

Kur'an ve Sünnet Bağlamında Duygu Kontrolü: Öfke ve Sevgi Örneği

Emotion Control in the Context of the Quran and Sunnah: The Example of Anger and Love

İbrahim Yıldız^{1*} 

¹ Doç. Dr., Mersin Üniversitesi İlahiyat
Fakültesi, Temel İslam Bilimleri
Bölümü, Mersin, Türkiye.
ror.org/04nqdw39

*Sorumlu yazar / Corresponding author:
i.yildiz@mersin.edu.tr

Öz: Bu çalışma, insanın duygu dünyasının dinî ve ahlâkî gelişim üzerindeki belirleyici rolünden hareketle duygu kontrolü meselesini Kur'an ve sünnet perspektifinden ele almaktadır. Duygular, fitrî olmakla birlikte, kontrol edilemediklerinde bireysel ve toplumsal açıdan önemli sorunlar oluşturabilmektedir. Bu nedenle duyguların yönetilmesi, yalnızca psikolojik bir beceri değil; aynı zamanda dinî, ahlâkî ve sosyal bir sorumluluk olarak değerlendirilmektedir. Çalışma, duygu kontrolünün yıkıcı eğilimleri sınırlandırma ve yapıcı eğilimleri tahkim etme işlevini bütüncül biçimde analiz etmek amacıyla, olumsuz duygular arasından öfke ve olumlu duygular arasından sevgi ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın temel amacı, Kur'an ve sünnette duygu kontrolüne dair ortaya konan ilke, tavsiye ve örnekleri tespit etmek; bunların bireyin içsel mekanizmaları olan bilinç, şuur ve takva üzerindeki etkilerini analiz etmektir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi ve betimsel analiz kullanılmıştır. Kur'an ayetleri ve hadis rivayetleri temel kaynak olarak ele alınmış; tefsir, hadis ve İslâm ahlak düşüncesi literatürü ile çağdaş psikoloji çalışmaları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, İslâm'ın duyguları bütünüyle yok etmeyi değil, onları dengelemeyi ve doğru yönlendirmeyi hedeflediği görülmüştür. Kur'an ve sünnette öfkenin bastırılmasından ziyade kontrol altına alınması; affetme, sabır ve adalet gibi erdemlerle olumlu yöne dönüştürülmesi teşvik edilmektedir. Dua, ibadet ve davranış temelli alınacak tedbirler, öfke kontrolünde etkili araçlar olarak öne çıkmaktadır. Sevgi duygusu, doğru yönlendirildiğinde insanı kemale ulaştıran bir güç olmakla birlikte, aşırı hâle geldiğinde itikâdî sapmalara yol açabilmektedir. Bu nedenle Kur'an, sevginin Allah merkezli bir hiyerarşi içinde düzenlenmesini önermektedir. Sonuç olarak bu çalışma, duygu kontrolünün İslâm düşüncesinde bireysel erdemin yanı sıra toplumsal huzurun da temel unsurlarından biri olduğunu ortaya koymakta; öfke ve sevgi örnekleri üzerinden Kur'an ve sünnetin sunduğu duygu eğitimi anlayışını bütüncül bir çerçevede analiz ederek literatüre özgün bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Tefsir, Din Psikolojisi, Duygu Kontrolü, Ahlâkî Gelişim, Öfke, Sevgi.

Abstract: This study examines the issue of emotional control from the perspective of the Quran and Sunnah, based on the decisive role of the human emotional world in religious and moral development. While emotions are innate, their uncontrolled nature can lead to serious problems at both individual and societal levels. Therefore, managing emotions is considered not only a psychological skill but also a religious, moral, and social responsibility. The study is delimited to anger among negative emotions and love among positive emotions in order to enable a holistic analysis of emotion regulation as a mechanism that constrains destructive tendencies and reinforces constructive ones. The main objective of the research is to identify the principles, recommendations, and examples of emotional control presented in the Quran and Sunnah; and to analyze their effects on the individual's internal mechanisms of consciousness, awareness, and piety. The study employs qualitative research methods, specifically document analysis and descriptive analysis. Quranic verses and hadiths have been considered as primary sources; tafsir, hadith and Islamic ethical thought literature, and contemporary psychology studies have been examined. The research concludes that Islam aims not to completely eliminate emotions, but rather to balance and guide them correctly. The Quran and Sunnah encourage not the suppression of anger, but its control and transformation through such as forgiveness, patience, and justice. Prayer, worship, and behavioral measures stand out as effective tools in anger management. While love, when properly channeled, is a power that leads to perfection, excessive love can lead to deviations from faith. In this context, the Quran suggests that love should be organized within a hierarchy centered on God. Consequently, this study demonstrates that emotional control is a fundamental element of both individual virtue and social peace in Islamic thought; it aims to offer a unique contribution to the literature by analyzing the understanding of emotional training offered by the Quran and Sunnah through examples of anger and love within a holistic framework.

Keywords: Tafsir, Psychology of Religion, Emotion Control, Moral Development, Anger, Love

Geliş / Received: 10.01.2026
Revizyon / Revision: 09.04.2026
Kabul / Accepted: 10.04.2026
Yayınlanma / Online: 30.06.2026

Giriş

İnsanın tabiatı, beden ve ruh unsurlarının bir arada olmasıyla diğer varlıklardan ayrılan özgün bir yapıya sahiptir. Nitekim insan tabiatı beden ve ruhtan yani birbirinden oldukça farklı iki cevherden meydana gelir. Bu nedenle insanın ruhî yapısı ve duyguları, onun alacağı kararları ve davranışlarını etkiler. Kişinin iç dünyasında oluşan sevgi, öfke, korku, kıskançlık ve haz gibi duygular, onun davranışlarını yönlendiren temel dinamiklerdir; çünkü her duygu, farklı bir deneyim ve tepki mekanizmasını tetikler. Bu, aynı zamanda kişinin toplumsal ilişkilerinin doğasını da şekillendirir. İnsanı diğer canlılardan ayıran en belirgin özelliklerinden biri, onun geniş bir duygu dünyasının olması ve bu duygular üzerindeki kontrol becerisidir. Kişinin, olumsuz olarak tanımlanan, kötü sonuçlara neden olan duygularını yok etmeye çalışması veya duyguları yokmuş gibi davranması yerine duygularını tanıyarak onları kontrol altına almayı öğrenmesi gerekir. Dolayısıyla duyguların sadece yaşanması değil, yönetilmesi, dizginlenmesi ve iyiye yönlendirilmesi de insanın dinî, ahlâkî ve sosyal olgunluğunun bir göstergesi olarak ele alınır. Bu nedenle özellikle olumsuz sonuçlara yol açabilen duyguların kontrol altına alınabilmesi, takvalı ve erdemli yaşamın temel taşlarından biri kabul edilmiştir. Aynı zamanda kişinin duygularını yönetebilmesi, onları uygun biçimde dışa vurabilmesi ve kendini ifade edebilmesi, sağlıklı insan ilişkilerinin temelini oluşturur. Bu ilişkilerdeki başarı ise öncelikle kişinin kendi duygu ve davranışlarını kontrol edebilmesine bağlıdır.

Duygular, her ne kadar insanın toplum içinde sağlıklı bir şekilde yaşaması için elzem olsa da önlenemeyen veya kontrol altına alınamayan aşırı duygu patlamaları kişinin hem kendisine hem de çevresine zarar verir. Duyguların kontrol altına alınması ise bireyin ahlâken olgunlaşması ve sosyal uyum sağlayabilmesi açısından kritik bir rol oynar. Dolayısıyla “duyguların yönetilmesi” kavramı, psikolojik bir beceri olmasının yanında dinî bir sorumluluk olarak da değerlendirilmelidir. Dinî kurallar, inananlardaki sevgi, diğerkâmlık, şükran gibi olumlu duyguları arttırmayı; öfke, nefret, kin gibi olumsuz duyguları ise azaltmayı hedefler. Bu kurallar aynı şekilde hissedilen duyguların yoğunluğunu dengeleme noktasında kişiye yol göstermekte; olumsuz duyguların kontrolüne dair de nasihatler sunmaktadır. Günümüz toplumlarında artan bireysel ve toplumsal gerilimler, öfke temelli davranışların yaygınlaşması ve sevgi merkezli ilişkilerin zayıflamasına yol açmaktadır. Bu durum duygu kontrolünün yalnızca bireysel açıdan dinî ve ahlâkî bir mesele değil aynı zamanda toplumsal bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır. Kur’an ve sünnetin duygu düzenlemeye ilişkin sunduğu normatif çerçevenin iki zıt duygu üzerinden karşılaştırmalı olarak yorumlanmasının, dinî rehberliğin güncel hayata taşınması açısından önemli bir ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın temel amacı, Kur’an ve sünnet bağlamında duygu kontrolü kavramını teorik ve pratik boyutlarıyla analiz etmek; öfke ve sevgi örnekleri üzerinden İslâm’ın duygu düzenlemeye dair sunduğu ilkeleri ortaya koymaktır. Bu doğrultuda çalışmada, duygu kontrolünün bireysel ahlâkî olgunluk, toplumsal uyum ve dinî sorumluluk bilinci üzerindeki etkilerinin açıklığa kavuşturulması hedeflenmektedir. Ayrıca çalışma, zıt iki duygu olan öfke ve sevgi duygularının Kur’an ve sünnette nasıl sınırlandırıldığını veya teşvik edildiğini ortaya koyarak duygu kontrolünün kişiyi hem koruyucu hem de inşa edici yönlerini görünür kılmayı amaçlamaktadır.

Duygu kontrol becerilerinin çocukluktan itibaren öncelikle aile ortamında kazanılmaya başlandığı görüşü genel kabul görmüştür. Çocuklar duygularını başlangıçta sadece dışsal mekanizmalarla kontrol edebilirken büyüdükçe dışsal mekanizmalar yerini içsel mekanizmalara bırakır.¹ Dolayısıyla bu çalışmada dinî açıdan duygu düzenlemede dışsal mekanizma olarak kabul edilebilecek Kur’an ayetlerinin; içsel mekanizmalar olarak tanımlanabilecek bilinç, şuur ve takva üzerindeki etkileri ve sonuçta ayetlerin Müslümanların duygu kontrol becerilerine olan katkısı incelenecektir. İslâm, emir ve yasaklarla müminlerin duygularına yön verici ilkeler vazeder ve onları nefsanî eğilimleriyle mücadelede teşvik eder. Bunun, bazen doğrudan duygu kontrolüyle, bazen de çeşitli ibadet ve davranışlar yoluyla gerçekleştirilmesini ister. Özellikle kişinin hem dinî hem de dünyevî olarak kendine ve çevresine zarar verebilecek olan öfke, kin, şehvet ve haset gibi aşırılığa açık menfi duygularını kontrol altına alması çok önemlidir. Kur’an ve sünnette bu konuda vazeden emirler, yasaklar ve peygamberî örneklikler; duyguları disiplin altına almanın sadece kişisel bir erdem değil hem ilahî hem de toplumsal bir sorumluluk olduğunu ortaya koyar.

Bu çalışmada, duygu kontrolü konusu, olumsuz duygular arasından öfke ve olumlu duygular arasından da sevgi seçilerek Kur’an ve sünnet bağlamında incelenecektir. Zira öfke, Kur’an’da, insanın bilişsel dengesini en hızlı bozan, aklî muhakeme gücünü zayıflatan ve onu kontrolsüz tepkilere sevk eden temel bir duygu olarak ele alınır.² Bu yönüyle öfke, insanın nefsi zaafılarını açığa çıkaran ve irade eğitimini zorunlu kılan merkezi bir olumsuz duygu konumundadır. Sevgi ise Kur’an’da iman, merhamet ve ahlâkî olgunlukla irtibatlı biçimde ele alınan; bireyin davranışlarını süreklilik, istikrar ve yapıcılık ekseninde şekillendiren kurucu bir olumlu duygudur. Ayrıca sevgi, empati, bağlanma ve öz-denetim süreçlerini destekleyerek duygu düzenleme kapasitesini güçlendirir.³ Fakat sevginin yanlış ve aşırı yönlendirilmesi, tüm bu dengeyi bozma kapasitesine sahiptir.⁴ Bu iki duygunun zıt uçlarda yer alması, duygu kontrolünün hem yıkıcı eğilimleri sınırlandırma hem de yapıcı eğilimleri tahkim etme işlevini görünür kılmakta; böylece çalışma konusunun bütüncül

¹ Dilek Sarıtaş Atalar - Ayşe Altan Atalay, “Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü”, *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar*, ed. Tezan Bildik (Ankara: Türkiye Klinikleri Yayınları, 2018), 84-86.

² Örn. bk. Âl-i İmrân 2/119; el-Mâide 5/2; el-A’râf 7/150, 154; en-Nahl 16/58-59; Tâhâ 20/86; el-Enbiyâ 21/87; el-Hac 22/15; ez-Zuhruf 43/17-18.

³ Örn. bk. Âl-i İmrân 3/14; et-Tevbe 9/24; er-Rûm 30/21.

⁴ Örn. bk. el-Bakara 2/93, 165, 177; Yûsuf 12/30.

biçimde analiz edilmesine imkân sağlamaktadır. Çalışmanın sınırlılıkları dikkate alınarak burada diğer duygulara yer verilememiştir. Konu; tefsir, hadis ve İslâm ahlak düşünce kaynakları ile çağdaş psikoloji ve din psikolojisi literatürü ışığında, birey ve toplum düzeyindeki dinî etkileri açısından ele alınacaktır. İslâm'ın bu konudaki emir ve yasaklarının, kişiyi ve toplumu nasıl şekillendirdiği, kişisel ve toplumsal hangi sorunların önüne geçmeyi hedeflediği araştırılacaktır. Böylece İslâm düşüncesinde duygu kontrolünün birey ve toplum düzeyindeki etkileri her iki örnek üzerinden çok yönlü bir yaklaşımla analiz edilecektir.

