, insanlara eziyet etmemek, sıkıntılara

⁵³³ Cebecioğlu, 2009, 224.

⁵³⁴ Bakara, 2/155.

⁵³⁵ Secde, 32/24.

⁵³⁶ Bûrsevî, 2010, C. 2, 84-85.

⁵³⁷ Necmüddin Kübra, *Usûlu Aşere Risâle İle'l- Hâim Fevâihü'l-Cemâl Tasavvufî Hayat*, (Çev. Mustafa Kara), Dergah Yayınları, İstanbul,1980, s. 64.

⁵³⁸ Hücûrî, 2018, 107.

⁵³⁹ Mekkî, 2004, C. 2, 252

⁵⁴⁰ Sühreverdi, 2010, 286.

⁵⁴¹ Kuşeyrî, 1978, C. 2, 303.

tahammül göstermek sabırla mümkündür. Ancak bu durumlarda kişi sabretmediğinde şiddete başvurur ve sıkıntı yaşar.⁵⁴²

Sabır mutluluğun anahtarıdır ve ancak sabırdır meyveyi tatlandıran, tohumu uzun kış mevsiminde canlı tutan ve buğday haline getiren. Buğday önce una sonra ekmeğe dönüşürken bekleyen insanlara dayanma gücü veren sabırdır. Sûfinin önünde uzanan zorlu yolları geçmek için kendisi ile ilahi maşûku arasında taş yürekli sineler gibi yükselen dağları aşmak için sabır gereklidir. Sabır, Allah'tan gelen herşeyi çok zor imtihanlar olsa da kabul etmektir.⁵⁴³ Sabır nefsi olgunlaştırmaktadır. Bu olgunlukla nefis yumuşamakta ve sabır, sabreden insanda alıp verilen nefes gibi dolaşmaya başlamaktadır. Böylece insan sabırla meşakkatlerin üstesinden gelmekte ve sabırla Allah'a ulaşmaktadır.⁵⁴⁴

Sabır, kalpten gelen olumsuz hislere karşı insanın hevâ ve hevesinin peşinden gitmesini engelleyerek, kişiyi dil, kalp ve beden itibarıyla hak üzerinde yoğunlaştırarak nefsi ile mücadelesinde sebat etmede kendisine yardımcı olmaktadır.⁵⁴⁵ Nefsin arzu ve isteklerine karşı direnip sabretmek nefsin tezkiye olmasına vesile olur. Kâşânî, sabır aklın cevheridir. Aklî meleke ne kadar kamilse sabır o kadar çok olur. Hiçbir şey sabır kadar nefsi terbiye etmede başarılı değildir. Öyle ki, sabırlı kişi, zor bir durumla karşılaşsa bile ondan etkilenmez.⁵⁴⁶ Cevziyye'ye göre sabır, insanın en üstün ahlâklarından biridir. Kişi sabırla güzel ve hoş olmayan işleri yapmaktan sakınır. Sabır, kişinin sahip olduğu öyle bir kuvvettir ki, insanın hali ve işleri ancak onunla düzelir.⁵⁴⁷

Sosyal ilişkilerde insanların iletişim sırasında öfkelerini kontrol etmeleri, stresi doğru yöneltmeleri ve düşünerek konuşmaları sabır gücüne sahip olmayı gerektirmektedir. Doğal insani özelliklerden biri olan öfke sırasında sabretmek, insana akli etkin bir şekilde kullanma ve ayırım yapabilme imkanı sağlamakta, kişinin olayı çok yönlü görmesine ve şartların uygun bir biçimde olgunlaşmasına

⁵⁴² Mekkî, 2003, C. 2, 246.

⁵⁴³ Annemarie Schimmel, *İslâm'ın Mistik Boyutları*, (Çev. Ergün Kocabıyık), Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2004, s. 140.

⁵⁴⁴ Hasan Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, Akçağ Yayınları, 2009, s. 151.

⁵⁴⁵ İmam Kurtubi, *El- Câmiu li-Ahkâmi'l- Kur'ân*, (Çev. M.Beşir Eryarsoy), Buruc Yayınları, C. 2, s. 61.

⁵⁴⁶ Kâşânî, 2012, 376-378.

⁵⁴⁷ İbn Kayyim El-Cevziyye, *Sabredenler ve Şükredenler*, (Çev.Zeynel Abidin Tatlıoğlu), İnsan Yayınları, 2016, s. 14.

imkan vermektedir.⁵⁴⁸ Sabır, öfkeye karşı bir panzehir olarak görülmektedir.⁵⁴⁹ Öfkeliyken sabırlı kişiler sabrederken, aşırı öfke durumunda çoğunlukla tahammül etmektedirler. Ardından öfkenin kontrol altına alınmasıyla birlikte sabır davranışı yeniden devreye girer.⁵⁵⁰

Sabır nefis terbiyesinin en önemli mertebesidir. Sabrın nefsin istek duyduğu günahlara, nefse ağır gelen ibadetlere ve Allah'ın insanları sınamak için gönderdiği musibetlere karşı dik duruş içeren bir davranıştır. Sûfî psikolojisinde sabırdan kasıt, Allah'tan gelen her şeyi açıkta ve gizlide rıza ile karşılamaktır.⁵⁵¹ Sabır, hevâ-i nefsinin isteklerine sabretmektir. Daha önce de zikredildiği üzere nefsin hevâları şehvet ve gadap olmak üzere iki kısımdır. Şehvet, lezzetlere yönelme içindir, öfke ise sıkıntı verenden uzaklaşmak içindir. Sabrın kemâli, hem şehvetin hem de öfkenin arzularına birden sabretmekle olur.⁵⁵²

Sabırla bağlantılı olan kavram bilinçli farkındalıktır. Gazzâlî, sabır konusunda bilinçli farkındalık ve ortak paydaşım ile benzer nitelikte ki rıza kavramını ön plana çıkararak meşakatlere, musibetlere tahammülün farklı kısımlarından bahseder. Kişi için tahammülün başlangıç seviyesine “tesebbur (zoraki sabır)”, orta derecesine “sabır”, nefsâni duyguların tam anlamıyla etki altına alındığı en yüksek mertebeye ise “rıza” denir. Gazzâlî, sabrın en alt kısmının, kişinin içinde bulunduğu zor durumdan memnuniyet duymasa da şikâyet etmemesiyle alakalı olduğunu, bundan daha faziletlisinin de insanın içindeki hale razı olması anlamına geldiğini ifade eder.⁵⁵³

2.3.1.3.Hilm

Hilm, “sabırlı ve temkinli, akıllı ve ağırbaşlı olmak⁵⁵⁴” şeklinde tanımlanmıştır. Istilâhî olarak ise, öfke ve hiddet anında gösterilen sükûnet, hiddet gerektiren halde sakin olmak, haksızlık yapana karşılık vermeyi ertelemek olarak ifade edilmiştir.⁵⁵⁵ Hilm, gücü yettiği halde, bir kerem ve lütuf olmak üzere intikam

⁵⁴⁸ Karşlı, 2011, 101.

⁵⁴⁹ Yeğin, 2010, 255.

⁵⁵⁰ Doğan, 2013, 91.

⁵⁵¹ Bûrsevî, 1997, C. 2, 169.

⁵⁵² Gazzâlî, 2007, C. 4, 1.

⁵⁵³ Gazzâlî, 2007, C. 4, 121.

⁵⁵⁴ İbn Manzûr, C. 12, 146.

⁵⁵⁵ Uludağ, 2012, 170.

almaktan vazgeçmek ve af cihetine yönelmek anlamına gelir.⁵⁵⁶ Öfke anında kişinin, itidal ve sükûnetini korumasına, gücü yettiği halde muhatabından uzaklaşabilme özelliğine hilm denir.⁵⁵⁷ Kur'ân-ı Kerîm'de baştan sona hilm ruhû hakimdir. İnsanlar arası ilişkilerde ihsan ile, adaletle hareket etmek, zulümden kaçınmak, şehvet ve nefsin isteklerine hakim olmak, yersiz kibir ve gururdan sakınmak gibi davranışların tümü hilm ruhûnun belirtileridir.⁵⁵⁸

Tasavvuf kaynaklarında hilm kavramı amelî hikmetin dallarından ve ahlâkî erdemlerden biri olarak geçmektedir. Hilm, nefiste bir tatmin oluşması, insanın çabuk sinirlenmemesi ve çirkin bir işle karşılaştığında hemen öfkelenmemesi şeklinde açıklanmıştır. Çünkü üzüntü ve öfkenin fazlası kişinin Allah'ın takdirinden şüphesinin sonucudur. Hilm sahibi rıza mertebesine vardığında ye'se ve hiddete kapılmaz.⁵⁵⁹ Sûfinin kalbi dünya sevgisinden uzak olduğundan, onda kin ve düşmanlık bulunmaz. Onun öfkesi sadece Allah Teâla'ya karşı yapılan edepsizliğe şahit olduğunda ortaya çıkar. Öfke, cehennem ateşinden bir şubedir. Öfke ateşi kimde tutuşturulursa azaba acele etmiş olur. Gerçek güç sahibi öfkeliyken nefsinin yanlış işten koruyandır. Gazap ve çekişme şeytanın, hilm ve yumuşaklık ise Rahman'ın sıfatlarındanıdır.⁵⁶⁰ Nefis daima kendi isteğinin zıttı olan kimseden rahatsız olur, onda nefret ve öfke açığa çıkarır ve o kişiyi öfke ve kinle kendisinden uzaklaştırmak ister, bu nedenle gözünü kan bürür. Eğer öfkelenildiği kişiyi kendisinden üstte görürse ve öfkesini aktaramazsa kalbindeki nefret zâhirden bâtına geçer, kalpte birikir, hüzne yol açar ve yüzün sararması bunun işaretidir. Eğer karşısındakine kibrini boşaltabileceğini anladığında kini açığa çıkar ve aralarında kavga meydana gelir. Ancak öfkelenildiği kişiyi kendisiyle eşit gördüğünde kalpteki kan daralıp genişleme arasında tereddütte kalır ve bundan kin doğar. Bu gibi haller sûfinin nefsinden uzaktır. Çünkü yakîn sahibi sûfî tevhîd nuru ile bütün olayları Allah Teâla'dan bilir ona razı olur. Bâtını gazaba esir olmaz ve hüznün, gam, kin ve nefret ondan uzaktır.⁵⁶¹

⁵⁵⁶ Kelâbâzî, 2016, 33-34.