Psikoloji literatüründe “duyguları düzenleme, yönetme, kontrol etme” ana başlığı altında toplumun değişik kesimlerini ilgilendiren birçok makale ve kitap çalışması yapılmıştır.⁵ İslâmî literatürde duyguların ahlâkî ve dinî boyutları sıklıkla ele alınmıştır. Bununla birlikte duygu kontrolünün olumlu ve olumsuz duyguların karşılıklı etkileşimi bağlamında tefsir ve din psikolojisi disiplinleri açısından mukayeseli incelenmesi yeterince ele alınmış bir mevzu değildir.⁶ Bu durum, Kur'an ve sünnetin duygu düzenlemeye dair sunduğu ilkelerin birbirine zıt iki uç duygu çerçevesinde kavramsal açıklık ve uygulama düzeyi açısından yeniden ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Konunun üst başlığı açısından çalışmaya en yakın araştırma Büşra Kara'nın, “Kur'an'da Olumsuz Duyguların Kontrolü” başlıklı makalesidir.⁷ Konuyu din psikolojisi açısından inceleyen yazar, çalışmasında duygu kontrolü kavramını açıkladıktan sonra duyguları sınıflandırmış ve bağlanma duygusunun kişinin Yaratıcısıyla arasındaki ilişkisi ve bu durumun ibadetlere etkisi üzerinde durmuştur. Konunun alt başlığı itibarıyla çalışmamıza en yakın araştırma ise Süleyman Pak'ın “Kur'an'ın Duyguları Eğitmesi Bağlamında Öfkenin Kontrolü Meselesi”⁸ başlıklı makalesidir. Yazar, çalışmasında genel bir bakış altında öfke duygusunu incelemiş ve Allah Teâlâ'nın öfkelenmesi özelinde konuyu detaylandırmıştır. Bu nedenle çalışmamız, olumlu ve olumsuz duyguları karşılıklı olarak ele alması; duygu kontrolünün sadece olumsuz duygularla sınırlı kalmadığını, aşırıya gidilmesi veya yanlış yönlendirilmesi durumlarında olumlu duyguların da kontrol altına alınmasının önemini ortaya koyması açısından konu hakkında yapılan diğer çalışmalardan ayrılmaktadır.

Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi ve betimsel analiz temel alınmıştır. Öncelikle genel olarak duygu kontrolü ile ilgili bilgi verilmiş ardından öfke ve sevgi kontrolü konusu, ayetler ve hadis rivayetleri temel alınarak incelenmiştir. Aynı zamanda çağdaş psikoloji literatüründen seçilen kaynaklar ile klasik İslâm ahlak düşüncesi literatürü taranmıştır. Böylece çalışmada hem metinsel ve kavramsal derinlik sağlanmış hem de öfke ve sevgi duygularının kontrolü konusu çok yönlü bir bağlamda ele alınmaya çalışılmıştır. Bu yöntemsel tercihin, dinî kaynaklar ile çağdaş bilimsel yaklaşımlar arasında bir köprü kurulmasına ve duygu kontrolü meselesinin disiplinler arası bir bakış açısıyla incelenmesine imkân tanyacağı değerlendirilmektedir.

1. Duyguların Kontrolü

Duygu, öznel olarak yaşanan duygusal durumun dışavurumu olarak gözlenebilir bir davranış yapısıdır.⁹ Ancak temelleri açısından çok katmanlı ve karışık bir durum olması, onun tanımlanmasını oldukça zorlaştırır. Şu tanım, bu zorluğa işaret etmektedir: “Duygu; fizyolojik uyarılmayı, hisleri, bilişsel süreçleri, gözle görülebilir ifadeleri ve kişisel olarak önemli görülen bir duruma cevaben gösterilen belirli davranışsal tepkileri içeren bedensel ve zihinsel değişimlerin karmaşık bir şeklidir.”¹⁰ Bu karmaşık durum, duyguları tanımayı, düzenlemeyi ve dizginlemeyi zorlaştırır. Bir tanıma göre duygu düzenleme; “Bireylerin hangi duyguları ne zaman yaşayacaklarını, bu duyguları nasıl deneyimleyeceklerini, ifade edeceklerini ve bunlardan nasıl etkilendiklerini inceleyen bir disiplindir.”¹¹ Bir diğer tanıma göre ise duygu düzenleme; “Düzenleyici süreçlerin eylemi yoluyla yeni veya devam eden duygusal tepkilerin başlatılmasını veya

⁵ Nancy J. Chodorow, *Duyguların Gücü*, çev. Jale Özata Dirlikyapan (İstanbul: Metis Yayınları, 2007); Yaşar Kuzucu, *Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2007); Charles C. Manz, *Duygusal Disiplin Duyguları Yönetmenin Gücü*, çev. Nelda Bayraktar (İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2010); Özcan Köknel, *Duygusal Akıl - Akılla Duyguları Yönetmek* (İstanbul: Postiga Yayınları, 2013); Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018); Cem Gençoğlu - Müge Yılmaz, “Duygusal Farkındalık Eğitim Programının Duygu Kontrol Düzeyine Etkisi”, *The Journal of Academic Social Science Studies* 6/5 (2013), 961-980; Fatma Gül Cırhinlioğlu, *Duyguları Anlamak* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020); Ayşe Altan Atalay vd., *Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme* (İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2023); Oğuz Özyaral, “Kalıcı Duygular: Duyguları Kontrol Etme Üzerine Bir Değerlendirme”, *UMAY Sanat ve Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (25 Aralık 2024), 77.

⁶ Faruk Karaca, “İnsanın Bazı Güdü ve Duygularının İslâmî Açısından Değerlendirilmesi”, *EKEV Akademi Dergisi* 1/1 (1997), 159-172; Ahmet Güney, *Kur'an'da Duyguların Kullanımı* (Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009); Hüseyin İbrahim Yeğin, “Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (01 Nisan 2010), 235-258; İlhami Günay, “Kur'an'da Gençlerin Duygu Gelişimi ve Eğitimi”, *Journal of Turkish Studies* 10/2 (2015), 435-435; Tuğba Torun, “Duyguların Evrimi”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 35 (2015), 79-91; Tekin Han, *Kur'an Işığında Duyguların Eğitimi* (İğdır: İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017); Sevede Hilal Çelik, “Hadislerle Göre Duyguların Eğitimi”, *Danışname Beşeri ve Sosyal Bilimler Dergisi* 5 (2022), 3-29; Mahmut Öztürk, “Öfke Kontrolünde Allah ve Ahiret İncancının Etkisi (Habil-Kabil Örneği)”, *Diyanet İlmi Dergi* 58/1 (15 Mart 2022), 33-60; Sena Hicret Yanıkoğlu, *Duygu Düzenleme Becerilerinin Dindarlık Eğilimi ile İlişkisi* (Ankara: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024), 1-158.

⁷ Büşra Kara, “Kur'an'da Olumsuz Duyguların Kontrolü”, *Journal of Analytic Divinity* 5/1 (15 Nisan 2021), 150-176.

⁸ Süleyman Pak, “Kur'an'ın Duyguları Eğitmesi Bağlamında Öfkenin Kontrolü Meselesi”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (2012), 69-103.

⁹ Selçuk Budak (ed.), *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005); Rasim Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2012), 690.

¹⁰ Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo, *Psikoloji ve Yaşam Psikolojisi Giriş*, çev. Gamze Sart (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2012), 370.

¹¹ James J. Gross, “The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review”, *Review of General Psychology* 2/3 (1998), 271.

değiştirilmesini içerir.”¹² Fakat literatürde en çok kabul gören¹³ tanım Thompson’un şu tanımıdır: “Duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşması için duygusal tepkileri, özellikle yoğunluk ve süre açısından izlemesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu olan dışsal ve içsel süreçlerden oluşur.”¹⁴

Başkasının duygusal durumunu etkilemeye veya yönlendirmeye yönelik girişimler “dışsal duygu düzenleme” olarak adlandırılır. Bu süreçte birey, karşısındaki kişinin duygularını yatıştırmak, dönüştürmek ya da desteklemek amacıyla bilinçli ya da bilinçsiz çeşitli girişimlerde bulunur. Bu tanım, duygu düzenlemenin yalnızca bireyin kendi içsel çabalarıyla sınırlı olmadığını; aynı zamanda başkalarının müdahaleleriyle şekillenen dışsal boyutları da kapsadığını ortaya koyar. Aynı zamanda bu tanım, duygu düzenlemeden amacın, söz konusu duyguları ortadan kaldırmak değil, onların yoğunluğunu azaltmak olduğuna da işaret etmektedir.¹⁵

Müslüman düşünürler, duyguyu “nefsin kavrama gücü/kuvve-i müdrike-i nefsâniye” olarak ifade etmişler ve onu ruhi bir eylem olarak görmüşlerdir.¹⁶ Kur’an’a göre duygular yaratılış gereğidir. Sorun, duyguların varlığında değil, onların kontrol edilememesindedir.¹⁷ Dolayısıyla İslâm’a göre ideal mümin, duygusuz olan değil, duygularını yönetebilen insandır. Bu nedenle Kur’an’ın hedefleri arasında insanın duygularını terbiye etmek vardır. Çünkü İslâm’ın onaylamadığı her türlü davranış, sevgi, zevk, duygu batıldır ve düzeltilmesi farzdır.¹⁸ Dolayısıyla öfke, kin, şehvet, haset, sevgi gibi Müslümanı günaha sevk edebilecek olan duyguların düzenlenmesi/kontrolü hem bireysel ahlak hem de toplumsal barış açısından hayati önem taşır. Çünkü duygular, kalbi etkileyen ve insanı davranışa götüren saikler arasında ön sıralarda gelir.¹⁹ Bu nedenle duygularını kontrol edemeyen, onları iyi yönetemeyen kişilerin sergiledikleri davranışlar da olumlu ve saygın kabul edilemez.

Duyguların kontrolü, onların açığa çıkmasını beklemeden, önceden fark edilip tanınmalarıyla mümkün olan bir süreçtir. Bu nedenle kişiyi suça, kötülüğe, günaha sevk etmemesi için duyguların önceden mutlaka tanınması, sonrasında ise düzenlenmesi, dizginlenmesi ve terbiye edilmesi gereklidir. Ancak duyguların karmaşık yapısı²⁰ onları tanımayı, kontrol etmeyi veya en azından zararsız hâle getirme çabalarını zorlaştırır. Duygular, iç dünyamız ile dış dünyamız arasında bir köprü görevi gördüklerinden onları tamamen kontrol etmek oldukça zordur. Bununla birlikte, insanların büyük çoğunluğunun, dışsal bir uyarıcıyla duygularını harekete geçiren bir durumla karşılaşmalarına rağmen başkalarına zarar verici tepkiler vermemeleri ya da bunu çok nadiren yapmaları, duygularını kontrol altında tutabildiklerini göstermektedir. Burada önemli olan husus, kişinin duygularını kontrol edebilme becerilerini öğrenip geliştirmesinin mümkün olmasıdır.²¹ Bu sebeple kişi, duygularını bütünüyle bastırmaya ya da bütünüyle kendini onların yönlendirmesine bırakmak yerine, onları dinin emrettiği şekilde düzenlemeyi, zamana ve mekâna göre kontrol etmeyi öğrenmelidir.²²

Kur’an’da duyguların kontrol edilmesi, bazen doğrudan emirler²³ bazen de kıssalar içinde pedagojik anlatılar²⁴ aracılığıyla işlenmiştir. Özellikle “kâzımîne’l-gayz” (öfkelerini yutanlar) ve “âfine ‘anî’n-nâs” (insanları affedenler) ifadeleri, duyguların yönetilmesi konusunda Kur’an’da geçen ve bireyin psikolojik kontrol kapasitesini ve toplumsal barışa katkısını temellendiren önemli ifadelerdir. Tasavvufi gelenek, duyguların kontrolü konusunu “nefs terbiyesi” kapsamında ele almıştır. Örneğin Gazzâlî (öl. 505/1111); öfke, kin, haset, cimrilik, kibir, riyâ gibi duyguları kalbin hastalıkları olarak tanımlamış ve kalbin tezkiyesi ile bunların tedavi edilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Hatta kişinin kendinde bulunan bu tür hastalıkları tespit edip tedavi etmesinin/ettirmesinin farz mesabesinde bir yükümlülük olduğunu söylemiştir.²⁵ Çünkü bedenî hastalıklar, sadece dünyada kişinin kendisine zarar verirken bu tür manevî hastalıklar, dünya ve ahirette hem kendisine hem de topluma zarar verir.²⁶ Bu nedenle olumlu duyguların uyandırılıp geliştirilmeleri, olumsuzların ise düzenlenip kontrol edilmesi gerekir. Çünkü arzu edilen duygu kontrolü, sadece ortaya

¹² Kevin N. Ochsner - James J. Gross, “The Cognitive Control of Emotion”, *Trends in Cognitive Sciences* 9/5 (2005), 242-243.

¹³ Atalar - Atalay, “Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı”, 85.

¹⁴ Ross A. Thompson, “Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition”, *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59/2-3 (1994), 27-28.

¹⁵ Thompson, “Emotion Regulation”, 28-29; Onur Okan Demirci - Elif Güneri, “Bilişsel Esnekliğin Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi”, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 21/39 (2020), 654.

¹⁶ Ali Çelebi Kınalızâde, *Ahlâk-ı Alâî*, çev. Mustafa Koç (İstanbul: Klasik Yayınları, 2017), 67; Kerim Yavuz, *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi* (Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2012), 22.

¹⁷ eş-Şems 91/8-10.