⁵⁵⁷ Cebecioğlu, 2009, 116.

⁵⁵⁸ Toshihiko Izutsu, *Kur'ân'da Allah ve İnsan*, (Çev. Süleyman Ateş), Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara, 1975, s. 205.

⁵⁵⁹ Seyyid Cafer Seccadi, *Tasavvuf ve İrfan Terimleri Sözlüğü*, (Çev. Hakkı Uyar), Ensar Yayınları, İstanbul, 2007, s. 199.

⁵⁶⁰ Kâşânî, 2012, 352-353.

⁵⁶¹ Kâşânî, 2012, 352.

Mûhâsibi'ye göre, insan öfkelenildiğinde Allah Teâla'nın hoşnut olmayacağı bir şekilde davranmamak için yumuşak davranmaya niyetlenir. Öfke anında bu his bütün kalbini sarar ve öfkelenmeyeceğine dair azmini unuttur. O kadar öfkelenir ki, kalbinde o azmini hatırlatabilecek boş bir yer kalmaz. Öfke kalbini sardığında arzularını yerine getirme sevgisi artar ve Rabbinin zikrini unuttur.⁵⁶² Gazzâlî'ye göre ise hilm, öfkeyi yutmaktan daha üstündür. Çünkü öfkeyi bastırmak, olmayan hilm sıfatını kazanmaya çabalamak ve ağırlığına katlanmaktır. Öfkelenen insan azmeder ve bunu alışkanlık haline getirirse bir süre sonra artık zorlanmadan kendine hakim olur. Bu durum doğal halimlik olarak kabul edilmektedir. Bu durum aklın kemâle erdiğine ve bedeni kontrol altına aldığına işarettir. Ancak başlangıcı kişinin kendini hilme zorlamasıyla olur ve bu süreç uzun süreli azim ve mücadele gerektirir.⁵⁶³ Hilme sabır, hûzur ve vakâr vardır. Öfkeye, arzulara ve bencil duygulara hakim olarak ağırbaşlı davranmak anlamındadır. Ancak asla güçsüzlük ve onursuzluktan kaynaklanan bir zayıflık göstergesi değildir. Hilm, üstün bir akıl yetisidir. Bu yetinin olmadığı yerde hilm de bulunmaz. Hilm insanlar tarafından idare edilenlerin değil, insanları idare edenlerin vasfıdır. Fıtrat itibariyle zayıf ve güçsüz olan biri, kızdırıldığında ne kadar sakin olursa olsun o kişiye hilm sahibi denilmez. Çünkü o zayıf biridir. Hilm sahibi olan kişi ise istediği zaman her şeyi yapabilecek gücü ve kudreti olduğu halde öfkesini kontrol eder ve ona hakim olur.⁵⁶⁴ Hilm sahibi olmayan kişide açığa çıkan öfkenin görünür hali, renginin bozulması, uzuvlarının titremesi, kurallı olmayan hareketler, dudaklarda köpüğün belirmesi, gözlerin kızarması, burun deliklerinin kabarak değişik şekle bürünmesidir. Hilmin yokluğunun dildeki etkisi kötü konuşmak, âzâlar üzerindeki eseri vurmak, hücum etmek, yaralamak ya da öldürmektir.⁵⁶⁵ Hilmin yokluğunda açığa çıkan olumsuz duyguların kişinin psikolojisine ve fiziksel sağlığına zarar verdiği bilinmektedir. Öfke ve kinin devamlı olması insan bünyesinde baskı oluşturmakta, bu durumda zamanla nörolojik hastalıklara, bağışıklık sisteminin bozulmasına, hormonal dengesizliklere, tansiyon hastalıklarına sebep olmaktadır.⁵⁶⁶ Nefs terbiyesinde insanın nefsinin kontrol edebilme, yönlendirebilme

⁵⁶² Mûhâsibî, tsz, 150.

⁵⁶³ Gazzâlî, 2007, C. 3, 383-389.

⁵⁶⁴ Ahmet Hamdi, *Ahlâk Dersleri*, Diyanet Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2016, s. 230.

⁵⁶⁵ Emre, 2019, 24.

⁵⁶⁶ Tarhan, 2019, 60-162.

ve itidali yakalama becerisi kazanması amaçtır. İtidalin kaybedilmesiyle, insanın ruhen ve bedenen zarar görmesine neden olan ruhsal hastalıkların ilki olarak öfke gösterilir.⁵⁶⁷ Netice itibariyle diyebiliriz ki hilm; öfkeliyken nefsinin tutmak ağırbaşlı olmak, sabır göstermek, gücü yettiği halde verilecek cezadan kaçınmak manalarına gelmektedir. Genel itibariyle tahammül etme, yumuşak huyluluk gibi olgunluk gerektiren, olumlu davranışları içinde bulunduran genel bir ahlâki özelliktir. Kişiyi halim olarak sıfatlandırabilmek için birkaç niteliğin aynı anda bir arada olması ve bu özelliklerin içselleştirilerek davranışa dönüştürülmesi gerekir.⁵⁶⁸ İnsanların hilm sahibi olma, öfkeyi yenme ve affetmek birbirleriyle bağlantılıdır. Sûfiler her an Allah Teâla'nın gözetiminde olduklarını bildikleri için yaptıkları herhangi bir iş ve davranışı en mükemmel şekilde yerine getirmeye çalışırlar.

2.3.1.4. Sûfilerin Düşünceyle Öfke Kontrolü

Sûfî, evliyanın muhakkık olanlarına ve velâyette kemâl derecesinde bulunanlarına verilen isimdir. Sûfî; sevgi ile değil, bizzat sevgili ile meşgul olan kişidir.⁵⁶⁹

Sûfiler, mahlûkatı Allah Teâla'nın isim ve sıfatlarının tecellisi olarak gördüklerinden kimsede kusur ve hata bulmazlar. İslâm tasavvufunda tevhîd, Allah Teâla'nın bir ve tek olduğunu kabul etmek, yaratılmışları da Allah'ın isim ve sıfatlarının yansıması olarak görmektir. Tevhîd ilkesine yapılan vurgunun gayesi, insanın yaratılmışların en yetkini ve en şerefli olması sebebiyle Allah Teâla'ya tevdi edilmiş her türlü maddi ve mânevî değerlere bağlanmaktan uzaklaşmasını sağlamaktır. Çünkü söz konusu bu maddi ve mânevî değerleri insan ancak kendisine verilen emaneti yerine getirmek amacıyla kullanma hakkına sahiptir.⁵⁷⁰ Sûfilerin yaşam şekli daha ziyade rubûbiyyette tevhîdi hayata geçirmeye yöneliktir.

⁵⁶⁷ Ebû Zeyd Ahmed Belhî, *Mesâlihü'l-Ebdân ve'l Enfüs- Beden ve Ruh Sağlığı*, (Çev. Nail Okuyucu, Zahit Tiryaki), Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, İstanbul, 2012, s. 160.

⁵⁶⁸ Keziban Emre, *Kur'ân'da Yumuşak Huyluluk* (Yüksek Lisans Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2019, s. 29.

⁵⁶⁹ Hücvirî, 2018, 98.

⁵⁷⁰ Muammer Esen, *İnsanın Halifeliği Meselesi*, Ankara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, S. 1, 2004, s. 15-34.

Çünkü sūfîlerin usul olarak takip ettikleri seyrūsülûk insan davranışlarının Allah'ın rızasının dışında herhangi bir amaç uğruna yapılmaması amacına dayanır.⁵⁷¹

Riyazet, nefsin arzularına engel olma, nefsânî hisleri ıslah etme, şehevi dürtüleri kontrol etme çabasıdır. Riyazet nefsin zayıflatılmasına, ruhûn hakim konuma gelmesine neden olur. Zorluk ve sıkıntı ile isteklerden vazgeçilerek kötü duyguların esaretinden kurtulunur böylelikle sūfî olgunluk kazanır. Riyazet sūfînin yaşamı anlamlandırmasına, varlık makamlarını anlamasına, ilahi vecde bürünmek için arınma serüvenini yaşamasına yol açmaktadır.⁵⁷² Riyazetle dünya sevgisinden kurtulan sūfî bunlar sebebiyle hiddetlenmez. Daha kolay sabreder. Asli ihtiyaçları dahi zarar gördüğünde öfke değil acı duyar.

Hz. Enes b. Malik, Resûlullah'ın kendisine; *“Gücüm yeterse, geceni gündüzünü kalbinde hiç kimseye karşı en ufak bir kin ve düşmanlık bulunmadan geçirmeye bak. Bu benim sünnetlerimden birisidir. Sünnetimi tatbik ederek yaşayan beni yaşatmış, ihya etmiş gibidir”*⁵⁷³ buyurduğunu rivâyet etmiştir. Hadis-i şerîfte ifade edildiği gibi, sūfîlerin de kalplerini her türlü kin ve düşmanlıktan temizlemiş olmaları ölçüsünde kıymetleri ortaya çıkar. Sūfîler zahidane yaşamları dolayısıyla sünnete ittibada zorlanmamıştır. Dünyayı, ona sahip olmak uğruna arzularının peşinden gidenlere bırakmışlardır. Malumdur ki, kin ve düşmanlığın menşei, dünya sevgisi ile insanların sahip olduğu makam ve mevkiye olan düşkünlükleridir. Sūfîler ise dünyaya rağbet etmediklerinden, insanlara karşı kin ve düşmanlık hissetmeden yaşamayı başarabilmişlerdir.⁵⁷⁴ Nitekim tasavvufta öfke kişiyi felakete sevk eden bir afet olarak görülür. Kemâle ulaşma yolunun en büyük engellerinden sayılır ve özü ateşin mahsulü olarak ifade edilir. Hased, kibir, ucûb, kin, iftihar, gurur ve alay gibi kötü huyların hepsi öfkeden meydana gelir. Öfkenin en büyük tehlikesi ise imanı ifsad etmesidir.⁵⁷⁵ Böylesi büyük bir tehlikeden kişiyi kurtaracak olan ise dünyaya karşı zahidane bir tavır takınmaktır.

⁵⁷¹ Süleyman Uludağ, “Sülûk”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2012, C. 41, s. 21.

⁵⁷² Öncel Demirdaş, “Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Mânevî Olgunluk”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2011, C. 11, s. 89.

⁵⁷³ Tirmizi, İlim, 16.

⁵⁷⁴ Sühreverdî, 2010, 55-56.

⁵⁷⁵ Mehmet Zahid Kotku, *Nefs Terbiyesi, Seha Neşriyat*, İstanbul, 1984, s. 196-197.

Sûfiler, melamet tavrı neticesinde “kınayanın kınamasından korkmazlar.”Dolayısıyla eleştirilmekten çekinmeyen birinin başkasına öfke duyması nadir görülür. Bir kimsenin kalbi daha mühim dinî meselelerle meşgulse diğer, tali hûsuslarla ilgilenmez. Sûfiler de kalplerindeki Allah’a olan şiddetli sevgilerinden dolayı başka bir şeyle meşguliyete güç yetiremez. Sûfilerin kalplerindeki Allah sevgisi onun dışında kalpte bulunan her şeyi yakıp temizlemektedir. Bu nedenle öfkenin Allah sevgisiyle dolu bir kalpte bulunması muhaldir.

Sûfiler Allah’ın öfkelenenleri sevmediğini bildiklerinden de öfkelenmezler. Öfkeyi belli bir ölçüde tutmak ancak sağlam bir irade ile mümkündür. İyi bir eğitim, güçlü bir inanç ve keskin bir irade ile kontrol altına alınan öfke, insanı hûzur dolu bir atmosfere ulaştırır. Dizginlenemeyen öfke, kişi için zehirdir. Burada ifade edilen öfke, zarar verenidir, yoksa şecaate, yani yiğitliğe dönüşen orta yolda kullanılan öfke, zararlı değildir, bilakis faydalıdır. Övülen duygulardan sevilen karakterlerdendir. Ne korkup zillete düşülmeli ne de öfkelenip hak ve hûkuka zarar verici hale gelinmelidir. Kişi haklarını çiğnetmeyerek gerektiğinde kahramanlığı ele alıp düşmanlarını zararsız hale getirdiğinde öfke duygusu, yaratılış gayesine uygun kullanılmış olur.⁵⁷⁶

Sûfi yaşam tarzı insanda mânevî etkinin oluşmasında etkili yöntemler ortaya koymuştur. Çünkü sûfi geleneğin öngördüğü mânevî yolculuk zihinsel anlamda kabul edilen dini hakikatleri bizzat müşahede ederek anlamayı hedefler. Bu idrâk sayesinde dini değerle insanın kalbine yerleşir ve kötülüğün menşei olan nefsin hile ve tuzaklarına karşı direnç oluşturur. Böylece kişinin kalbi ruhû aracılığıyla alemin hakikatlerini müşâhede eder ve müşahede edilen hakikatleri şartlara göre davranışa dönüştürür.⁵⁷⁷ Müşâhede yoluyla elde edilen ilâhî hakikâtlere tecellileri sayesinde kazanılan ahlâki özellikler, sûfi yaşamın en temel hedeflerindedir. Saf bir tevhîdi müşâhede ederek temiz bir ahlâk sahibi olmak sûfinin amacıdır ve bu riyasız, ihlasla yapılan ibadetler sayesinde elde edilebilir. Bu tür mânevî hayat bireysel ve toplumsal anlamda birlik ve bütünlüğü sağlayıcı bir yapıya sahiptir. Çünkü sûfi mânevî yolculuğundaki bütün güçlerini ilâhi karakter yapısını hayata yansıtma için harekete geçerek yaratılanlara şefkatle ve

⁵⁷⁶ İbrahim Ünal, *Kur’ân ve Sünnet Işığında Görgü*, Nesil Yayınları, İstanbul, 2004, s. 129-130.

⁵⁷⁷ Kuşeyrî, 2016, 208-209.

merhametle bakabilme gücünü kazanmıştır. Böylece sūfî tevâzu ve alçak gönüllük gibi kişinin karakterini dengede tutan, şefkat ve merhamet gibi sosyal ilişkileri iyileştiren mânevî değer yargıları sayesinde birlikte yaşamayı kolaylaştırıcı özellikleri elde etmiş olur.⁵⁷⁸ Nefsin hevâ ve isteklerine karşı durma ve bu çerçevede arzu ve isteklere sınır koyma motivasyonu hareket eden sūfî gelenek, bireyin ruhî güçlerini hayata geçirmeyi amaçlar. Böylece doğumla tabii olarak gelişme gösteren bedensel istekler sınırlanmakta ve tabiatı gereği gizli olan ruhî güçler kişinin benliğine yerleşme imkanı bulmaktadır.

Mekkî'ye göre zühd; malın ve nefsin Allah için elden çıkarılması, nefsin hevâsına karşı çıkıp ona uymaması anlamına gelir. İnsan, nefsinin hevâ ve hevesinden uzaklaştırarak onu isteklerinden men ettiğinde önceki halin zıddını yaşar. İşte bu durum zühddür. Bu zühd, sürekli kötülüğü emreden nefsin işi değildir.⁵⁷⁹ Serrâc'a göre zühd, hoş hallerin, güzel mertebelerin temeli olan yüce bir makamdır. Allah Teâla'ya yönelenlerin, nefsinin arzularından sıyrılarak O'nun rızasına tâlib olanların ve tevekkül erbabının ilk basamağıdır.⁵⁸⁰

Zâhidler dini ve ahlâkî bakımdan kalbin önemi, kalb temizliği, bunun neticesinde olan ibadet ve iyi davranışlar üzerinde yoğunlaşarak Allah'ın hûzuruna kalb-i selimle çıkmanın uhrevî kurtuluşun şartı olduğunu vurgulamıştır. Sûfiler, kalb tasfiyesi ve nefis tezkiyesi ile temizlenen kalbin dini ve ilahi hakikatleri doğrudan ve aracısız olarak bileceğine inanmaktadırlar. Onlara göre vahiy gibi ilhamda kalbe gelir ve kalbin gayb alemine bakan bir yönü vardır. Buna kalp gözü denir. Üzeri günah kiri ve bilgisizlik ile örtülü olan göz mücâhede ve riyâzetle temizlendiği durumda mânevî alemi ve oradaki gerçekleri görebilir. Bu yolla elde edilen bilgilere marifet, irfan, ilham, bâtinî ve ledünnî gibi adlar verilir.⁵⁸¹ Kûşeyrî, kalbin nedenlerden boş olması ve mal ile mülkten uzak durması demek olan zühd, nefsin herhangi bir meşakkate katlanmaksızın kendi isteği ile dünyadan zevk almamasıdır.⁵⁸²

⁵⁷⁸ Süleyman Uludağ, "Müşâhede" *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2006, C.32, s. 152-153.

⁵⁷⁹ Mekkî, 2004, C. 2, 438.

⁵⁸⁰ Serrâc, 1996, 45.

⁵⁸¹ Uludağ, "Zühd", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2001, s. 229.

⁵⁸² Kûşeyri, 1978, C. 2, 213-214.