¹⁸ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Bedâ’i’u’t-tefsîr*, thk. Seyyid Muhammed-Sâlih Ahmed (Riyad: Dâru İbnu’l-Cevziyye, 1427), 2/446.

¹⁹ Abdurrahman Dodurgalı, *Eğitim Sosyolojisi* (İstanbul: İFAV Yayınları, 1995), 51.

²⁰ Yavuz, *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*, 21.

²¹ Yanıkoğlu, *Duygu Düzenleme Becerilerinin Dindarlık Eğilimi ile İlişkisi*, 2.

²² Kara, “Kur’an’da Olumsuz Duyguların Kontrolü”, 159.

²³ Örn. Âl-i İmrân 3/134; el-Mâide 5/8.

²⁴ Yusuf suresinde kıskançlık ve affedicilik konusunun işlenmesi buna örnek verilebilir.

²⁵ Ebû Hâmid el-Gazzâlî, *İhyâu ulûmi’d-dîn* (Beyrut: Dâru İbn Hazm, 2005), 929.

²⁶ İbrahim Yıldız, “Kur’an’a Göre Manevî Hastalıklara Zemin Hazırlama Açısından Aşırı Mal Sevgisi ve Tedavi Yolları”, *İslâm’da Sağlık ve Koruyucu Hekimlik*, ed. Âdem Yerinde (Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Yayını, 2021), 431.

çıkan duygusal tepkilerin bastırılması değil, o tepkilerin bilişsel kökenlerinin de fark edilip şekillendirilmesidir.²⁷ Aksi hâlde kişi, onu iyiye, güzele ve doğruya yönelten duygularından uzaklaşır; kötü duygularının ise esiri olur.²⁸

Kur'an; iman, ibadet ve ahlâk gibi alanlarda temel bir bilgi kaynağı olmanın yanında, müminin hangi duyguları yaşaması veya uzak durması gerektiğine dair ölçüler de koyar. İnanan kişiyi olumlu duygulara yöneltirken olumsuz duygulardan da sakındırır. Ayrıca duygularını kontrol edip dengeli olmasını öğütler ve olumsuz duyguların etkisini azaltmaya yönelik tavsiyeler sunar. Duygularının sebep ve sonuçları hakkında bilgilenmesi sonucu müminde oluşan bu bilinçli farkındalık, duygu değişimlerini fark etme ve önlem alma becerisi için elzemdir. Duygularının nedenlerini analiz ederek olası sonuçlarını bilinçli olarak fark eden kişi, onları kontrol edebilmek için gerekli süreci de başlatmış olur. Kur'an, duyguların bazen nedenlerine bazen de sonuçlarına işaret ederek inananların duygu düzenleme sürecine dâhil olmaktadır.

2. Kur'an ve Sünnette Öfke Duygusunun Kontrolü

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insanî duygusal bir tepkidir.²⁹ Bir başka tanıma göre öfke, bir kişinin hakkı olanı ya da hakkı olduğuna inandığını elde edemediğinde veya değer verdiği birinden beklediği ilgiyi, davranışı göremediği zaman yaşadığı duygudur.³⁰ Öfkenin kaynağı; övünme, tartışma, inat, kendini beğenme, zulüm, kibir gibi kötü huylardır ki bunlar, insanda intikam alma isteğini arttırarak öfkeye neden olur.³¹ Eğer kişi öfkesini bastıramaz ve karşısındaki kişiyi affedemezse bu duygu onda gelişerek kine dönüşür. Öfkenin en şiddetli hâli³² olan *gayz*; "hoşlanılmayan bir şey ile karşılaşılması anında insanın duyduğu heyecan,³³ nefsin, izzetinefis gibi manevî, mal gibi maddî haklarından biri çiğnendiğinde hissettiği elem"³⁴ anlamına gelir ve intikam isteği doğuran gazabın temel nedenidir. Gazapta intikam almak varken, *gayz* kalpte kalmaktadır.³⁵

Öfke; yerinde, zamanında ve kontrollü bir biçimde kullanıldığında çok faydalı bir duygudur. Kişinin kendini, ailesini ve değerlerini korumasını, haksızlığa karşı çıkmasını ve adaletsizliği bertaraf etmesini sağlar. Öfke, bu gibi olumsuz durumlardan kişiyi kurtaracak enerjiyi ve atılımı sağlayan, Allah'ın kullarına ihsan ettiği fitrî bir kuvvettir.³⁶ İslâm dini, insana gücünün üstünde³⁷ bir sorumluluk yüklediğinden Kur'an, öfkenin fitrî oluşuna da dikkat çekmek için, "hiç öfkelenmemeyi" değil "öfkeyi kontrol etmeyi" över. "*Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah, iyilik edenleri sever.*"³⁸ ve "... öfkelenedikleri zaman başışlayanlar..."³⁹ buyurarak bu noktaya işaret eder. Bu nedenle bir insan, akıl ve hikmete uygun bir şekilde öfkelenmesi gereken bir olay⁴⁰ karşısında öfkelenirse övülmeye layık olur.⁴¹ Fakat öfkesini kontrol edemeyen ve Kur'an'ın ifadesiyle parmaklarını ağzına götürüp ısıran⁴² ve yüzü kapkara kesilen⁴³ bir insan için bu fitrî ihsan, felakete dönüşebilir.⁴⁴ Toshihiko Izutsu (1914-1993), cehlin, öfke ve ihtirasın kontrolsüz bir şekilde insanı ele geçirerek onu düşünmeden hareket etmeye sevk eden bir ruh hâli olduğunu; hilmin ise onun tam karşısı olarak, kişinin duygularını dizginleyip öfke karşısında sükûnet ve itidalini koruyabilme erdemi olarak tanımlandığını ifade etmektedir. Bu bağlamda hilm, insanın akıl ve irade gücüyle öfkesine hâkim olmasını sağlayan üstün ve olumlu bir ahlâkî meziyet olarak övülmektedir.⁴⁵

Öfke, insanın doğru düşünme⁴⁶ ve muhakeme yetisini kaybetmesine,⁴⁷ sonradan pişman olacağı sözler söylemesine yol açar. Öfke, insanın zihinsel berraklığını zedelediği için, kişi bu hâl içerisindeyken sağlıklı ve isabetli kararlar veremez.⁴⁸ Öfkesini kontrol edemeyen kişi, artık nefsinin esiri olur.⁴⁹ Kınalızâde Ali Efendi (öl. 979/1572), aşırı

²⁷ Thompson, "Emotion Regulation", 30.

²⁸ Yaşar Fersahoğlu - Mehmet Akif Demir, *Din Eğitimi ve Öğretiminde Duygu Eğitimi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2012), 119.

²⁹ Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi* 11/2 (2003), 20.

³⁰ Engin Geçtan, *İnsan Olmak* (İstanbul: Remzi Kitapevi, 1993), 54.

³¹ İbn Miskeveyh, *Tehzîbü'l-ahlâk - Ahlak Eğitimi*, çev. Abdulkadir Şener ve dğr. (İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2013), 219.

³² Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât fî garîbi'l-Kur'ân*, thk. Muhammed Seyyid Keylânî (Beyrut: Dâru'l-Ma'rife, ts.), 368.

³³ Şihâbüddîn Mahmûd el-Âlûsî, *Rûhu'l-me'ânî fî tefsîri'l-Kur'ânî'l-'azîm ve's-seb'î'l-mesânî*, thk. Ali Abdalbârî Atıyye (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1994), 2/272.

³⁴ Muhammed Reşîd Rızâ, *Tefsîrû'l-Menâr* (Mısır: Matbaatu'l-Menâr, 1947), 4/134.

³⁵ Pak, "Kur'an'ın Duyguları Eğitmesi", 86.

³⁶ Semîh Âtûf ez-Zeyn, *İlmü'n-nefs: Ma'rifetu'n-nefsi'l-insâniyye fî'l-Kitâb ve's-Sünne* (Beyrut: Dâru'l-kitâbi'l-Lübnânî & Dâru'l-kitâbi'l-Mısri, 1991), 1/167-168.

³⁷ el-Bakara 2/286.

³⁸ *Kurânı Kerim Meali*, çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Vakfı, 2011), Âl-i İmran 3/134.

³⁹ eş-Şûrâ 53/37.

⁴⁰ eş-Şuarâ 26/168; el-Feth 48/29.

⁴¹ Ahmed Rifat, *Tasvir-i Ahlak - Ahlak Sözlüğü*, çev. Hüseyin Algül (b.y.: Tercüman 1001 Temel Eser, ts.), 88.

⁴² Âl-i İmrân 3/119; et-Tevbe 9/123; İbrâhîm 14/9; et-Tahrîm 66/9.

⁴³ en-Nahl 16/58; ez-Zuhuruf 43/17.

⁴⁴ Muhsin Demirci, *Kur'an'a Göre İnsan ve Sorumlulukları* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2010), 60.

⁴⁵ Toshihiko Izutsu, *God and Man in the Quran* (Tokyo: Keio University, 1964), 224-226.

⁴⁶ Yaşar Fersahoğlu, *Kur'an'da Zihin Eğitimi* (İstanbul: Marifet Yayınları, 1998), 142.

⁴⁷ Osman Pazarlı, *İslâm'da Ahlâk* (İstanbul: Remzi Kitapevi, 1980), 283.

⁴⁸ Hayrani Altıntaş, *İnsan ve Psikolojisi* (Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 1989), 268; M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, çev. Hayati Aydın (Ankara: Fecr Yayınevi, 2011), 99-100.

⁴⁹ Yaşar Düzenli, *Kur'an Işığında Evrensel Dengeler ve İnsan* (İstanbul: İFAV Yayınları, 2000), 262.

öfkelenenlerin kalp ve dimağının öfkenin alevleriyle kaplanacağını, bundan dolayı o kişinin hakkaniyetli bir karar vermesinin düşünülmemeyeceğini söyler.⁵⁰ Bazı psikologlar, öfkeyi, kontrol altına alınamadığında insanın psikolojik dengesini bozup aklı devre dışı bıraktığı için “kısa süreli delilik” olarak adlandırır.⁵¹ Bu nedenle çeşitli zan, şüphe, tahmin gibi bilgiye dayanmayan kuruntuların insanı hataya, suça sürüklediği en uygun ortam, öfke hâlidir.⁵² Çünkü öfke sonucu şiddete başvurmak, şiddetin doğasında olan anındalık ve aciliyet öğeleri nedeniyle muazzam bir cazibeye sahiptir. Bu durumda kafa yorarak ve daha ağır davranarak eyleme geçmek ise zaten öfkenin özüne aykırıdır.⁵³ Bu açıdan iyi insandan beklenen öfkesini kontrol etmesi hem korkaklık hem de saldırganlıktan olabildiğince uzak durmasıdır.

Müslüman âlimler, öfkenin tamamen yok edilmesinin mümkün olmadığını, onun yerine öfkenin kontrol edilmesinin veya meydana geldiğinde şiddetinin azaltılmasının yolları üzerinde dururlar.⁵⁴ Öfkenin kişi iradesi üzerindeki hâkimiyetine dikkat çeken âlimler,⁵⁵ bu konuda yapılması gereken en önemli şeyin öfkenin kabarmasından önce iradenin kontrolü ele alması olduğunu vurgular.⁵⁶ Adudüddin el-Îcî (öl. 756/1355), öfke duygusu kabardıktan sonra onu yatıştırmanın güçlüğüne dikkat çekerek öfkeyi kontrol etmenin en kesin yolunun onun sebeplerini ortadan kaldırılmakla mümkün olacağını vurgular.⁵⁷

Kur’an, müminleri “Muhammed, Allah’ın Resûlüdür. Onunla beraber olanlar, inkârcılara karşı çetin, birbirlerine karşı da merhametlidirler...”⁵⁸ “...onlar öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir...”⁵⁹ ve “Onlar, kızdıkları zaman da kusurları bağışlarlar.”⁶⁰ şeklinde tarif eder. Şu hadis-i şerifler de bu ayetleri tefsir etmektedir: Hz. Peygamber, bir gün ashabına: “Aranızda kime pehlivan dersiniz?” diye sorar. Onlar da “Kimsenin kendisini yenemediği kişidir” derler. Hz. Peygamber ise “Asıl pehlivan bu kişi değil, kızdığı zaman öfkesini yenendir” der.⁶¹ Ayrıca “Öfkesinin gereğini yerine getirebilecek güçte olduğu hâlde öfkesini yutan kimsenin kalbini Allah emniyet ve iman ile doldurur.”⁶² buyurarak öfkesini kontrol altına alabilen kişiye verilecek manevî mükafatları haber verir. Yine Hz. Peygamber’in kendinden öğüt isteyen bir sahâbiye “Öfkelenme” demesi ve bunu birkaç kez tekrar etmesi,⁶³ İslâm’da öfkeyi kontrol altına almaya çalışmanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Kur’an, Hz. Mûsâ’nın, kavminin buzağıya tapması konusunda kusurlu zannederek kardeşi Hz. Hârûn’u azarlamasını, öfkenin bir tezahürü olarak sunmaktadır.⁶⁴ Hz. Mûsâ’nın bu olay karşısında âdeta aklı başından gitmiştir.⁶⁵ “... (Öfkesinden) levhaları attı ve kardeşinin saçından tuttu, onu kendine doğru çekmeye başladı ...”⁶⁶ Öfkesi dindiğinde, Hz. Hârûn’un puta tapanları engellemeye çalıştığını, fakat güçsüz görülerek ölümle tehdit edildiğini öğrenmiş ve kardeşine yaptıklarından dolayı pişman olmuştur.⁶⁷ Hz. Mûsâ öfkesini kontrol edemediği ve kardeşini kırdığı için Allah’tan bağışlanma dilemiştir.⁶⁸ Bu kıssa, bir peygamber örneği üzerinden öfkeye kapılan insanın nasıl davranması gerektiğini öğretmesi bakımından son derece önemlidir. Hz. Mûsâ, her ne kadar Allah’a şirk koşulması karşısında öfkelenmiş olsa da kısa sürede öfkesini kontrol etmiş hem kendisi hem de öfkesi sebebiyle zarar gören kardeşi için Allah’tan bağışlanma dilemiş, yere attığı levhaları yeniden eline alarak⁶⁹ âdeta yaptığı davranışı telafi etme yoluna gitmiştir. Kıssada dikkat çeken bir diğer husus ise “Musa’nın öfkesi susunca”⁷⁰ ifadesinde öfkenin, Hz. Musa’ya ne yapması gerektiğini söyleyip onu harekete geçiren bir âmire benzetilmesidir. Teşhis sanatı ile kişileştirilen öfke, Hz. Mûsâ’yı şiddete teşvik eden ve âdeta ona “Levhaları yere at.” ve “Kardeşinin saçını tut ve kendine çek.” gibi şeyler söylemektedir. Böylece Hz. Mûsâ’yı istemediği şeylere sürükleyen öfke, sanki insana emir veren veya onu teşvik eden bir konuma yerleştirilmiş, onun kabarması “konuşma”; yatışması ise “susma” ile tabir edilmiştir.⁷¹ Öfkenin önce kişiyi tahrik ve teşvik eden sonra da bundan vazgeçen bir insana benzetildiği bu ayette belagat açısından dolayı istiârenin güzel bir örneği verilmiştir.⁷²

⁵⁰ Kınalızâde, *Ahlâk-ı Alâi*, 180.