Sûfinin asıl amacı Allah'a ulaşmak olduğu düşüncesinden hareketle, bu amacın önündeki en büyük engel nefistir. Bu sebeple, sûfi tasavvuf yoluna attığı ilk adımdan son adıma kadar nefisle sürekli mücadele halinde olacaktır. Tasavvufî düşüncenin özünü meydana getiren gerçeklik budur, diğer bütün kavramlar, sûfinin bu düşmanı tanımak ve ona göre savunmaya geçmek üzere kendini ve düşüncesini emanet ettiği rehberler gibidir.⁵⁸³Sûfi düşüncede nefis, kötülük arasındaki ilişki dünyaya meyille alakalıdır. İyilik ise tercih ve mücadele ile olur. Hiçbir şey yapmamak nefse uyum anlamına gelir, çünkü nefis dünya ile uyumludur. Bu nedenle insan yaşadığı sürece kötülüğün tam merkezindedir. Nefsin kötü oluşu onun doğal haliyle bırakılmasında, iyiliği ona müdahale edilmesinde aranmalıdır. Nefis, insan bedenine hırsları ve istekleriyle yön vererek onun maddi tarafını destekler. Ancak kişi sadece bu dünyaya ait bir varlık olmadığından maddi yönü oldukça ağırlıkta olsa da bu düzene karşı koymak zorundadır.⁵⁸⁴ Sûfiler zühdî hayata yönelişlerinde önlerinde en büyük engel olarak, şeytan ve nefsi, nefsin arzularını, hevâ ve hevesini görmüşler, bazen nefisten “içimizdeki düşman” diye söz etmişlerdir. Onlara göre kötülük niyetinde olan nefis, ibadetten ve hayırlı işlerden ısrarla kaçır. Bu sebeple zühd hayatında sürekli olarak nefse muhalefet etmek, kurtuluşa ermek için nefsi kontrol altına almanın gereğine inanılmıştır.⁵⁸⁵ Muhakkak ki insanın arzu ve isteklerinden vazgeçmesi veya isteklerini orta seviyede tutması ve erteleme çok zordur. Bu durum planlı, disiplinli, inançlı, bilinçli ve kararlı bir eğitimle gerçekleştirilebilir. Mutlu ve huzurlu bir hayat zühd ile kazanılır.⁵⁸⁶

Dünyayı, insanlara süslü ve güzel görünerek onları kendine çeken ve Allah'a kavuşmaktan men eden çirkin şey olarak tarif eden mutasavvıfların genel tavrı, dünyaya karşı menfî bir yaklaşımdır. Fakat mutasavvıflar dünyayı sevmemeyi, ona bağlanmamayı vurgularken dünyadan el etek çekip, bir köşede uzlet hayatı yaşamayı tavsiye etmemektedirler. Sûfiler dünyaya gönül vermeden geçici olduğunu bilerek yaşamaktadırlar. Çünkü, İslâmî zühd telakkisi, insan-dünya

⁵⁸³ Mehmet Uyar, “Tasavvufta Kavramlar Arasındaki Anlamsal Bağların Mahiyeti Üzerine Bir Deneme: Nefis ve İlgili Kavramlar Örneği”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Samsun, 2016, S.40, s. 167.

⁵⁸⁴ Uyar, 2016, 176-177.

⁵⁸⁵ Uludağ, 2006, C.21, 527.

⁵⁸⁶ Süleyman Uludağ, *Dört Kapı Kırk Eşik*, Dergah Yayınları, İstanbul, 2014, s. 75.

ilişkisinin sınırlarını çizmekte, her türlü aşırılıktan uzak bulunmakta, maddeyi değil maddeye bağımlılığı terk etmeyi istemektedir.⁵⁸⁷

Sonuç olarak, sūfî ahlâk, nefis tezkiyesi ve kalp tasfiyesi üzerine kurulu bir sisteme sahiptir; her aşamada nefsi emmârenin etkisi kırılır ve bununla doğru orantılı olarak kalp kötü vasıflardan temizlenir. Bu şekilde sūfî yaşamın öngördüğü çeşitli riyazet ve mücâhedelerle dinamik bir mânevî gelişme sağlar ve bu süreçte çeşitli hal ve mertebeler geçilerek insân-ı kâmil seviyesine varır. Sosyal yaşama ve dünyevi nimetlere ilgisiz kalmak suretiyle dünyevileşmeye karşı tavır alınır ve böylece ruhî yaşamın önü açılmış olur.⁵⁸⁸

Tasavvufî hayatın olmazsa olmazlarından kabul edilen tevhîd, riyazet, zühd, melamet anlayışları öfke duygusunun oluşumunu engelleyen en önemli özelliklerdir. Sûfiler, yaratılmışları Allah Teâla'nın isim ve sıfatlarının bir açılımı ve ayrıntıları olarak gördüklerinden insanlarda kusur ve hata görmezler. Onlara göre iman etmiş olan birinin özünde öfke, haset, kin gibi duygular bulunmaz. Arzuları yerine getirilmediğinde de öfkelenmezler.

2.3.2. Davranışsal Yöntemle Öfke Kontrolü

Öfke duygusunun ortaya çıkışında en belirgin tepkiler davranışsal olanlardır. Kişiler öfkelendiklerinde kişilik yapılarından kaynaklanan özellikleri ortaya koyarken içinde bulunduğu dini ve kültürel ortamın etkisi sergilenir. Davranışsal tepkilerin bir kısmı doğuştan getirilen özelliklere bağlı olabilirken, bir kısmı da öğrenme yolu ile kazanılır. Bazı insanlar öfkelerine kolaylıkla hakim olurken bazıları ise, dışa vurmaya tercih eder.

Öfkelenen kişinin davranışları ve verdiği tepkiler Kur'ân-ı Kerîm'de Habil ile Kabil'in kavgalarında, Hz. Musa ve Hz.Yunus örneklerinde ve Allah'a inanmayanların davranışlarının açıklandığı âyetlerde zikredilir: “Hani her biri birer kurban sunmuşlardı, birinden kabul edilmiş, ötekinden kabul edilmemişti. Kurbanı kabul edilmeyen kabul edilene; ‘Seni öldürecekim’ demişti. Diğeri de; ‘Allah sadece takva sahiplerinden kabul eder’ dedi ve ekledi: ‘ Beni öldürmek için el uzatsan bile, ben öldürmek için sana el uzatmayacağım, şu bir gerçek ki ben

⁵⁸⁷ Kadir Özköse, Zühd ve Sûfilerin Zühde Yükladıkları Anlam (Tasavvufta Dünyevileşmeye Tepkisel Yaklaşım), *CÜİFD*, Sivas, 2002, C. 11, s. 191.

⁵⁸⁸ Kelâbâzî, 2016, 144-146.

âlemlerin Rabbi olan Allah'tan korkarım.”⁵⁸⁹ Âyeti öfkenin gidebileceği son sınır olan öldürmeden bahsederken, diğer kardeşin bu davranış karşısında gösterdiği tepkiyi de açıklamaktadır. Kur'ân-ı Kerîm'den öfke duygusunun davranış boyutuna örnekler verilen bu âyetlerin ortak özelliği, öfkelenmeye hakkımız olduğu yerlerde bile, itidal sınırlarını aşan kontrolsüz bir davranışın doğru olmadığını göstermesi açısından önemlidir.

Daha öncede belirtildiği üzere; düşünce, duygu, davranış bir döngü içinde birbirini etkileyen unsurlardır. Bahsi geçen unsurlardan birine müdahale edilmesi diğerlerini de etkilemektedir. Önceki bölümde düşünceyi şekillendirmenin, duygu ve davranış üzerindeki etkisine değinilmiştir. Bu kısımda davranışa müdahalenin duygu ve düşünceyi de değiştireceğine dikkat çekilmektedir. Özellikle Peygamber hadislerinde davranıştan hareketle öfke duygusunun nasıl kontrol edilebileceği anlatılmaktadır. Dünya ile irtibatını yeterli ölçüde tutmaya çalışan sûfinin gayesi bu dünya olmadığından nefsi adına olan işlerde öfkelenmez. Ancak öfkelenildiği durumlarda ise Kur'ân ve hadisi şerîfler doğrultusunda kontrol altına alınmaya çalışılır. Allah'ın rızasını gaye edinen sûfi öfke anında Allah Teâla'nın kendisine olan gazabını düşünerek öfkesinden vazgeçer.

2.3.2.1. Hadislerde Tavsiye Edilen Yöntemler

Hz.Peygamber'in, kişinin öfkesini yenmesi için tavsiye ettiği davranış türleri şu şekilde sıralanmıştır:

2.3.2.1.1. İstiâze Çekmek

Hz. Peygamber'in öfke ile ilgili bildirdiği sözlerden biri de öfkenin şeytandan olduğudur. Şeytan insanı kötülöklere, nefret, kin ve her türlü düşmanlığa yönlendirdiğinden ⁵⁹⁰ Şeytan'dan Allah'a sığınmakla öfkenin nedeni ortadan kaldırılır.

Süleyman İbn Sured şöyle rivâyet etmektedir; "Hz. Peygamber'in yanında iki kişi birbirine sövdü, bizde yanında oturuyorduk. O ikisinden biri arkadaşına öfkeli olarak sövüyordu, öfkesinden yüzü kıpkırmızı olmuştu. Bunun üzerine

⁵⁸⁹ Mâide, 5/ 27-28.

⁵⁹⁰ Bakara, 2/268.

Peygamber; “Öfkeli kişi ‘eûzu billahi mine ş-şeytanir-racîm’ derse kendisinden öfkesi muhakkak gider”⁵⁹¹ buyurdu.

Öfke şeytanın hilelerinden sayıldığından şeytandan istiâze etmek öfkeyi gidermekte ve onun hilelerini boşa çıkarmaktadır.⁵⁹²

2.3.2.1.2. Su ile Temas Etmek

H.z. Peygamber, öfkelenince “Şüphesiz ki öfke şeytandır ve şeytan ateşten yaratılmış olduğundan, ancak su ile söndürülür. O halde, biriniz öfkelenildiği zaman abdest alsın” buyurarak, suyun öfke üzerindeki rahatlatıcı etkisine dikkat çekmiştir.⁵⁹³ İnsan öfkelenildiğinde vücut sıcaklığı artarak kan basıncı yükselmektedir. Öfke anında kişi su ile temas ettiğinde ferahlayacak ve vücûdundaki gerginliğin gitmesini sağlayacaktır.

2.3.2.1.3. Toprağa El Sürmek

H.z. Peygamber’in öfke açığa çıktığında nasihat ettiği durumlardan biri de, “Öfkelenen, kişi toprağa dokunsun.”⁵⁹⁴ ifadesidir. Öfkelenen kişinin vücûdundaki elektrik miktarında artış meydana gelir. Vücuttaki bu ısıyı atmanın en etkili yolu toprak ile temastır.