⁵¹ Hayatî Hökelekli, *Psikolojiye Giriş* (İstanbul: Düşünce Kitabevi, 2008), 101; Nevzat Tarhan, *Duyguların Dili* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2010), 183.

⁵² Düzenli, *Kur’an Işığında Evrensel Dengeler ve İnsan*, 288.

⁵³ Hannah Arendt, *Şiddet Üzerine*, çev. Bülent Peker (İstanbul: İletişim Yayınları, 2018), 76.

⁵⁴ Gazzâlî, *İhyâ*, 1069-1070.

⁵⁵ Reşîd Rızâ, *Tefsîrü'l-Menâr*, 4/134; Zeyn, *İlmü'n-nefs*, 1/168.

⁵⁶ Âl-i İmrân 3/134; eş-Şûrâ 42/37; Müslim, “Birr”, 106; Ebû Dâvûd, “Edeb”, 3.

⁵⁷ Adudüddin el-Îcî, *Ahlâku Adudüddin*, çev. İlyas Çelebi (İstanbul: TDV Yayınları, 2015), 57-59. el-Feth 48/29.

⁵⁸ Âl-i İmrân 3/134; Ayrıca bkz. eş-Şûrâ 42/37.

⁵⁹ eş-Şûrâ 42/37.

⁶⁰ Buhârî, “Edeb”, 76; Müslim, “Birr”, 106; Ebû Dâvûd, “Edeb”, 3.

⁶¹ Ebû Dâvûd, “Edeb”, 3.

⁶² Buhârî, “Edeb”, 76; Tirmizî, “Birr”, 73.

⁶³ Necatî, *Kur’an ve Psikoloji*, 67.

⁶⁴ Ebû'l-Kâsım ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf 'an hakâ'iki gavâmizi't-tenzîl ve 'uyûni'l-ekâvîl fî vücûhi't-te'vîl*, thk. Halil Me'mun Şeyha (Beyrut: Dâru'l-Ma'rife, 2005), 388.

⁶⁵ el-A'râf 7/150; Ayrıca bkz. Tâhâ 20/86.

⁶⁶ İbrahim Yıldız, *Kur'an İnsan ve Yanılgı -Psikososyal Bir Okuma-* (Bursa: Emin Yayınları, 2019), 176.

⁶⁷ el-A'râf 7/151.

⁶⁸ el-A'râf 7/154.

⁶⁹ el-A'râf 7/154.

⁷⁰ Kâdî el-Beyzâvî, *Envârü't-tenzîl ve esrârü't-te'vîl*, thk. Subhî Hallâk-Mahmud Atrâş (Beyrut: Dâru'r-Reşîd, 2000), 1/574.

⁷¹ İsmail Hakkı Bursevî, *Râhu'l-beyân fî tefsîri'l-Kur'an* (İstanbul: Matbaa-i Osmâniyye, 1329), 3/249.

Bir diğerk Kur'an kıssasına göre Hz. Yûnus, kavminin inkârı ve inadı karşısında öfkelenmiş ve Allah'ın izni olmaksızın onları terk etmişti. Fakat öfkesinin neden olduğu bu hareketin Allah'ın rızasına uygun olmadığını anlayınca hemen tövbe ederek dua etmiştir.⁷³ Yine de Allah Teâlâ, Hz. Peygamber'e "*Balık Sahibi'ni de hatırla. Hani o kavmine öfkelenerek gitmiş; bizim kendisini hiçbir zaman darda bırakmayacağımızı zannetmişti...*"⁷⁴ ve "*Sen Rabbinin hükmünü sabırla bekle. Balık sahibi (Yunus) gibi olma.*"⁷⁵ buyurmuştur. Mukâtil b. Süleymân (öl. 150/767) bu ayetleri "Sen, Yûnus'un acele ettiği gibi acele edip de sakın onun gibi kızıp öfkelenme." şeklinde yorumlar.⁷⁶ Bu ayetlerde Hz. Yûnus'un öfkesinin sonuçlarına işaret edilerek Hz. Muhammed uyarılmış ve O'na müşriklere öfkelenip ümitsizliğe kapılmaması ve peygamberlik görevini sürdürmesi emredilmiştir.⁷⁷

Allah Teâlâ'nın övdüğü kullarının bir özelliği de öfkelerini kontrol edebilmeleridir: "*Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah, iyilik edenleri sever.*"⁷⁸ Mukâtil b. Süleymân (öl. 150/767), ayette övülen müminlerin Allah'ın yasakladığı bir günahı işleme korkusuyla öfkelerini yuttuklarını ve karşısındaki insanı affettiklerini söyler. Yine o, Hz. Peygamber'den bu övülen karakterdeki kişilerin önceki ümmetlerde çok, kendi ümmetinde ise daha az olduğu rivayetini aktarır.⁷⁹ Ayetteki "yutanlar" manasına gelen الْكَاطِمِينَ kelimesiyle

aynı kökten gelen "كظم" fiili, lügatlerde "yutmak, bastırmak, gizli tutmak, engellemek, saklamak, örtmek ve önlemek" anlamlarında kullanılmıştır.⁸⁰ Bir kişinin testiye doldurup ağzını kapamasına (kezame'l-kırbete) veya devenin yemini yedikten sonra onları içinde tutup geviş getirmemesine (kezame'l-ba'îru) denilmektedir.⁸¹ Buradan hareketle ayetteki "kezmu'l-gayz" da kişinin sabrederek içindeki öfkesini tutması ve dışa vurup belli etmemesi manasına gelmektedir.⁸² Ayette övülen muttakiler, öfkelerinin gereğini yapmaya güçleri varken⁸³ sabrederek nefislerine hâkim olanlar ve içlerinde öfkeden bir iz bırakmayanlardır.⁸⁴ Öfke, diğerk insanlara yaptığı gibi, onların hikmetli ve edepli davranmalarına engel teşkil etmez.⁸⁵ Buna göre takva duygusu, müminlerin öfkeyi kontrol edip içlerinden gelen şiddetli tepkileri davranışa dökmemelerine ve bir adım daha ileri giderek ceza vermeye yetecek kadar güçlü oldukları hâlde insanları affetmelerine neden olmaktadır.⁸⁶ Affetme, kişinin nefisine hâkim olarak onu disiplin altına alması ve zayıflara karşı merhametli davranmasıdır. Bu ise öfkeyi yenmekten daha üstün bir mertebedir. Bu nedenle ayette önce öfkelerini yutarlar sonra da onları affederler denilmiştir.⁸⁷ Dolayısıyla bu ayette verilmek istenen temel mesaj, müminlerin sadece öfkelerini bastırmakla yetinmeyip, aynı zamanda karşılarındakilerini affederek iç huzurlarını tam anlamıyla sağlamaları gerektiğidir.⁸⁸

Âl-i İmrân suresinde "...Size olan kin ve düşmanlıkları yüzünden parmaklarını ısırırlar. Onlara 'Kininizden çatlayın!' de..."⁸⁹ buyurulmaktadır. Bu ifadeler, öfkenin had safhaya vardığı durumlar için kullanılır.⁹⁰ Ayetteki "Kininizden çatlayın." ifadesi ise kinin bir göstergesidir. Öfke, kontrol altına alınamazsa bir zaman sonra öç almayı amaçlayan düşmanlık duygusu olan kine döner. Öfke ve düşmanlık duygusu kine dönüşmediği sürece kişide öç alma duygusu bulunmaz. Ne zaman ki bu duygu kişide gelişirse o zaman devreye kin girer. Kin besleyen kişi, öfkesi o anda dinmiş olsa bile hasmını affetmemiş demektir ve bu nedenle de onu kolay kolay unutmaz. Yıllar geçse de o kişiyi/olayı kini sebebiyle zihninde tekrar tekrar yaşılar.⁹¹

Öfkenin kine dönüşmemesi için Kur'an ısrarla müminlerden karşısındakileri affetmesini ister ve onlara büyük mükâfatlar vadeder: "*Kötülüğün karşılığı, ona denk bir cezadır. Bununla beraber kim affeder ve arayı düzeltirse, onun mükâfatı Allah'a aittir. Doğrusu O, zalimleri hiç sevmez.*"⁹² Kim affederek ve göz yumarak hasmıyla arasını düzeltirse, "*Onun ecri Allah'a düşer.*" Yani bu ecrin miktarı belli değildir ve büyüklüğü başka bir şeyle kıyaslanamaz.⁹³ Ayetteki vurgu

⁷³ el-Enbiyâ 21/87-88; el-Kalem 68/48.

⁷⁴ el-Enbiyâ 21/87.

⁷⁵ el-Kalem 68/48.

⁷⁶ Mukâtil b. Süleymân, *et-Tefsîru'l-kebîr*, thk. Abdullah Mahmûd Şehhâte (b.y.: Merkezi Tahkîkî't-Türâs, 1979), 4/412.

⁷⁷ Hayrettin Karaman vd., *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2012), 5/439.

⁷⁸ Âl-i İmrân 3/134.

⁷⁹ Mukâtil b. Süleymân, *et-Tefsîru'l-kebîr*, 1/301.

⁸⁰ İsfahânî, *el-Müfredât*, 432; Ebû'l-Fazl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab* (Beyrut: Dâru Sâdr, 1414), 12/519.

⁸¹ Ebû'l-Kâsım ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-Belâga*, thk. Muhammed Bâsil (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1998), 2/137.

⁸² Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 195.

⁸³ Beyzâvî, *Envârü't-tenzîl*, 1/296.

⁸⁴ Ebû'l-Berekât en-Nesefî, *Medârikü't-tenzîl ve hakâiku't-te'vîl*, thk. Yusuf Ali Bedevî (Beyrut: Dâru'l-Kelimi't-Tayyib, 1998), 1/293.

⁸⁵ Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 981.

⁸⁶ Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kuran Dili* (İstanbul: Eser Neşriyat ve Dağıtım, 1979), 2/1177.

⁸⁷ Cevziyye, *Bedâ'ü't-tefsîr*, 1/240.

⁸⁸ Cihat Tunç, "Öfkeyi Yenmek ve Bağışlamak", *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (1983), 1; Metin Toprak, "Kur'an'a Göre Öfke (Gazap) ve Kontrolü", *Mersin İlahiyat Dergisi*, 3 (01 Nisan 2026), 108-127; Psikolog Albert Ellis, öfkeyle başa çıkmak için önerdiği 11 maddelik çözüm yollarının sonuncusunu affetmeye ayırmıştır. Aktaran: Hülya Şahin, "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri", *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi* 6/10 (2005), 18.

⁸⁹ Âl-i İmrân 2/119.

⁹⁰ Ebû Mansûr el-Mâtürîdî, *Te'vîlâtü Ehli's-sünne*, thk. Mecdi Ba Sellum (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2005), 2/465.

⁹¹ Tarhan, *Duyguların Dili*, 190.

⁹² eş-Şûrâ 42/40. Ayrıca bk. Âl-i İmrân 3/134.

⁹³ Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 981; Beyzâvî, *Envârü't-tenzîl*, 3/241.

şudur: Öfke, kin, intikam gibi duygular yok edilemez ancak affetmek gibi ahlâkî bir yolla kontrol altına alınabilir. Bu da oldukça zor bir yol olduğu için Allah onu tercih edenlere çok büyük mükâfatlar vereceğini haber vermektedir. Anlatıldığına göre Hasan-ı Basrî'nin (öl. 110/728) meclisinde bir adam bir başka adama sövdü; kendisine sövülen adam ise sustu. Sonra terini silip ayağa kalktı ve “*Kim sabreder ve affederse şüphesiz bu hareketi, yapılmaya değer işlerdendir.*”⁹⁴ ayetini okudu. O zaman Hasan-ı Basrî şöyle demiştir: Allah’a yemin olsun ki, cahiller bu ayetin hiç farkında değillerken bu adam onu anlayıp gereğini yaptı.⁹⁵

Kur’an’da bazı müminler şöyle övülür: “*Rahmân’ın kulları, yeryüzünde vakar ve tevazu ile yürüyen kimselerdir. Cahiller onlara laf attıkları zaman, ‘Selâm!’ der (geçer)ler.*”⁹⁶ Bu kullar, Müslüman oldukları için cahillerin söylediği ağır sözler karşısında “selam” deyip onlara güzel bir şekilde karşılık verirler⁹⁷ ve asla misliyle mukabelede bulunmazlar.⁹⁸ Zemahşerî (öl. 538/1144), bu ayetteki “cahiller” ile “akılsız, edepsiz ve hayâsız” kişilerin kastedildiğini söyler. Bu gibilerin ağır sözleri karşılarındaki kişileri doğal olarak öfkelenendirir. Ama övülen bu müminler, onlara karşı duygularını kontrol ederek dengeli ve güzel sözlerle mukabele ederler ve aynı zamanda söz söylerken rahatsız etmekten ve günah işlemekten de sakınırlar. Zemahşerî, bu tavrın edep, ahlâk ve şeriat bakımından çok daha güzel, kişinin haysiyetini koruması ve muttakilerden olması açısından da daha faydalı olduğuna işaret eder.⁹⁹ Mevdudî (1903-1979), bu ayette iki ayrı kişilik ve hayat modeline dikkat çekildiğini belirtir. Bunlar, Rahman’ın has kulları olarak adlandırılan Kur’an’ın ve Hz. Peygamber’in mesajını kabul edip O’nun yolunda gidenlerin yaşantı ve kişilik modeli; diğeri ise cahillikte ısrar edenlerin yaşantı ve kişilik modelidir.¹⁰⁰ Buna göre bir mümin, cahillerin cahilliklerine öfkelenmeyip onları affedebiliyorsa Rahman’ın has kulları arasına girmiş olmaktadır.

Kin, öfkesini denetim altına alamayan kişinin içinde biriken nefret duygusunun zamanla intikam alma eğilimine dönüşmesiyle ortaya çıkar; bu yönüyle de insanın adalet duygusunda sapmaya yol açan en önemli etkenlerden biridir. Bu yüzden Kur’an, “...*Sizi Mescid-i Haram’dan alıkoydular diye birtakımlarına beslediğiniz kin, sakın ha sizi, haddi aşmaya sürüklemesin...*”¹⁰¹ buyurmaktadır. Müşrikler, hicretin 6. yılında umre yapmak isteyen Müslümanların Kâbe’yi ziyaret etmelerini engellemişlerdi. Mekke’yi fethedince bazı müminlerin bu olayı hatırlayarak oradaki müşrikleri cezalandırmak ve misilleme yapmak istemeleri üzerine bu ayet nâzil olmuştur.¹⁰² Böylece o olayın Müslümanların zulüm yapmalarına bir gerekçe olamayacağı bildirilerek onlara öfkelerini kontrol altına almaları ve adaletle davranmaları emredilmiştir. Ayetteki haddi aşmadan maksat, Müslümanların kötülük yapmak suretiyle onlardan öç almaya kalkışmasıdır. Öç almak yerine Allah Teâlâ onlara iyilik ve takvada yardımlaşmalarını yani affedip görmezden gelmelerini emretmiştir. Bu âyet, müminlerin her türlü iyilik ve takva konusunda birbirleriyle yardımlaşmalarını; buna karşılık günah ve saldırganlık içeren hususlarda ise hiçbir şekilde yardımlaşmamalarını ifade eder. Bu çerçevede affetme ve intikam alma eylemleri de bu ilkenin kapsamı içinde değerlendirilebilir.¹⁰³

Kişi kin güderek öç almaya kalkışırsa bu durum, onu adaletsizliğe sevk edebilir ve helal olmayan şeyleri -örneğin kadın ve çocukları öldürmek, iftira etmek, işkence yapmak veya antlaşmaları bozmak gibi- yapmasına neden olabilir.¹⁰⁴ Çünkü içindeki öç alma ve nefret duygusunu kontrol altına alamayıp onu uç noktalara taşıyanlar, her zaman adaletten ayrılacak bir duruma gelmişler demektir.¹⁰⁵ Kâfirlere karşı adaletsiz davranmaktan men eden Mâide 5/2. ayetinden sonra devamında gelen Mâide 5/8. ayette bu uyarı tüm insanları kapsayacak şekilde genel bir ifade ile tekrar hatırlatılmaktadır: “...*Ey iman edenler! Allah için hakkı ayakta tutan, adaletle şahitlik eden kimseler olun. Bir topluluğa duyduğunuz öfke, sakın sizi adaletsiz davranmaya sevk etmesin! Adaletli olun; takvaya en uygunu, en yakışanı budur...*” Her iki ayet de öfke, kin ve intikam gibi yıkıcı duyguların insanı adaletsizliğe sürükleyebileceğine işaret eder. Verilmek istenen temel mesaj, özelde öfke ve kin gibi duyguların, genelde ise tüm duygusal eğilimlerin, müminin adalet ilkesine uygun hüküm verme ve davranma hassasiyetini zaafa uğratmaması gerektiğidir. Ayrıca ayette Allah rızası için hakkı ayakta tutmaları, adaletle şahitlik etmeleri ve öfkelerini kontrol etmeleri inananlara emredilmekte; bu da söz konusu davranışların dünyadaki faydalarının yanı sıra, ahiretteki karşılığının yalnızca Allah katında olduğuna işaret etmektedir.¹⁰⁶

2.1. Öfke Duygusunun Dua ile Kontrol Edilmesi

Dua, kulun Allah’ın yüceliği karşısında kendi aczini itiraf edip O’ndan yardım dilemesidir. İnsan, duygu kontrolünde bazen çeşitli nedenlerden ötürü çoğu zaman aciz kalır. Olgun bir Müslümanın bu aciz hâlini Rabbine arz ederek duygularının yoğunlaştığı ve özellikle öfke ve kin duygularının kabardığı anlarda -hatta bu noktaya gelmeden önce- dua

⁹⁴ eş-Şûrâ 42/43.

⁹⁵ Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 982.

⁹⁶ el-Furkân 25/63.

⁹⁷ Mukâtil b. Süleymân, *et-Tefsîru’l-kebîr*, 3/240.

⁹⁸ Ebû’l-Fidâ’ İbn Kesîr, *Tefsîrü’l-Kur’ânî’l-‘azîm*, thk. Sâmî es-Selîme (Riyad: Dâru Tayyibe, 1999), 6/122.

⁹⁹ Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 751.

¹⁰⁰ Ebû’l-A’lâ Mevdudî, *Tefhîmu’l-Kur’an Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, çev. Muhammed Han Kayanî ve dğr. (İstanbul: İnsan Yayınları, 1991), 3/599.

¹⁰¹ el-Mâide 5/2.

¹⁰² Ebû Ca’fer Muhammed b. Cerîr et-Taberî, *Câmi’u’l-beyân ‘an te’vîli âyi’l-Kur’ân*, thk. Abdulmuhsîn et-Türkî (Kahire: Dâru Hecer, 2001), 8/50.

¹⁰³ Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 277.

¹⁰⁴ Beyzâvî, *Envârü’t-tenzîl*, 1/423; Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 2/358.

¹⁰⁵ Fersahoğlu - Demir, *Din Eğitimi ve Öğretiminde Duygu Eğitimi*, 144.

¹⁰⁶ Ebû Abdillâh el-Kurtubî, *el-Câmi’ li-ahkâmî’l-Kur’ân*, thk. Abdullah et-Türkî (Beyrut: Müessesetü’r-Risâle, 2006), 6/372.

ederek O'ndan yardım dilemesi beklenir: "... Rabbimiz bizi ve bizden önce geçmiş olan mümin kardeşlerimizi bağışla! Kalplerimizde iman edenlere karşı hiçbir kin ve kötü duygu bırakma! Rabbimiz! Şüphesiz sen çok şefkatlisin, çok merhametlisin!"¹⁰⁷ Bu ayet, müminlere sadece öfkelenedikleri zaman onu kontrol altına almalarını değil aynı zamanda çok daha önceden duygularını eğitmeye çalışmaları ve bu hususta Allah'tan yardım istemeleri gerektiğini de vurgulamaktadır. Çünkü dua, kulun altından kalkmakta zorlandığı duygusal yüklerini Rabbine arz ederek rahatlamasına sebep olur. Özellikle kırgınlık ve öfke anında duanın tercih edilmesi, bu duyguların kin ve saldırganlığa dönüşmesini engeller. Kişi, öfkelenirken karşısındakine "Seni Allah'a havale ediyorum." diyerek bir bakıma içindeki intikam duygusunu Rabbinin adaletine havale eder ve manen rahatlar. Böylece olumsuz duygularını kolaylıkla kontrol altına almış olur.

Hz. Peygamber, müminleri öfkeden sakındırmakla kalmaz, aynı zamanda onlara öfkelerini kontrol altına alma yollarını da gösterir. Ayrıca O, öfke ve kin insanı kapladığında onu kontrol etmek için istiâzeyi tavsiye eder.¹⁰⁸ Nitekim bir rivayette Hz. Peygamber'in, huzurunda birbirine ağır söz söyleyen iki kişiden birinin yüzünde öfke hâli belirince şöyle buyurduğu nakledilir: "*Ben bir söz biliyorum, eğer şu adam bunu söylerse öfkesi geçer. Bu söz, eûzu billahi mine's-şeytani'r-racîm'dir.*"¹⁰⁹ Hz. Peygamber'in bu tavsiyesi öfkelenen kişide manevî bir huzur oluşturarak onu kontrol etmesine katkı sağlama amacına matuftur.

Öte yandan öfkenin dinmesinden sonra müminden dua ve istiğfarını unutmaması istenmektedir. Nitekim Hz. Mûsâ, Tûr Dağı'ndan dönünce ümmetinden bazılarının buzağıya taptığı görmüş ve Hz. Harun'un buna izin verdiğini düşündüğü için ona oldukça sinirlenmiştir. Fakat Hz. Harun'un yumuşak başlılığı, ihlası, samimiyeti ve tatlı dili sayesinde Hz. Mûsâ'nın öfkesi yatışınca¹¹⁰ hem kendisi hem de öfke sebebiyle zarar gören kardeşi Hz. Harun için Allah'tan af dilemiş¹¹¹ ve bir bakıma hatasını telafi yolunu seçmiştir. Hz. Yûnus da kavminin inkârı ve inadı karşısında öfkelenmiş, Allah'ın izni olmaksızın onları terk etmiş fakat öfkесinin neden olduğu bu hareketinin Allah'ın rızasına uygun olmadığını anlayınca hemen tövbe ederek dua etmiştir.¹¹²

2.2. Öfke Duygusunun İbadetler ile Kontrol Edilmesi

İbadetler, insanın Yüce Yaratıcısı ile olumlu ilişkisinin bir göstergesidir. İbadet eden kişi, imtihan bilinciyle yaşadığı için tüm davranışlarını da âdeta ibadetteymiş gibi yapmaya gayret eder. Bu bilinç, onda olumlu duyguların gelişmesine, olumsuz duygularına dizginlenmesine neden olur. Dolayısıyla ibadetler, farz ya da nafile olsun, bireyin Allah'la ve diğer insanlarla ilişkisini düzenler; insanı olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan uzaklaştırır.¹¹³ İbadetleri yerine getiren kişi; olumlu duyguları daha yoğun biçimde tecrübe ederken, olumsuz duygularını da düzenleyerek denge içinde tutma imkânı bulur.¹¹⁴

Mümin, dünyada kul olduğunun bilinciyle hareket ederek Rabbine ibadet eder. Bu ibadetlerin en önemlisi namazdır. Namazla kul, Rabbinin huzurunda olduğu bilinci kazanır. "*Rabbine secde et ve O'na yaklaş!*"¹¹⁵ ayeti ve "*Kulun Rabbine en yakın olduğu hâl secde hâlidir. İşte bu sebeple secdede çok dua etmeye bakın!*"¹¹⁶ rivayeti bunun en iyi örneklerindendir. Bu bilinç, günde beş vakit kılınan farz ve diğer nafile namazlar sayesinde hayatın tümünü kapsayacak bir düzeye erişir. Bu da kulda her an Allah'ın huzurunda olduğu bilincine evrilir. Namazlarını bu bilinçle kılan mümin; öfke, kin, düşmanlık gibi olumsuz duygularla karşılaşınca onları kontrol etme isteği ve gücü kazanır. Bir ayette şöyle buyrulur: "*Kitaptan sana vahyedilenleri oku, namazı özenle kıl. Kuşkusuz namaz hayâsızlıktan ve kötülükten meneder...*"¹¹⁷ Namazı hakkıyla kılan bir kul artık Rabbinin huzurunda bir makam sahibidir ve bu makam, onun haramları ve kötülükleri yapmasına engel olur. Namazın günde beş vakit tekrar edilmesi de ondaki bu duyguyu güçlendirir.¹¹⁸ İbn Âşûr (1879-1973), namazın kulda erdemli bir şahsiyet inşa ettiğini; bu şahsiyetle bağdaşmayan olumsuz duygu ve davranışlar karşısında ise namazın, onu âdeta bir nasihatçi işleviyle uyardığını ifade eder.¹¹⁹ Bu bağlamda namaz, birey üzerinde ahlâkî bir tesir icra ederek, başta kin ve öfke olmak üzere olumsuz duygularını denetim altına almasına katkı sağlamaktadır.

Oruç ibadeti, namaz gibi müminleri kötü duygu ve davranışlardan alıkoyar. Özelde Ramazan ayında genelde nafile olarak oruç tutulan tüm günlerde sadece yeme ve içme gibi fiziksel dürtülerin değil aynı zamanda bazı olumsuz duyguların da kontrol altında tutulması gerekir. Şu rivayetler buna örnek verilebilir: "*Kim yalan konuşmayı terk etmezse, Allah o kimsenin yemesini, içmesini bırakmasına kıymet vermez.*"¹²⁰ "*Hiçbiriniz, oruçluken çirkin söz söylemesin ve kimseyle*

¹⁰⁷ el-Hasr 59/10.