2.3.2.1.4. Pozisyon Değiştirmek

“Ayakta olan biri öfkeleniyse, otursun, eğer oturmak yarar sağlamıyorsa yatsın, uzansın” hadisi, öfke ortaya çıktığında farklı konumlara geçmeyi teşvik eder.⁵⁹⁵ Öfke anında oturmak veya uzanmak eylemleri, vücûdun gevşemesini ve öfkeye neden olan gerilimin azalmasını sağlar. Bu durum öfkenin hafifleyerek ortadan kalkmasına neden olur. Ayrıca oturma ve uzanma muhataba olan ilgiyi azalttığı için fiziksel tepkilerin önüne geçer.⁵⁹⁶

Öfkeliyken kişinin geçici bir süre, bulunduğu yerden biraz uzaklaşması öfkesinin azalmasını sağlayacaktır. Bu durum, söylenecek veya yapılacak herhangi bir davranışı aklın devre dışı kaldığı öfkenin ilk anında ortaya koymasına engel

⁵⁹¹ Buharî, Edeb, 140; Ebû Davûd, Edeb, 3.

⁵⁹² Hatice Sarıtaç, *Âyetler ve Hadisler Işığında Öfke Yönetimi*, (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Temel İslâm Bilimleri Hadis Ana Bilim Dalı, Konya, 2019, s. 68.

⁵⁹³ Ebû Davûd, Edeb, 3.

⁵⁹⁴ Tirmizi, Fiten, 26.

⁵⁹⁵ Ebû Davud, Edeb, 3.

⁵⁹⁶ Çevik, 2019, 93.

olacaktır. Bu nedenle, öfkenin ilk andaki etkisi geçtikten sonra konu ile girişimde bulunabilecektir.⁵⁹⁷

2.3.2.1.5. Sükût Etmek

Öfke sırasında konuşmanın istenilmeyen neticelere yol açmasına engel olmak için Hz. Peygamber, “Biriniz öfkelendiği zaman sessiz kalsın”⁵⁹⁸ öğütünde bulunmuştur. Hz. Peygamber bu hadisinde öfke anında muhatabına karşılık vermemenin önemi üzerinde durmuştur. Başka bir hadise de ise yanında Hz. Ebû Bekir’e sataşan bir kişiye, Hz. Ebû Bekir’in cevap vermeyişinden memnun olmuştur. Ancak daha sonra Hz. Ebû Bekir kendisine hakaret edene cevap verince Hz. Peygamber bu durumdan memnun olmayarak oradan ayrılmak istemiştir. Bunun üzerine yaptığı davranışın sebebini soran Hz. Ebû Bekir’e, sessiz kaldığında onun yerine meleklerin cevap verdiğini ancak konuşmaya başladığında meleğin gidip şeytanın geldiğini ve şeytanın olduğu yerde bulunmayacağını⁵⁹⁹ buyurarak öfke anında susmanın önemini ifade etmiştir.

Öfkeli kişi öfkesini sözleriyle dışa aktarmaktadır. Bu nedenle öfkeliyken sessiz kalmak öfke için büyük bir öneme sahiptir. Çünkü insan sakinleştikten sonra yaptıklarına pişman olmaktadır. Dolayısıyla sustuğunda kötü hal ve sonuçlar ortaya çıkmamaktadır.

2.3.2.1.6. Dua Etmek

Hz. Peygamber öfkeyi kontrol etmede eşi Ümmü Seleme’ye şu şekilde dua etmeyi tavsiye etmiştir: “Ey Ümmü Seleme de ki: Ey Nebi olan Muhammed’in Rabbi Allah’ım! Günahlarımı bağışla kalbimin öfkesini gider”⁶⁰⁰

⁵⁹⁷ Ahmet Özmen, *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerine Etkisi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler/ Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı, Ankara, 2004, s. 53.

⁵⁹⁸ Ahmed b. Hanbel, Müsned.

⁵⁹⁹ Ebû Davud, Edeb, 3.

⁶⁰⁰ Ahmed b. Hanbel Müsned.

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

İnsan, hayatını sürdürebilmesi ve kendini koruyup geliştirebilmesi için pek çok duygu ile teçhiz edilmiştir. Öfke bu duygular arasında önemli bir yere sahiptir. Öfke duygusu ile insan kendini dış tehlikelere karşı korur. Fakat yersiz kullanılan öfke insanı korumak yerine ona zarar verir. Bu sebeple öfke kontrolü, üzerinde durulması gereken önemli bir konudur.

Öfke duygusu, diğer yıkıcı duygulara sebep olduğunda, sürekli sözlü ve fiili saldırganlık şeklinde ifade edildiğinde, sağlıksız öfkeye dönüşerek fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Öfke kontrolü, öfkenin gerektiği zamanda ve yerde, uygun bir şekilde ifade edilmesidir. Öfkenin ifratı ve tefriti yanlış görülmüş ancak orta çizgide öfkenin yerinde ve zamanında gösterilmesi hoş karşılanmıştır. Nitekim öfke tamamen sökülüp atılmaz zira can, mal, ırzın korunması ve vatan savunmasının yapılması için öfkenin itidal hali olan cesaret gereklidir.

İnsanın mânevî yapısı akıl, kalp, ruh ve nefisten oluşmaktadır. Bunlar içinde nefis öfkeyle doğrudan ilgilidir zira nefsin iki sıfatından biri öfkedir. Çalışmada öfke kontrolü açısından insanın mânevî yapısını tanımanın bunlar içinde özellikle nefsin hûsusiyyetlerine vakıf olmanın önemi vurgulanmıştır.

Çalışmada, Kur'ân-ı Kerîm ve hadislerde, öfkenin tamamıyla insan hayatından çıkarılmasının emredilmediğinden, Allah'ın yasakları ihlâl edildiğinde kullanılması gereken bir duygu olduğundan bahsedilmiştir. Hz. Peygamber, kendine yapılan kötülükler karşısında öfkelenmemiş ve bunları meşru sınırlar içerisinde, akıl ve muhakeme kuvvetiyle çözüme kavuşturmuş, kimseye haksız muamelede bulunmamıştır. Her konuda olduğu gibi, öfke kontrolünü sağlama hûsusunda da en güzel örnek olmuştur. Hz. Peygamber öfkeyi yenmenin acziyetten değil bilakis güçlü olmaktan kaynaklanan bir vasıf olduğunu vurgulanmıştır.

Çalışmada öfke kontrolünün zor ama imkansız olmadığı, Kur'ân ve sünnetin sürekli öfke kontrolünü teşvik edip öfkesini yenen insanları yücelttiği, sûfilerin ise tevhîd, zühd, muhabbet anlayışları gereği şahısları adına yapılan şeylere öfkelenmedikleri dile getirilmiştir.

Çalışma neticesinde öfkenin insan fitratının bir parçası olduğu ve öfkeyi yaşama biçiminin yüzyıllar boyunca değişmediği, insanın kendini koruyabilmesi

için öfkeye ihtiyaç duyduğu, bu duygunun yanlış kullanılmasının kişinin kendine ve çevresine zarar verdiği ortaya konmuştur. Farklı disiplinlerde insanlara önerilen öfke kontrol yöntemlerinin birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öfkeye sebep olan şeylerin kültürden kültüre, insanın mizacına ve yaşam şekline göre farklılık gösterdiğini ancak öfkenin dışarıya yansıtılmasında ve yaşanılıp tüketilmesinde büyük farklılıklar olmadığı tesbit edilmiştir.

Çalışmada insanlara karşı hoşgörölü, hilm sahibi ve sabırlı olmanın toplumdaki iletişimi güçlendirdiğine, sert davranışların insanlar arasındaki ilişkiyi olumsuz etkilediğine değinilmiştir.

Engellenme, kin, nefret, kendini beğenmişlik, alay, mizah, kıskançlık gibi sebeplerden doğan öfke duygusunu düşünce yoluyla kontrol altında tutmak mümkündür. Tevâzu, affetme, hilm ve sabırla öfkeye sebep olan duyguların kontrol altına alınması sağlanabilir. Bununla birlikte davranışlardan hareketle duyguya etki etmek de mümkündür. Özellikle hadislerde ifade edilen pozisyon değıştirme, abdest alma, toprağa dokunma gibi faaliyetlerin kişiye öfke kontrolünde yarar sağlayacağı muhakkaktır.