¹⁰⁸ Buhârî, "Edeb", 76; Ebû Dâvûd, "Edeb", 3; Tirmizî, "Da'avat", 53.

¹⁰⁹ Buhârî, "Edeb", 76; Ebû Dâvûd, "Edeb", 3.

¹¹⁰ Zemahşerî, *el-Keşâf*, 389; Yazır, *Hak Dini*, 4/2289.

¹¹¹ el-A'râf 7/154.

¹¹² el-Enbiyâ 21/87-88; el-Kalem 68/48.

¹¹³ el-Ankebût 29/45; Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1998), 249.

¹¹⁴ Nurten Kimter, "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015), 32.

¹¹⁵ el-Alak 96/19.

¹¹⁶ Müslim, "Salât", 215; Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, "Salât", 148.

¹¹⁷ el-Ankebût 29/45.

¹¹⁸ Fahrreddin er-Râzî, *Mefâtîhu'l-gayb* (Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1981), 25/74.

¹¹⁹ Muhammed Tâhir İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr* (Tunus: ed-Dâru't-Tunûsiyye li'n-Neşr, 1984), 20/259.

¹²⁰ Buhârî, "Savm" 8, "Edeb", 51. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, "Savm", 25; Tirmizî, "Savm", 16; İbn Mâce, "Siyâm", 21.

çekişmesin. Eğer biri kendisine söver veya kavga çıkarırsa, 'Ben oruçluyum.' desin."¹²¹ Oruçluyken çirkin söz ve kavgadan uzak durulması, aynı zamanda öfke, kin, kıskançlık ve düşmanlık duygularının kontrol edilmesi anlamına gelir. Oruçlu günler, inananların duygularını da eğittiği günler olması hasebiyle tabiri caizse o, bu duygularına da oruç tutturmalıdır. Mümin oruçluyken nasıl bedeni ihtiyaçlarını kontrol altına alıyorsa, öfke ve kin gibi duygularını da kontrol etmeyi başarabilmelidir. Çünkü oruç ibadeti, müminlerde iç disiplini sağlama noktasında başat rol oynamaktadır. Oruçla iç disiplininin sağlayan Müslümandan aynı başarı olumsuz duygularını kontrol etmesi hususunda da beklenir.¹²² Hz. Peygamber'in "Oruç bir kalkandır."¹²³ hadisi, orucun öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duygulara karşı koruyucu bir bilinç oluşturduğunu gösterir. Yapılan bazı araştırmalarda oruç ve duygu yönetimi arasında güçlü ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir. Oruç, sabırla doğrudan ilgili bir ibadet olduğundan oruçlunun nefesine hâkim olarak sabırlı davrandığı ve böylece öfke kontrolünde de başarılı olduğu vurgulanmıştır.¹²⁴

Hac ve umre ibadeti; sabrı, tahammülü ve öfke kontrolünü zorunlu kılan bir eğitim sürecidir. Bu hususta "...Hacda kadına yaklaşmak, günah işlemek ve kavga etmek yoktur..."¹²⁵ ayeti, hac ibadetinin doğrudan öfke ve kavga gibi olumsuz duygu ve davranışların üzerine eğildiğini gösterir. Hac ibadeti, müminin yalnızca bedeniyle yerine getirdiği fiilî birtakım menâsikten ibaret olmayıp, duygularını da Allah'a yöneltmesini gerekli kılan; bu yönüyle insanın duygu ve davranışlarını disiplin altına almayı amaçlayan kapsamlı bir ahlâkî eğitim sürecidir. Dolayısıyla bu ibadetin kemâli, yalnızca doğru fiillerle değil, olumsuz duyguları kontrol altına almakla mümkündür. Zira hac ibadeti; yoğun kalabalık, fiziksel yorgunluk ve farklı kültürlerden insanlarla bir arada bulunma gibi unsurlar sebebiyle, öfke ve çatışma duygularının ortaya çıkmasına son derece elverişli bir ortamdır. Bu nedenle söz konusu ayet, hacıların hızlı ve tepkisel davranmalarını, haklı olsalar dahi sert tartışmalara girmelerini ve olumsuz duygularının etkisine kapılmalarını yasaklamaktadır. Dolayısıyla hac ibadeti, öfkenin sınırlandırılması ve sabır bilincinin geliştirilmesi bakımından belirgin bir eğitici işlev üstlenmektedir.

Bu ibadetlerin dışında zikir, sürekli Allah'la birlikte olma bilincini güçlendirmesi yönüyle duygu kontrolüne katkıda bulunur. "Kalpler ancak Allah'ı zikretmekle huzur bulur."¹²⁶ ayeti, zikir-sükûnet ilişkisini açık biçimde ortaya koyar. Öfke gibi yoğun duygular, çoğunlukla kalbin gaflet hâlinde beslendikleri için zikir, bu gafleti gidererek Müslümanın olumsuz duygularına karşı her an uyanık olmasını sağlar. İnfak ibadeti de mümindeki benmerkezci duyguları törpüleyerek empati ve merhamet duygularını güçlendirir. Diğerleri için malından gönüllü olarak vazgeçme davranışı, öfkenin beslendiği kibir, haset ve bencillik gibi olumsuz duyguları zayıflatarak duygu kontrolüne önemli katkı sunar.

2.3. Öfke Duygusunun Davranışlar ile Kontrol Edilmesi

Duyguların dışa vurumu davranışlarla olur. Bu sebeple kişi, davranışlarını kontrol ettiğinde bir nevi duygularını da kontrol etmiş olur.¹²⁷ Öfkenin dışa vurumu; yüzün kızarması, damarların şişmesi, eli yumruk yapma, dişleri sıkma gibi çoğu insanda aynı şekilde gerçekleşir. Öfkesi kabaran insan, sıhhatli düşünce yetisini kaybedeceğinden sonradan pişman olacağı şeyleri söylemekten veya yapmaktan kaçınmalıdır. Aynı zamanda öfkelerini nasıl kontrol altına alabileceğini de öğrenmelidir.¹²⁸ İnsanın öfkelerini kontrol edebilmesinin yolu, onu mümkün olduğunca ertelemek ve eyleme dönüştürmemekten geçer. Kişinin, öfkeli anlarında sağlıklı karar veremeyeceğinin farkında olması ve bu nedenle kararını sakinleşinceye kadar ertelemesi gerekir. Ayrıca kişinin öfkeliyken bulunduğu ortamı değiştirmesi, duygularını denetim altına almasına önemli ölçüde katkı sağlar.

Hz. Peygamber, müminleri öfke konusunda uyarmakla kalmamış, aynı zamanda onlara öfkelerini kontrol altına almanın yollarını göstermiştir. Öfkeyi insanın içindeki bir kor parçasına benzeten¹²⁹ Hz. Peygamber, öfkelenen kişiye abdest almasını,¹³⁰ ayaktaysa oturmasını hatta yatmasını,¹³¹ yüzünü kendini öfkelenen kişiden/şeyden çevirmesini¹³² veya öfkelenildiği esnada meşgul olduğu işin dışında herhangi bir şeyle oyalanmasını¹³³ tavsiye etmiştir. Hz. Peygamber'in öfkelenen kişinin sakinleşmesi için ortam hazırlayan bu tavsiyelerinden abdest, kızgınlıktan vücudun suyla rahatlamasına; istiâze, kişide manevî bir huzur oluşmasına; oturma veya yatma ise kişinin saldırma ihtimalinin azalmasına neden olarak öfkenin kontrol edilmesine katkı sağlamaktadır. Öfkeyi meydana getiren ortamı terk etmek, onun azalmasına yardım eder ve zihni öfkelenen kişi ya da olaydan uzaklaştırır. Düşünce dağınca da öfke etkisini

¹²¹ Buhârî, "Savm", 9; Müslim, "Sıyâm", 163.

¹²² Nevzat Tarhan, "Olumsuz Duygulara Oruç Tutturulmalı", <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/5171/prof-dr-nevzat-tarhan-olumsuz-duygulara-oruc-tutturulmalı> (Erişim: 04 Ocak 2026).

¹²³ Buhârî, "Savm", 9.

¹²⁴ Necmi Karşlı, "Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübî Bir Araştırma", *Ekev Akademi Dergisi* 16/50 (2012), 65; Kımtar, "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", 48-49; Ahmet Canan Karakaş, "Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi", *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 2/1 (2018), 106; Yanıkoğlu, *Duygu Düzenleme Becerilerinin Dindarlık Eğilimi ile İlişkisi*, 104; Necmi Karşlı, "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma", *Trabzon İlahiyat Dergisi* 12/1 (2025), 336.

¹²⁵ el-Bakara 2/197.

¹²⁶ er-Ra'd 13/28.

¹²⁷ Kara, "Kur'an'da Olumsuz Duyguların Kontrolü", 152; Yavuz Tuna, "Duygular", *Birey ve Davranış*, ed. Sezen Ünlü (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2018), 31.

¹²⁸ Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 64.

¹²⁹ Ebû Dâvûd, "Edeb", 3.

¹³⁰ Ebû Dâvûd, "Edeb", 3.

¹³¹ Ebû Dâvûd, "Edeb", 3; Tirmizî, "Fiten", 26.

¹³² Ebû Dâvûd, "Libâs", 17.

¹³³ Ebû Dâvûd, "Edeb", 4.

kaybeder.¹³⁴ Nevzat Tarhan, Hz. Peygamber'in tavsiyeleriyle de uyumlu olarak insanın öfkesini kontrol edebilmesinde en etkili yöntemlerden birinin sorunu ertelemek olduğunu; ayrıca bulunduğu ortamı değiştiren kişinin duygularını dengeleme ve kontrol etme konusunda daha az zorlanacağını ifade etmektedir.¹³⁵

3. Kur'an ve Sünnette Sevgi Duygusunun Kontrolü

Sevgi, insanın hayırlı gördüğü ve inandığı bir şeye meyiletmesi;¹³⁶ bir kimsenin gönlüne uygun olan bir şeye yönelmesidir.¹³⁷ Bu duygu; anne, baba, çocuk, eş ve dost gibi yakın çevreye; Allah'a, peygamberlere, vatana ve kutsal addedilen değerlere; kendisinde güzellik ve yetkinlik olan varlıklara ve temel ihtiyaçlara veya yaşam kalitesini arttıran maddî ve manevî faktörlere yönelik olabilir.¹³⁸ Sevgi, ruhun derinliklerinde kendine yer bulur ve kişide sevdiği şeye bağlanma eğilimini körükleyerek insanın karar alma süreçlerinde etkili olur.¹³⁹ Bu yönüyle o, seven kişinin düşüncelerini değiştiren, onun fikirlerini alt üst eden, davranışlarını şekillendiren büyük bir güç olarak ortaya çıkar. Bu nedenle İbnü'l-Arabî (öl. 638/1240), sevginin yoğun hâli olan aşkın, karar alma süreçlerinde akıldan daha etkili olduğunu görüşündedir.¹⁴⁰ Çünkü sevgi gönle girdiği zaman aklın etrafını saran aşırı bir hissiyat çemberi oluşturur. Aklın gerçek manada işlevini yerine getirebilmesi için önce bu çemberinin aşılması elzemdir.¹⁴¹ Bu olmazsa kişi, sevdiğinin hatalarını fark edemez; fark etse bile onları iyiye ve güzele yormaya meyleder.

3.1. Sevgi Duygusunun Doğru Yönlendirilmesi ile Kontrolü

Sevgi, doğru yönlendirildiğinde olgunlaşan ve geliştirilebilen bir duygudur. Bu nedenle mümin, sevgisini yönlendirirken belirli bir öncelik sırasına riayet etmekle yükümlüdür. Müslüman bir birey için bu sıralamada sevginin ilk ve en temel yönelişi, Allah ve Resûlü'ne olmalı;¹⁴² bunu sırasıyla Müslüman olan aile bireyleri, diğer din kardeşleri ve nihayet bütün insanlık takip etmelidir.¹⁴³ Söz konusu bu tertip, keyfî olmayıp değer temelli ve hiyerarşik bir düzene işaret eder. Zira Allah ve Resûlü'nün merkezde olmadığı bir anlayışta sevgi, hak ettiği anlamı yitirir ve kişiyi yanıltıcı bağlanmalara sürükler. Kur'an, sevgide aşırıya gidilmesi ve Allah'tan başka bir insan ya da nesneye aşırı yüceltecek düzeyde sevgi beslenmesinin itikâdî sapmalara neden olacağını hatırlatır.¹⁴⁴ Nitekim müşriklerin, putlarını Allah'a mahsus bir sevgiyle yüceltmeleri, sevgi duygusunun yanlış yönlendirilmesinin en tehlikeli örneğidir. Kur'an, bu duruma dikkat çekerek Allah'tan başkasını O'na denk tutanların, onları Allah'ı sever gibi sevdikleri; buna karşılık müminlerin Allah'a olan sevgilerinin çok daha güçlü ve derin olduğu vurgular.¹⁴⁵ Aşırı sevginin doğurduğu bu sapma, ayetin de açıkça ima ettiği üzere, bazı kimselerin mutlak güç ve kudretin yalnızca Allah'a ait olduğu bilincine sahip olmamalarından kaynaklanır. Bununla birlikte söz konusu ayet, putperestliğin psikolojik arka planında bir şahsa ya da bir nesneye yönelik ölçsüz sevginin önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Zira kişi, bir varlığa karşı beslediği aşırı muhabbet sebebiyle onu yüceltmeye, hatalardan münezzeh görmeye ve nihayet kutsallaştırarak putlaştırmaya meyledebilir.