Tasavvuf eğitiminin en önemli kısmı kalbin tasfiye, nefsin tezkiye edilmesidir. Bunun için kin, hased, kıskançlık, kibir gibi kötü duygulardan arınmak gerekir. Bahsi geçen yıkıcı duyguları besleyen ana duygu ise öfkedir. Bu sebeple kişinin öfkesini tanıması, kendini tanıması anlamına gelmektedir. Ancak çalışmamızda sûfilerin öfke davranışı sırasında muhatabına karşı olan tavır ve öfkesini nasıl yönettiğine ulaşamadık. Tasavvufta bu alanda muallak bir yapı görülmesinin sebebi sûfilerin doğrudan öfkeyle ilgili bir kanaat dile getirmiş olmamalarıdır. Gazzâli'nin İhyau Ulûmid-Din eseri dışında sûfilerin kaynaklarında öfke ile ilgili bir bölüm ayrılmamış olması çalışmamızı zorlaştırmıştır. Onların öfke kontrollerini tevhd, zühd, riyazet, melamet anlayışları çerçevesinde kavram üzerinden ulaşmaya çalıştık. Bu konuda çalışma yapacaklar için menkıbeler, olaylar üzerinden öfke ile ilgili bazı vakıalar değerlendirilerek sûfilerin öfke konusu hakkındaki davranışları ve düşüncelerine ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Adana Filiz -Arslantaş Hülya, “Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşirelerinin Rolü”, *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, C.12, 2011.
- A.Arkonacı, Sibel, Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Yayınevi, İstanbul, 2005.
- Altıntaş, Hayrani, *Tasavvuf Tarihi*, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara, 1986.
- Adler, Alfred, *İnsan Doğasını Anlamak*, (Çev.Ayda Yörükân), Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2020.
- Aslan, Recep, “Hadislerde Öfke Kontrolü ve Öfke Kontrolünün Trafik Ahlâkına Etkisi,”*İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, (Sempozyumu Yayına Hazırlayan; Fikret Karaman) Malatya, 2016.
- Aydın, İbrahim Hakkı, *İslâm Ahlâk Esasları ve Felsefesi*, Yenda Yayıncılık, İstanbul, 2011.
- Aydın, Hayati, *Kur’ân’da İnsan Psikolojisi*, Timaş Yayınları, 2003.
- Ayten, Ali- Düzgüner,Sevde, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, Sûfi Kitap,İstanbul, 2017.
- Bardakçı, M. Necmeddin, *Doğuştan Günümüze Tasavvuf ve Tarikatlar*, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2016.
- Başar, Fahri, *Kur’ân’da İstihza İfade Eden Kavramlar ve Semantik Analizler*, (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi,
- Bayraklı, Bayraktar, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’ânTefsiri*, İşaret Yayınları, İstanbul, 2001, C.6.
- Baynal, Fatma,Cesaret Erdemi Bağlamında İslâm Ahlâk Felsefesi ile Psikoloji Arasında Mukayeseli Bir Değerlendirme, KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi, (S.35), Kahramanmaraş, 2020.
- Belhi, Ebû Ahmed Zeyd, *Mesâlihü’l-Ebdân ve’l Enfüs- Beden ve Rûh Sağlığı*, (Çev. N.Okuyucu, Z.Tiryaki), Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, İstanbul, 2012.
- Bilmen, Ömer Nasûhi, *Dini ve Felsefî Ahlâk Lügatçesi*, Bilmen Yayınevi, İstanbul, 1967.
- Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara,2000.
- Burckhardt, Titus, *İslâm Tasavvuf Doktrinine Giriş*,(Çev.Fahreddin Arslan), Ribat Yayınları, İstanbul, 1982.
- Bolay, Süleyman Hayri, “Akıl”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 1989, C. 2.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed İbn İsmâil el-Buhârî, *Sahîh-i Buhârî ve Tercemesi*, (Çev.Mehmed Sofuoğlu), Ötüken Yayınları, İstanbul, 1989, C.15.
- Bulut, Hasan, *Kur’ân’a Göre İnanç ve Davranışlarda İfrât ve Tefrît*, (Doktora Tezi), İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya, 2019.

- Bursevî, İsmail Hakkı, *Rûhû'l Beyan Tefsiri*, Erkam Yayınları, İstanbul, 2010.
- Canpolat, Murat “Öfke Kontrol Programının Ortaokul Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C.7, S.87-98,
- Cebecioğlu, Ethem, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Ağaç Kitabevi, İstanbul, 2009.
- Chittick, William C, *Tasavvuf Kısa Bir Giriş*, (Çev.Turan Koç), İz Yayıncılık, İstanbul, 2006.
- Cihan, Ahmet Kamil, *İslâm Ahlâk Esasları ve Felsefesi El-Kitabı*, Müfit Selim Saruhan (Ed.) Grafiker Yayınları, Ankara, 2013.
- Cora, Mustafa, *Kur'ân'a Göre Hevâ* (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007.
- Cürcânî, Seyyid Şerîf, *Ta'rifât Tasavvuf Istılahları*, (Çev.A.M. Tolun), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2014.
- Cüceloğlu, Doğan, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2021.
- Çağrııcı Mustafa, “Akıl”, *İslâm'da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 1997, C. 1.
- , “Af”, TDV İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın ve Matbaacılık, İstanbul, 1998, C.1.
- “Gazap”, TDV İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın ve Matbaacılık İstanbul, 1996, C.13
- , “Kibir”, TDV İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın ve Matbaacılık, Ankara, 2002, C.25.
- , “Ucb”, TDV İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın ve Matbaacılık, İstanbul, 2012, C.42.
- , “İstihza”, TDV İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın ve Matbaacılık, İstanbul, 2001, C.43.
- , “Sabır”, TDV İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın ve Matbaacılık, İstanbul, 2008, C.35.
- Çapras, Mehmet Naim, *İslâm Hûkukunda Mizah*, (Yüksek Lisans Tezi), Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır, 2014.
- Çelik, İsa, *Muhammed İkbâl'in Tasavvufî Düşüncesi*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2004.
- Çevik, Betül, *Hadislere Göre Öfke Kavramı ve Öfke Kontrolü*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri, İstanbul, 2019.
- Çetin, Maksut, İslâm Dininde Tevhîd-Özgürlük İlişkisi, *Mizânü'l-Hâk İslâmî İlimler Dergisi* 12, 2021.
- Çubukçu, Hatice, “Şahsiyet Eğitiminde Nefsin Rolü”, *Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşasında Dinin Yeri Sempozyumu*, Ordu, 2016.

- Dâye, Necmuddîn-i, Sûfilerîn Seyri- Mirsâdu'l-İbad, İlk Harf Yayınevi, İstanbul, 2013.
- Demirdaş, Öncel, “Riyazet Eğitimi ile Gerçekleşen Mânevî Olgunluk”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2011,C.6.
- Durmuş, İsmail, “Mizah”, TDV İslâm Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın ve Matbaacılık, İstanbul, C. 30.
- Doduoğlu, Sümeyra, İslâm Tasavvuf Geleneğinde Ahlâk Eğitimi (Kimyâ-yı Saadet Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Çorum, 2020.
- Ebü'l Hasan el-Âmiri, *Kitâbü'l- Emed Ale'l-Ebed*, (Çev. Yakup Kara), Türkiye Basma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2013.
- Ebü İsa et-Tirmizî, *Sünen-i Tirmizi Tercemesi*, (Çev. O.Zeki Mollamehmetoğlu), Yunus Emre Yayınevi, İstanbul, 1972, C.2.
- Ebü Dâvûd, Süleyman b. El Eş'as, es Sicistani, *Sünen-i Ebû Dâvûd Terceme ve Şerhi*, (Çev.N.Yeniçel, H. Kayapınar), Şamil Yayıncılık, İstanbul, 2000.
- El-Cili, Abdülkerîm, *İnsân-ı Kâmil*, (Çev.Abdülaziz Mecdi Tolun), İz Yayıncılık, İstanbul, 2002.
- El-Cezeri, İbnu'l Esir *Câmiu'l Usûl*, (Çev.Kemâl Sandıkçı), Gadab ve Gayz 83.Bab, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2008, C.13.
- El-Cevziyye, İbn Kayyim, Sabredenler ve Şükredenler, (Çev.Z.Abidin Tatlıoğlu) İnsan Yayınları, İstanbul, 2016.
- El-Ferâhidi, Ebû Abdurrahman El-Halil b. Ahmed b. Amr b. Temim, “Kitâbü'l-Ayn,” Darü'l Kütübi'l İlmiyye, Beyrut, 787, C.2.
- El-Muhâsibî, Haris, *Er-Riâye li Hükukillah*, (Thk. Abdülhalim Mahmud), Kâhire, Darü'l-Meârif, tsz.
- El-Akl ve Fehmü'l- Kur'ân (Çev.Veysel Akdoğan), İşaret Yayınları, İstanbul, 2006.
- Enç, Mithat, “Ruh Sağlığı Bilgisi”, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi.
- Er-Razî, Fahreddin, *Tefsîr-i Kebir Mefâtihü'l-Gayb*, (Çev.Suat Yıldırım), Akçağ Basın Yayın, Ankara, 1993, C.16.
- Erginli, Zafer, *Tasavuf Düşüncesinde Muhâsibi*, Karadeniz Basın Yayın, Rize, 2008.
- Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, Kalem Yayınevi, İstanbul,2006
- Esed, Muhammed *Kur'ân Mesajı Meal-Tefsir*,(Çev.CahitKoytak, Ahmet Ertürk), İşaret Yayınları, İstanbul, 1996, C.1.
- Esen, Muammer, *İnsanın Halîfeliği Meselesi*, Ankara Üniversitesi, *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.1, 2004.
- Erdem, Hüsameddin, Ahlâk Felsefesi, Hü.Er Yayınları, Konya, 2002.
- Emre, Keziban, Kur'ân'da Yumuşak Huyluluk (Yüksek Lisans Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2019.
- Fragar, Robert, Kalp, Nefs ve Ruh, (Çev.İbrahim Kapaklıkaya), Gelenek Yayıncılık, İstanbul, 2003.

- Genç, Mustafa, Peygamberimizin Öfkeleri, (Yüksek Lisans Tezi), M.Ü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 1999.
- Gençtan, Engin, *İnsan Olmak*, Metis Yayınları, İstanbul, 2021.
- Gördük, Yunus Emre, Kur'ân'da "Gayz" Kavramı, *Ekev Akademi Dergisi*, S.60, Yaz 2014, s.142.
- , *Bazı Âyetler Işığında Hz.Peygamberin Öfkesi ve Sabrı*, Sosyal Bilimler Ekev Akademi Dergisi, S.62, 2015.
- Goleman, Daniel, Duygusal Zeka, Varlık Yayınları, İstanbul, 2017.
- Gözütok, Şakir, Özdenetimde Dinin Etkisi, *Cumhûriyet İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sivas, C.21, 2017.
- Gümüştanevi, Ahmet Ziyaüddin, *Câmiu'l- Usûl*, (Çev.H.Fadiloğlu), Milsan Basın Sanayi A.Ş, İstanbul, 2007.
- Hadimi, Muhammed, *İslâm Ahlâkı*, Hakikat Kitabevi, İstanbul, 2001.
- Hançerlioğlu, Orhan, *Ruhbilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988.
- Hakkı, Erzurumlu İbrahim, Marifetname, (Çev.Ahmed Davutoğlu), Çelik Yayınevi, İstanbul, 2021.
- Hakim, Suad El, *İbnü'l Arabî Sözlüğü*, (Çev.Ekrem Demirli), Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 200.
- Hamdi, Ahmed, Ahlâk Dersleri, Diyanet Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2016.
- Hemedâni, Ahmed Yesevi'nin Hocası Hâce Yusuf-i, Hayat Nedir (Rutbetü'l Hayat), İnsan Yayınları, 2000.
- Hollenhorst, P. S (1998). What do we know about anger management programs in corrections, *Federal Probation*, 62(2), 52-65.
- https://www.uscourts.gov/sites/default/files/62_2_8_1.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Hollis, James, Ruhûn Kaygan Kumları, (Çev. Seda Toksoy, Çağlayan Erendağ), Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2004.
- Hökelekli, Hayati, "Kıskançlık", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2002, C.25.
- Hücvîrî, Ebü'l-Hasan Ali b. Osman b. Ebî Alî el-Cüllâbî, *Keşfü'l-Mahcûb*, (Çev. Süleyman Uludağ), İstanbul, 2018.
- Izutsu, Toshihiko, *Kur'ân'da Allah ve İnsan*, (Çev. Süleyman Ateş), Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara, 1975.
- Kur'ân'da Dini ve Ahlâkî Kavramlar*, (Çev. Selahattin Ayaz), Pınar yayınları, İstanbul, 2013.
- İbn Arabî, Muhyiddin, *Tefsir-i Kebir Tevilat*, (Çev. Vahdettin İnce), Kıtasan Yayınları, İstanbul, C.1.
- Fûtûhât-ı Mekkiyye*, (Çev.E.Demirli), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2008, C. 7.
- Mekârimu'l Ahlâk*, (Çev. Vahdettin İnce), Kıtasan Yayınları, ts.

- İbn Adî, Ebû Zekeriyya Yahya, Tehzîbü'l Ahlâk, (Çev. Harun Kuşlu), Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul, 2013.
- İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b.Yezid Mâce el-Kazvînî, *Sünen-i İbn-i Mâce Tercemesi ve Şerhi*, (Çev.Haydar Hatipoğlu), Kahraman Yayınları, İstanbul, 1983, C.11.
- İbn Manzûr, Muhammed b.Mükrim b. Ali Ebû'lFadl Cemâlüddin el-Ensâri, Lisânu'l- Arab, Daru's- Sadr, C.2, 3,10 , Beyrut, 1980.
- İbn Hacer el-Askalânî, *Fethû'l Bârî Muhtasar Sahih-i Buhârî Şerhi*, (Çev.M.Beşir Eryarsoy vdg), Polen yayınları, C. 14.
- İbn Miskeveyh, Ebû Ali Ahmed b.Muhammed b. Yakub, Ahlâk Eğitimi- Tehzîbu'l Ahlâk, (Çev. A.Şener vd.), Büyüyenay Yayınları, İstanbul, 2017.
- İbrahim Kısaç, "Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri", *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Dergisi*, C.1, 1999.
- İmam Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed el- Gazzâlî, *İhyâu Ulûmi'd Dîn*, (Çev. Mehmed A. Müftüoğlu), Vefa Yayınları, İstanbul, 2007, C. 1.
- , *Kimyâ'ü's-Sa'âdet*, Mısır ts; (Çev.Ali Aslan), I-II, Yeni Şafak, İstanbul, 2004.
- İmam Kurtubî, *El-Câmiuli Ahkami'l- Kur'ân*, (Çev.M.Beşir Eryarsoy), Buruc Yayınları, İstanbul, 1998, C.7.
- İsfehanî, Rağıp, *Müfredât Kur'ân Kavramları Sözlüğü*, (Çev.A.Güneş, M.Yolcu), Çıra Basın Yayın Ltd.Şti, İstanbul 2012.
- İskenderi, Atâullah, *Hikem-i Atâiyye*, (Çev.Seyyid Hafız Ahmed Mahir Efendi), Sûfi Kitap, İstanbul, 2019.
- Karaman, Hüseyin, *Ebû Bekir Râzî'nin Ahlâk Felsefesi*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2004.
- Karaman,Hayreddin, *Kur'ân Yolu Tefsiri*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2008, C. 5.
- Karlı, Necmi, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2011.
- Karakaya,Muhammed, Erdem Ahlâkındaki Erdemler ile İslâm Ahlâkındaki Güzel Davranışlar Arasında Uyum, *Ağrı İslâmi İlimler Dergisi*, S.5, 2019.
- Kanoğlu, Esra, *Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi*,(Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,İstanbul, 2008
- Kâşânî, İzzeddin,*Tasavvufun Ana Esasları*,(Çev.E.Güngör), Kurtuba Kitap, İstanbul, 2010.
- Kâşânî, Abdürrezzâk, *Tasavvuf Sözlüğü*, (Çev. Ekrem Demirli), İz Yayıncılık, İstanbul, 2005.
- Kelâbâzi, *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf* (Çev.Süleyman Uludağ), Dergah Yayınları, İstanbul, 2016.

- Kılıç, Gamze, *Alay Etmenin Farklı Bağlamlardaki Değişen Anlamları Üzerine Fenomenolojik Bir Çalışma*, (Yüksek Lisans Tezi) Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eylül, 2019.
- Kınalızâde Ali Efendi, *Ahlâk-ı Alâ'î*, (Çev.Hüseyin Algül), Kervan Kitapçılık,İstanbul.
- Kısaç, İbrahim ,“Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri”, Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Dergisi, C.1 , 1999.
- Kılıç, Mahmut Erol, *Tasavvufa Giriş*, Sûfî Kitap, İstanbul, 2017.
- Kindi, Ebû Yûsuf Yakûb b. İshâk b. Es- Sabbâh, *Tarifler Üzerine Kindi Felsefi Risaleler*, Mahmut Kaya (Ed.), Klasik Yayınları, İstanbul, 2018.
- Kutup, Seyyid, *Fizilâl-il Kur'ân-Kur'ân'ın Gölgesinde*, (Çev.Hakkı Şengüler vd), Hikmet Yayınları, İstanbul, 1973, C.2.
- Kudâme, İmam Ahmed b.Muhammed el- Makdisî, *Muhtasarı Minhâci'l-Kâsidîn*, Beyrut, 1974.
- Kuşeyrî, *Risale-i Kûşeyrî- Tasavvufun İlkeleri*, (Çev.Tahsin Yazıcı),1001 Temel Eser, İstanbul, 1978, C.1.
- Kuşeyrî, Abdülkerîm, *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyrî Risalesi*, (Çev. Süleyman Uludağ), Dergah Yayınları, İstanbul, 2016.
- Kübra,Necmüddin, *Usûlu Aşere Risâle İle'l-Hâim Fevâihü'l- Cemâl- Tasavvufî Hayat*, (Çev.Mustafa Kara), Dergah Yayınları, İstanbul, 1980.
- Küçük, Hülya, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2019.
- Konuk, Ahmed Avni,*Fusûsu'l-Hikem Tercüme ve Şerhi*, M.Ü.İlâhiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 2005, C.3.
- Mertoğlu, Münevver, *Aile,Okul, İşyeri, Spor, Cezaevleri ve Yaşamın Diğer Alanlarında Öfke Kontrolü*,Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2018.
- Mencet, Mustafa Sami, *Mizah Dergileri Ölçeğinde Türkiye’de İslâmofobi*, (Doktora Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 2016.
- Mekkî, Ebû Tâlib El-Mekkî, *Kutü'l-Kulûb- Kalplerin Azığı*, (Çev. Y.Çiçek, D.Selvi), Semerkand Yayınları, İstanbul, C.1, 2003.
- Morgan, Clifford T, *Psikolojiye Giriş*, (Çev. Hüsnu Arıcı, Orhan Aydın vd), Meteksan A.Ş, Ankara,1980.
- Navaro, Leyla,*Bir Cadı Masalı Kızgınlık,Güç ve Cinsel Roller Üzerine*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.
- Ortak, Kadriye, *Kur'ân'ı Kerîm'e Göre Öfke* (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2012.
- Öz, F.Selda, *Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Bşa Çıkma İletişim Becerilerine Etkisi*, (Doktora Tezi), İzmir On Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2009.