Müşrikler, atalarına duydukları sevgiyi kontrol edemeyip zamanla ibadet düzeyine taşımışlar; bu duygusal bağlılık, onları ilahlaştırmaya kadar sürüklemiştir.¹⁴⁶ Bu çerçevede putperestliğin sebeplerinden biri olarak Kâbe'ye duyulan sevgi özellikle dikkat çekicidir. Uzak ve farklı coğrafyalardan Kâbe'yi ziyaret etmek üzere gelen müşrik Arapların, bu kutsal mekâna karşı yoğun bir sevgi ve bağlılık besledikleri bilinmektedir. Bu bağlılığın bir göstergesi olarak ziyaret sonrasında Kâbe'nin çevresinden bazı taş parçalarını hatıra niyetiyle yanlarında memleketlerine götürmüşlerdir. Fakat başlangıçta yalnızca bir hatıra olarak saklanan bu taşlar, zamanla farklı anlamlar yüklenerek sıradan bir nesne olmaktan çıkarılmıştır. Bu süreçte söz konusu taşlar, özel yerlere konularak saygı ve tazim ifade eden davranışlara konu olmuştur. Zamanla sevginin, saygının ve duygusal bağlılığın bir ifadesi olan bu durum, taşların kutsallaştırılmasına ve etraflarında tavaf edilmesine kadar varmıştır.¹⁴⁷

Sevginin kontrol edilememesinin, şirk sebeplerinden biri olduğunu; *"İbrâhîm, onlara dedi ki: Sırf aranızda dünya hayatına mahsus bir sevgi uğruna Allah'ı bırakıp birtakım putlar edindiniz..."*¹⁴⁸ ayeti, açıkça göstermektedir.¹⁴⁹ Âlûsî (öl. 1270/1854), bu ayetin tefsirinde putçuluğun ortaya çıkışını, kontrol edilemeyen aşırı sevgiyle ilişkilendirir. Toplumda sevilen sâlih kimselerin vefatlarından sonra onları anmak adına timsallerinin yapıldığını, zamanla bu amacın

¹³⁴ Pak, "Kur'an'ın Duyguları Eğitmesi", 98.

¹³⁵ Tarhan, *Duyguların Dili*, 185.

¹³⁶ Râgıb el-İsfahânî, *ez-Zerî'a ilâ mekârimi's-şerî'a -Erdemli Yol-*, çev. Muharrem Tan (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015), 272; Ömer Nasuhi Bilmen, *Dinî ve Felsefî Ahlâk Lügatçesi* (İstanbul: Bilmen Yayınevi, 1967), 112.

¹³⁷ Hayati Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2013), 15; Bazı farklı tanımlar için bk. Ali Galip Gezgîn, *Kur'an'da Sevgi* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2010), 39-68.

¹³⁸ Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 73; Hökelekli, *İnsani Değerler*, 20-21, 33.

¹³⁹ Nevzat Tarhan, *Güzel İnsan Modeli* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 126.

¹⁴⁰ Muhyiddîn İbnü'l-Arabî, *İlâhî Aşk*, çev. Mahmut Kanık (İstanbul: İnsan Yayınları, 2005), 81-83.

¹⁴¹ İbrahim Çelik, *Kur'an'da Peygamberlere Karşı Güçler* (Bursa: y.y., 2001), 132.

¹⁴² et-Tevbe 9/24; el-Ahzâb 33/6; Buhârî, "İmân", 8; Müslim, "İmân", 69.

¹⁴³ Celal Kırca, *İlimler ve Yorumlar Açısından Kur'an'a Yönelişler* (İstanbul: Marifet Yayınları, 2009), 243.

¹⁴⁴ el-Bakara 2/93, 165; et-Tevbe 9/24; el-Ankebût 29/25.

¹⁴⁵ el-Bakara 2/165.

¹⁴⁶ Sayın Dalkıran, *Aklın Büyük Yanılgısı: Tanrılaştırma* (İstanbul: Yedirenk Kitapları, 2004), 20.

¹⁴⁷ Hişâm b. Muhammed el-Kelbî, *Kitâbü'l-Esnâm*, thk. Ahmed Zeki Paşa (Kâhire: Dârü'l-Kütübî'l-Mısıriyyi, 1990), 6.

¹⁴⁸ el-Ankebût 29/25.

¹⁴⁹ Ayrıca bk. el-Bakara 2/93.

unutulduğunu ve sonraki nesillerin bu timsallere tapınmaya başladığını belirtir.¹⁵⁰ Nûh kavminin putlarının¹⁵¹ o toplumda yaşamış bazı sâlih insanların sembolleri olması, konuyla ilgili bir başka örnektir.¹⁵² Dolayısıyla insanda var olan sevme duygusu kontrol altına alınamazsa, sevilmesi gereken gerçek ilah olan Allah'a yöneltilemezse bu sevgi insanı şirke düşürebilir. Hatta Yazır'a göre aşırı sevgi, bir şeyi ilâh edinmenin temel sebeplerindendir; zira insanın ilâhı, en çok sevdiği varlıktır. Allah, has kullarını "... Allah onları sever, onlar da Allah'ı severler..."¹⁵³ şeklinde övmektedir. Bu nedenle Allah kadar ya da O'ndan daha fazla sevilen her şey, mahiyeti ne olursa olsun ilâh edinilmiş sayılır. Sevgi itaati doğurduğundan, kişinin düşünce ve davranışlarına yön veren rehber de onun ilâhı konumundadır. Dolayısıyla tarih boyunca insanların taşlardan meleklerle kadar pek çok varlığı yüceltip Allah'a denk tutarak ilâhlaştırmış olmaları sevginin doğru yönlendirilememesi nedeniyledir.¹⁵⁴ Kur'an, doğru yönlendirilemeyen aşırı sevginin insanı birçok konuda yanlışlara sevk edebileceğini, bunların en büyük olanınsa sevilen kişilerin ilâhlaştırılmaları olduğunu örnekleriyle hatırlatır. Hristiyanların Hz. İsa ile Hz. Meryem'i,¹⁵⁵ Yahudilerin Hz. Uzeyr'i¹⁵⁶ ve her iki din mensuplarının da din adamlarını¹⁵⁷ ilâhlaştırmaları; İslâm tarihinde bazı Şîî grupların Hz. Ali'nin insanüstü bir varlık olduğuna inanmaları,¹⁵⁸ aşırı sevginin ne kadar kötü sonuçlar doğurabileceğinin birer örneğidir.

3.2. Sevgi Duygusunun Dinî Telkin ile Kontrolü

İnsan deneyiminin en temel ve güçlü duygularından biri olan sevgi, bireyin hayatını şekillendiren, ilişkilerini yönlendiren ve hatta dünya görüşünü derinden etkileyen bir güçtür. Dinî telkinler, bu derin ve çoğu zaman kontrolsüz gibi görünen duygunun yönlendirilmesinde, anlamlandırılmasında ve sınırlandırılmasında Müslümanlar açısından merkezi bir rol oynamıştır. İslâm dini, bu duygunun bastırılması ya da yok edilmesini değil, telkinlerle olumlu değerler doğrultusunda yüceltilmesini ve eğitilmesini önemsemektedir.

İslâm düşüncesinde sevgi hem ilâhî hem de beşerî boyutlarıyla ele alınan çok katmanlı bir kavramdır. Bu çerçevede sevgi, bir yönüyle Allah Teâlâ'nın kullarına yönelik rahmet ve merhametini, diğer yönüyle kulun Allah'a karşı beslediği muhabbeti, bağlılığı ve teslimiyeti ifade eder. Kur'an-ı Kerîm, sevginin nihai kaynağını ve en yüce mertebesini Allah Teâlâ'ya nispet ederek bu kavrama teolojik bir derinlik kazandırır: "*İnsanlar arasında Allah'ı bırakıp da O'na ortak koşanlar vardır. Onları, Allah'ı severcesine severler. Müminlerin ise Allah'a olan sevgisi daha güçlüdür.*"¹⁵⁹ Bu ayet, iman eden kimselerin sevgi yönelimini tevhid ekseninde temellendirirken sevginin yöneldiği Allah Teâlâ'nın inanç dünyasındaki belirleyici rolünü de ortaya koymaktadır. Yaratıcıya yönelik bu sevgi, müminin varlık tasavvurunu şekillendiren temel unsurlardan biri olup onun evrendeki konumunu anlamlandırmasına ve karşılaştığı güçlükler karşısında direnç geliştirmesine katkı sağlar. Zira Allah sevgisi, müminin hem bilişsel hem de duygusal dünyasında bir denge unsuru oluşturarak hayatın anlamını sonludan sonsuza doğru taşır. Kur'an'da ilâhî sevginin, belirli ahlâkî ve amelî niteliklerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Nitekim Allah Teâlâ, bazı davranış ve tutumları sergileyen kullarını sevdiğini;¹⁶⁰ buna karşılık bazı olumsuz tutum ve davranışları benimseyen kimseleri ise sevmediğini¹⁶¹ beyan etmektedir. Bu bağlamda sevgi, İslâm ahlâkında salt duygusal bir yönelim olmanın ötesinde, normatif bir içerik kazanarak insan davranışlarını yönlendiren ilâhî bir ölçüt hâline gelmektedir.

Kur'an-ı Kerîm, inananlar arası ilişkilerin niteliğini belirlemede sevgi duygusunu temel bir ölçüt olarak sunmaktadır. Nitekim Ensar'ın Muhacirler'e yönelik tutumunu tasvir eden "*Onlardan (muhacirlerden) önce o yurda (Medine'ye) yerleşmiş ve imanı da gönüllerine yerleştirmiş olanlar, hicret edenleri severler.*"¹⁶² ayeti, iman kardeşliğinin somut bir tezahürü olarak sevginin toplumsal boyutuna işaret eder. Bu bağlamda sevgi, yalnızca bireysel bir duygu durumu değil, aynı zamanda İslâm toplumunun inşasında belirleyici bir ahlâkî ilke olarak karşımıza çıkar. Benzer şekilde "*Hiçbiriniz kendisi için sevdiğini kardeşi için de sevmedikçe iman etmiş olmaz.*"¹⁶³ rivayeti, sevginin imanın kemâliyle doğrudan irtibatlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu rivayet, bireyin kendi nefesine yönelik beklenti ve arzularını, din kardeşine de yöneltebilmesini ahlâkî bir olgunluk göstergesi olarak değerlendirerek sevginin empati ve diğerkâmlık boyutunu ön plana çıkarır.

¹⁵⁰ Âlûsî, *Rûhu'l-me'ânî*, 10/355-356.

¹⁵¹ Nûh 71/23.

¹⁵² Kelbî, *Kitâbü'l-Esnâm*, 51.

¹⁵³ el-Mâide 5/54.

¹⁵⁴ Yazır, *Hak Dini Kuran Dili*, I, 572.

¹⁵⁵ el-Mâide 5/116; Geniş bilgi için bk. İbrahim Yıldız, "Hristiyanların Hz. İsa'yı ilâhlaştırması: Kur'an'da Bu Yanılgının Nedenleri ve Giderilmesi", *The Journal of Academic Social Science Studies* 65 (2018), 305-324.

¹⁵⁶ et-Tevbe 9/30.

¹⁵⁷ et-Tevbe 9/31.

¹⁵⁸ Bk. Şehristânî, Ebû'l-Feth, *İslâm Mezhepleri -el-Milel ve'n-nihal-*, çev. Mustafa Öz, (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2005), 176-198.

¹⁵⁹ et-Tevbe 9/24; Ayrıca bk. el-Mâide 5/54.

¹⁶⁰ el-Bakara 2/195, 222; Âl-i İmrân 3/76, 134, 146, 148, 159; el-Mâide 5/13, 93; et-Tevbe 9/4; el-Hucurât 49/9.

¹⁶¹ el-Bakara 2/190, 205, 276; Âl-i İmrân 3/32, 57, 140; en-Nisâ 4/36, 107, 148; el-Mâide 5/64, 87; el-En'âm 6/141; el-A'râf 7/31, 55.

¹⁶² el-Haşr 59/9.

¹⁶³ Buhârî, "İmân", 7; Müslim, "İmân", 71.

Öte yandan Hz. Peygamber'in "Sevdiğini ölçülü sev; gün gelir düşmanın olabilir. Nefret ettiğine de ölçülü nefret et..."¹⁶⁴ ve "Bir şeye karşı duyulan ölçüsüz sevgi, gözünü kör, kulağını sağır eder."¹⁶⁵ tavsiyeleri, sevgi ve nefret gibi güçlü duyguların kontrol altına alınması gerektiğini vurgulayan önemli telkinlerdendir. Kur'an da bu konuda "Olur ki Allah sizinle düşman olduklarınız arasında yakında bir dostluk meydana getirir..."¹⁶⁶ buyurarak sevgide veya nefrette aşırıya kaçılmaması gerektiğini, zamanla bu duyguların tersine dönebileceğini hatırlatmıştır.¹⁶⁷ Aynı zamanda Kur'an, ilâhî imtihan gereği kulun başına gelen musibetleri duyguların kontrol edilmesi ile bağdaştırmış ve "Elinizden çıkana üzülmesiniz, size verilene de şırmamayınız diye (böyle yaptık)."¹⁶⁸ buyurmuştur. Bu ayet, duygusal savrulmalara karşı tevhid ve imtihan bilinci aşılamakta, aynı zamanda da duyguların (mal, can sevgisi ve mal, can kaybı üzüntüsü) dengede tutulmasını öğütlemektedir. Tüm bu telkinler, duyguların aşırılığa kaçmasının bireysel ve toplumsal düzeyde doğurabileceği olumsuz sonuçlara dikkat çekmekte; özellikle ilişkilerde denge, itidal ve basiretin korunmasının gerekliliğini hatırlatmaktadır. Bu çerçevede İslâm, sevgi duygusunu teşvik etmekle birlikte, onun ölçüsüz ve kontrolsüz bir şekilde yönlendirilmesini tasvip etmemekte; aksine sevgi ve nefretin dinî ve ahlâkî ilkeler doğrultusunda kontrol altına alınmasını öngörmektedir.