- Özer, Reşit, Kur'ân'ı Kerîm'de Haset İnanç İlişkisi, (Yüksek Lisans Tezi), Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Iğdır, 2017.
- Özkan, Ayşenur, "Şiddetin Önlenmesinde Psikolojik ve Mânevî Yaklaşımla Öfke Kontrolü", *Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi*, 2012.
- Özköse, Kadir, Zühd ve Sûfilerin Zühde Yükledikleri Anlam (Tasavvufta Dünyevileşmeye Tepkisel Yaklaşım), CÜİFD, Sivas, C.11.
- (Ed), *Tasavvuf El-Kitabı*, Grafiker Yayınları, Ankara, 2016.
- Özasma, Halil İbrahim, Pozitif Psikoloji ve İslâm Düşünürlerinde Erdemler, (Yüksek Lisans), Ankara, 2016.
- Özmen, Ahmet, *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerine Etkisi*, (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara, 2004.
- , "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, S.39.
- Özkan, Ayşe Nur, *Psikolojik ve Mânevî Yaklaşımla Ailede Öfke Kontrolü*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2011.
- , "Şiddetin Önlenmesinde Psikolojik ve Mânevî Yaklaşımla Öfke Kontrolü", *Din ve Hayat TDV İstanbul Müftülüğü Dergisi*, S.15, 2012.
- Özturan, Hümeysra, *Akıl ve Ahlâk Aristoteles ve Fârâbi'de Ahlâkın Kaynağı*, Klasik Kitap, İstanbul, 2013.
- Öz, Selda, Aysan Ferda, "Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvenlik Becerilerine Etkisi," *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S.6, 2014.
- Özer, A.Kadir "Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma", *Türk Psikoloji Dergisi*, C.9, (S.31).
- Öngören, Reşat, "Tasavvuf", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2011, C.40.
- Özgen, Gülşen, *Üsküdar Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Mizah Tarzları ve Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014.
- Öğke, Ahmet, *Kur'ân'da Nefs Kavramı*, İnsan Yayınları, İstanbul, 1997.
- Pak, Süleyman, "Kur'ân'ın Duyguları Eğitmesi Bağlamında Öfkenin Kontrolü Meselesi", *Cumhûriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C.16, 2012.
- Pazarlı, Osman, *İslâm'da Ahlâk*, Remzi Kitabevi, 1972.
- Polater, Kadir, "Kur'ân'ı Kerîm'e Göre Hevâ Kavramı ve Dalâlettteki Rolü", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.20, 2003, s.262-299.
- Rûmî, Mevlana Celâleddin, *Fihî Ma Fih*, (Çev. Ahmed Avni Konuk), İz Yayıncılık, İstanbul, 1994.

- Razi, Fahreddin, *Kitabu'n-Nefs ve'r-Rûh ve Şerhû Kuvvâhûmâ*, (Çev.Hüsni Aydeniz), Elis Yayınları, Ankara, 2019.
- Tefsir-i Kebir Mefâtihû'l-Gayb*,(Çev. Suat Yıldırım), Akçağ Basın Yayın, Ankara, 1993, C.16.
- Sarıtaç, Hatice *Âyetler ve Hadisler Işığında Öfke Yönetimi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Temel İslâm Bilimleri Hadis Ana Bilim Dalı, Konya, 2019.
- , *Âyetler ve Hadisler Işığında Öfke Yönetimi*, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya,2019.
- Şahin, Meryem, Affedicilik ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2013.
- Şahin, Hüseyin, “Kur’ân’da Af Kelimesi ve Affetmenin Anlamı”, (Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2014.
- Saruhan, Müfit Selim “ Ahlâk Felsefesinde İyi ve Kötünün Sebepleri”, İslâmî Araştırmalar Dergisi 15/4 (2002).
- Sayar, Kemâl, *SûfîPsikolojisi*, İnsan Yayınları, İstanbul, 2000.
- , *Ruh Hali*,Timaş Yayınları, İstanbul, 2020.
- Seccâdi, Seyyid Cafer, Tasavvuf ve İrfan Terimleri Sözlüğü,(Çev. Hakkı Uyar), Ensar Yayınları, İstanbul, 2007.
- Serrâc, Ebû Nasr et-Tûsî, *El-Lüma*, (thk.Abdülhalim Mahmud Taha Abdülbâki Surûr, Dâru'l Kütübi'l Hadise, Mısır, 1960.
- Seyyar, Ali, *Ahlâk Terimleri Ansiklopedik Sözlük*, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2013.
- Serrâc, Ebû Nasr, İslâm Tasavvufu:Tasavvufu İlgili Sorular- Cevaplar-Lüma,(Çev. H.Kamil Yılmaz), Altınoluk Yayınları, İstanbul, 1996.
- Sühreverdî, Şihâbüddîn, *Gerçek Tasavvuf-Avârifü'l-Meârif*,(Çev.Dilaver Selvi), Semerkand Yayınevi, İstanbul, 2010.
- Sülemi, Ebû Abdurrahman, *Tabakâtu's-Sûfîyye- İlk Zâhid ve Sûfîler*, (Çev. Abdurrezzak Tek), Bursa Akademi, Bursa, 2018.
- Süleyman, Mukâtil bin, *Kur'ân Terimleri Sözlüğü*, İşaret Yayınları,(Çev. M.Beşir Eryarsoy), İstanbul, 2016.
- Soykan, Çiğdem “Öfke ve Öfke Yönetimi”, *Kriz Dergisi*, Soykan, C.11, 2003, s.19-27,
- Şahin, Hülya “Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri”,*Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, s.10, 2005.
- Şeref, Abdurrahman, Ahlâk İlmi, Elis Yayınları, Ankara, 2012.
- Şuhber, AllameS.Abdullah Ahlâk, (Çev. Ebûzer Turan), el-Mustasfa Yayınları, İstanbul, 2014.
- Tatlılıoğlu Kasım - Karaca, Mehmet “Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme”,*The Journal of Academic Social Science Studies Uluslararası Hakemli Dergi*, S.6, 2013.

- Tarhan, Nevzat, *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2020.
- Tan, Tuncay, Kur'ân'ı Kerîm'de İstihzâ Kavramının Semantik Analizi, (Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ, 2007.
- Türker, Ömer, "Nefis", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2006, C.31.
- Tirmizi, Hâkim, *Metafizik Mutluluk: Riyazetü'n-Nefs* (Çev.H.B.Başer), Hayy Kitap, İstanbul, 2013.
- Tirmizi, Ebû İsa Muhammed Bin İsa Bin Sevre, *Sünen-i Tirmizi Tercemesi*, (Çev.O.Z. Mollamehmetoğlu), Yunus Emre Yayınevi, İstanbul, 1975, C.4, İlim Babı 16,
- , *Sünen-i Tirmizi Tercemesi*, (Çev.O.Z.Mollamehmetoğlu), Yunus Emre Yayınevi, İstanbul, 1975, C.4, Fiten 3,
- Tusî, Nasîruddin, *Ahlâk-ı Nâsirî*, (Çev.AnarGafarov, ZaurŞükürov), Litera Yayıncılık, 2021.
- Topçu, Nurettin, *Psikoloji*, Dergâh Yayınları, 2019.
- Topbaş, Muhsine, *Öfke Duygusunun Saldırgan Davranışa Dönüşmesinde Kişilerarası İlişki Boyutlarının Rolünün İncelenmesi*, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
- Uludağ, Süleyman, *İslâm Düşüncesinin Yapısı Selef, Kelâm, Tasavvuf, Felsefe*, Dergah Yayınları, İstanbul, 1994.
- , *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kabalcı Yayıncılık, İstanbul, 2012.
- , *Dört Kapı Kırk Eşik*, Dergah Yayınları, İstanbul, 2014.
- , *Tasavvufun Dili*, Ensar Yayınları, İstanbul, 2016.
- , "Sülûk", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2012, C.41.
- , "Riyazet", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2008, C.35.
- , "Kalb", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2001, C.34.
- , "Nefis", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2006, C.32.
- Uyar, Mehmet, *Sûfî Benliğin İnşasında Nefs*, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017.
- Uyar, Mehmet, *Tasavvufta Kavramlar Arasındaki Anlamsal Bağların Mahiyeti Üzerine Bir Deneme: Nefs İle İlgili Kavramlar Örneği*, On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Samsun, 2016, s. 40.
- Üzüm, İlyas, "Gazap", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 1996, C.13.
- Ünal, Ali, *Kur'ân'da Temel Kavramlar*, Beyan Yayınları, İstanbul, 1990.
- Ünal, İbrahim, *Kur'ân ve Sünnet Işığında Görgü*, Nesil Yayınları, İstanbul, 2004.

- Yalman, Abdullah, Kur'ân'ı Kerîm'de İstihza (Mânevî İşkence), Kavramının İncelenmesi,(Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006.
- Yaşaroğlu Kamil, “Kin ve Nefreti Sevgiye Dönüştüren Erdem: Affetmek”, Hz.Peygamber ve Kardeşlik Ahlâkı Sempozyumu, Ankara, 2012.
- Yeğin, Hüseyin İ, “Öfke Duygusu ve Dini Açıdan Başedebilme Yolları”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, s.2, Nisan 2010 sayfa s.238.
- Yeğin, Abdullah (vd), Osmanlıca- Türkçe Ansiklopedik Büyük Lûgat, Türdav Yayınları, İstanbul, 1981, C.2.
- Yılmaz,Ömer, *Geçmişten Günümüze Tasavvuf ve Tarikatlar*, Akçağ Yayınları, Ankara, 2017.
- Yazır, Elmalılı Hamdi,*Hak Dini Kur'ân Dili*, Eser Kitabevi, İstanbul, 1971 C. 1, 2, 4.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı-Soyadı	Halide UZUN
Doğum Yeri- Tarihi	
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Rize
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi, Temel İslâm Bilimleri
Bildiği Yabancı Diller	Arapça
Bilimsel Faaliyetleri (varsa)	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	2014-2015, MEB Of/Trabzon28 Şubat Ortaokulu Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi Öğretmenliği, 2015-2016, MEB Rize İstiklal İlkokulu/Ortaokulu Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi Öğretmenliği, 2017-2018, MEB Giresun Özel Eğitim İlkokulu/Ortaokulu ve Mesleki Eğitim Merkezi Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi Öğretmenliği, 2019-2020, Diyanet İşleri Başkanlığı Giresun Reyyan Kur'ân Kursu Öğreticiliği, 2021 halen Özel Güneysu Okullarında Kur'ân-ı Kerîm Öğretmeni.
İletişim	
E-Posta Adresi	
Tarih	