Kur'an-ı Kerîm, müminlerin diğer din mensuplarıyla ilişkilerini düzenlerken sevgi duygusunun önemli bir ölçüt olduğunu belirtir. Bu bağlamda "İşte siz öyle kimselersiniz ki, onları seversiniz; onlar ise, bütün kitaplara iman ettiğiniz hâlde sizi sevmezler."¹⁶⁹ ayeti, Müslümanların Ehl-i kitapla kurdukları ilişkilerde duygusal yönelimin tek taraflı olabileceğine dikkat çekmektedir. Ayette ifade edilen bu durum, sevginin karşılıklılık temelinde şekillenmediği ilişkilerde ihtiyatlı olunması gerektiğine işaret eden bir uyarı mahiyetindedir. Dolayısıyla sevgi duygusu, yalnızca bireyler arası ilişkilerde değil, farklı inanç gruplarıyla kurulan sosyal ilişkilerin mahiyetini belirlemede de başat rol oynamaktadır. Bu çerçevede Kur'an, inananların duygusal yönelimlerinde bilinçli ve dengeli olmaya çağırmakta; sevginin yöneltildiği tarafın inanç ve tutumlarını dikkate alarak ilişkilerin sınırlarını tayin etmelerini öğütlemektedir. Böylece sevgi, İslâm düşüncesinde salt bir duygu olmanın ötesine geçerek, sosyal ilişkileri düzenleyen ve yönlendiren bir ilke hâline gelmektedir.

3.3. Sevgi Duygusunun İbadetler ile Kontrolü

Dua, namaz ve oruç, mümin ile Allah Teâlâ arasındaki manevî bağı pekiştiren temel ibadetlerdir. Bunlar aracılığıyla kurulan ilişki, yalnızca kulluk bilincini derinleştirmekle kalmaz; aynı zamanda ilâhî sevginin tecrübe edilmesine ve inananların iç dünyasında kökleşmesine de imkân tanır. Nitekim ibadet, insanın Rabbiyle irtibat kurduğu bir alan olarak sevginin soyut bir kavram olmaktan çıkıp yaşanan bir hakikat hâline gelmesine zemin hazırlar. Söz konusu ibadetler, mümini gündelik hayatın yoğunluk ve dağınıklığından uzaklaştırarak daha derûnî ve huzur merkezli bir ruh hâline yönlendirir. Bu yöneliş, sevgi temelli bir bilinç ve duyarlılığın gelişmesine katkı sağlayarak Müslümanın hem kendisiyle hem de Rabbiyle olan ilişkisini yeniden inşa etmesine yardımcı olur.

Öte yandan cemaatle kılınan vakit, Cuma ve bayram namazları ile hac gibi toplu olarak icra edilen ibadetler, bireysel boyutun ötesine geçerek toplumsal bir işlev üstlenir. Bu tür ibadetler, müminler arasında ortak bir aidiyet bilinci ve sevgi zemini oluşturarak ümmet olma şuurunu güçlendirir. Hz. Peygamber, cemaatle namaz kılınacağı zaman ahabına yaptığı "Saflarınızı düz tutunuz. İleri geri durmayınız. Sonra kalpleriniz de birbirinden farklı olur (anlaşmazlık meydana gelir)."¹⁷⁰ uyarısından safların düzgün olmasının, omuzların birbirine değmesinin müminler arasında sevgi ve saygıyı artıracak anlaşılacaktır. Aynı mekân ve zaman diliminde gerçekleştirilen bu müşterek ibadetler, bireyler arasındaki duygusal yakınlığı artırmakta; sevgi, dayanışma ve kardeşlik duygularının pekişmesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle ibadetler hem bireysel hem de toplumsal düzlemde sevgi eksikliğini bir dinî hayatın inşasında merkezi bir rol oynamaktadır.

İbadetlerin ruhunda olan tevazu ve boyun eğme, sevgi duygusunu da aşırılık, bencillik ve menfaat gibi olumsuz unsurlardan arındırarak onu daha saf, dengeli ve yapıcı bir niteliğe kavuşturur. Bu dönüşüm sürecinde sevgi, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkilerde belirleyici bir ilke hâline gelir. Böylece İslâm toplumunda sevgi, aşırılığa kaçılan, yıkıcı ve kontrolsüz bir duygu olmaktan çıkarak erdem üretici ve düzen kurucu bir fonksiyon icra eder. Öte yandan Kur'an'da insan, fitratı gereği iyiliğe ve Allah'a yönelme kapasitesine sahip bir varlık olarak kabul edilir.¹⁷¹ İslâm, yalnızca Müslümanlara değil öteki konumundaki diğer tüm inanç mensuplarına da -düşmanca tavır göstermedikleri sürece- iyilik yapılmasını ve adaletle davranılmasını emreder.¹⁷² Yunus Emre'nin "Yaratılanı severiz, Yaradan'dan ötürü" sözü, tüm varlıklara Allah'ın bir eseri ve emaneti olarak sevgi, saygı ve hoşgörüyü yaklaşma düsturunu ifade eder. Bu bakış açısı, sevgiyi insandan öteye doğaya ve tüm canlılara yayarak hayatı kapsayan kurucu bir ilke olarak görmeyi esas alır.

¹⁶⁴ Tirmizî, "Birr", 59.

¹⁶⁵ Ebû Dâvûd, "Edeb", 116.

¹⁶⁶ el-Mümtehhine 60/7.

¹⁶⁷ Atilla Yargıcı, *Kur'an'ın Önerdiği İdeal İnsan Modelinin Oluşmasında Sevginin Rolü* (Ankara: Fecr Yayınları, 2017), 163-164.

¹⁶⁸ el-Hadîd 57/23.

¹⁶⁹ Âl-i İmrân 3/119.

¹⁷⁰ Müslim "Salât", 122; Ebû Dâvûd, "Salât", 93.

¹⁷¹ er-Rûm 30/30.

¹⁷² en-Nisâ 4/58; el-Mâide 5/8, 42; el-Mümtehhine 60/8.

Sonuç

Bu çalışmada, duyguların dinî, ahlâkî ve toplumsal hayat üzerindeki etkileri esas alınarak, duygu kontrolü meselesi Kur'an ve sünnet çerçevesinde ele alınmış; özellikle öfke ve sevgi duygularının yönetimi incelemenin merkezine yerleştirilmiştir. Araştırmada ulaşılan temel sonuç, İslâm'ın duyguları bütünüyle bastırmayı ya da yok etmeyi amaçlamadığı, aksine onları fitrata uygun şekilde tanımayı, kontrol etmeyi, dinî ve ahlâkî ilkeler doğrultusunda yönlendirmeyi hedeflediğidir. Kur'an'da duygular, nefsin bir tezahürü olmasının ötesinde ilâhî imtihanın bir parçası olarak görülür. Bu yönüyle duygu kontrolü, psikolojik bir beceri olmasının yanında takva, sorumluluk ve erdem temelli dinî bir yükümlülük olarak ortaya çıkmaktadır.

Çalışma kapsamında yapılan incelemeler, Kur'an ve sünnette öfke duygusunun fitrî kabul edildiğini; ancak kontrol altına alınmadığı takdirde bireyi adaletsizliğe, saldırganlığa ve toplumsal çatışmaya sürükleyebileceğinin vurgulandığını göstermektedir. Kur'an'ın "öfkeyi yutma", "affetme" ve "adaleti ayakta tutma" çağrıları, öfke kontrolünün dinî, ahlâkî ve toplumsal boyutlarını açık biçimde ortaya koymaktadır. Hz. Peygamber'in söz ve uygulamaları ise öfke kontrolünü somut davranış modelleriyle desteklemekte; dua, istiâze, ibadetler ve davranışsal tedbirler yoluyla öfkenin yatıştırılabileceğini, zararlarının yok edilemeye de en azından azaltılabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda İslâm'a göre öfke kontrolünün, pasif bir bastırma değil; bilinçli bir özdenetim ve ahlâkî olgunluk göstergesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sevgi duygusuna ilişkin bulgular ise, sevginin insanı iyiliğe ve fedakârlığa yönelten güçlü bir motivasyon kaynağı olmakla birlikte, yönü ve seviyesi kontrol edilemediğinde itikâdî ve ahlâkî sapmalara yol açabilecek bir potansiyele sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Kur'an, sevgiyi Allah merkezli bir hiyerarşi içinde düzenlemekte; sevginin yöneldiği merkezin, insanın inanç ve davranışlarını belirleyen temel unsur olduğunu vurgulamaktadır. Tarihsel örnekler, aşırı sevginin putlaştırmaya, şahısları kutsallaştırmaya ve tevhid inancının zedelenmesine neden olabildiğini göstermiştir. Bu nedenle Kur'an ve sünnette sevginin, ölçülülük ilkesi çerçevesinde ele alınmakta olduğu tespit edilmiş ve bu duygunun akıl, iman ve takva bilinciyle kontrol edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın önemli sonuçlarından biri de duygu kontrolünün bilinç, şuur ve takva gibi içsel mekanizmalarla yakından ilişkili olduğudur. Kur'an ayetleri ve ibadetler, müminde sürekli bir ilahî murakabe bilinci oluşturarak duyguların davranışa dönüşmeden önce kontrol edilmesine imkân tanımaktadır. Bu da dinin duygu düzenlemede sadece emreden/yasaklayan şeklinde dışsal bir kontrol unsuru değil, bireyin iç dünyasına etki ederek onu olumlu yönde şekillendiren kalıcı bir unsur olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada, Kur'an ve sünnette duygu kontrolünün dinî açıdan taşıdığı önem ortaya konulmuş; bunun aynı zamanda bireysel huzur, ahlâkî olgunluk ve toplumsal barış açısından temel belirleyicilerden biri olduğu tespit edilmiştir. Öfke ve sevgi örnekleri üzerinden yapılan analizler, Kur'an ve sünnetin duygu eğitime dair bütüncül ve dengeli bir yaklaşım sunduğunu göstermekte; bu yaklaşımın çağdaş psikoloji ve ahlâk literatürüyle büyük ölçüde örtüştüğünü ortaya koymaktadır. Çalışmanın, duygu kontrolü konusunda dinî bakış açısıyla yapılan araştırmalara katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak disiplinler arası çalışmalara farklı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

Beyanlar

Teşekkürler: Yazar/yazarlar herhangi bir kişi veya kuruma teşekkür etmek istememektedir.

Yazar Katkıları: Çalışmanın tüm bölümleri Yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Destekleyen Kuruluşlar: Bu araştırma için herhangi bir dış finansman alınmamıştır.

Etik Onay: Bu çalışma insan veya hayvan katılımcıları içermemektedir. Tüm prosedürler bilimsel ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirilmiş olup, atıfta bulunulan tüm çalışmalar uygun şekilde kaynak gösterilmiştir.

İntihal Beyanı: Bu makale intihal açısından değerlendirilmiş ve herhangi bir intihal vakası tespit edilmemiştir.

YZ Araçlarının Kullanımı: Yazar/yazarlar, bu makalenin hazırlanmasında Yapay Zeka (AI) araçlarını İngilizce çevirinin ve metindeki imlâ hatalarının kontrolü için kullanmıştır.

Değerlendirme: İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme

Benzerlik Taraması: Yapıldı – iThenticate

Etik Bildirim: etik.duzceilahiyat@gmail.com

Telif Hakkı & Lisans: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Kaynakça | References

- Altıntaş, Hayrani. *İnsan ve Psikolojisi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 1989.
- Âlûsî, Şihâbüddîn Mahmûd. *Rûhu'l-me'ânî fî tefsîri'l-Kur'ânî'l-'azîm ve's-seb'î'l-mesânî*. thk. Ali Abdalbârî Atıyye. 15 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1994.
- Arendt, Hannah. *Şiddet Üzerine*. çev. Bülent Peker. İstanbul: İletişim Yayınları, 9. Basım, 2018.
- Atalar, Dilek Sarıtaş - Atalay, Ayşe Altan. "Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü". *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar*. ed. Tezan Bildik. 84-90. Ankara: Türkiye Klinikleri, 2018.
- Atalay, Ayşe Altan vd. *Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2023.
- Bakırcıoğlu, Rasim. *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2012.
- Beyzâvî, Kâdî. *Envârü't-tenzîl ve esrârü't-te'vîl*. thk. Subhî Hallâk - Mahmud Atraş. 3 Cilt. Beyrut: Dâru'r-Reşîd, 2000.
- Bilmen, Ömer Nasuhi. *Dinî ve Felsefî Ahlâk Lügatçesi*. İstanbul: Bilmen Yayınevi, 1967.
- Budak, Selçuk (ed.). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005.
- Bursevî, İsmail Hakkı. *Rûhu'l-beyân fî tefsîri'l-Kur'ân*. 10 Cilt. İstanbul: Matbaa-i Osmâniyye, 1329.
- Cevziyye, İbn Kayyim. *Bedâ'î'u't-tefsîr*. thk. Seyyid Muhammed-Sâlih Ahmed. 3 Cilt. Riyad: Dâru İbnu'l-Cevzîyye, 1427.
- Chodorow, Nancy J. *Duyguların Gücü*. çev. Jale Özata Dirlikyapan. İstanbul: Metis Yayınları, 2007.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül. *Duyguları Anlamak*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.
- Çelik, İbrahim. *Kur'an'da Peygamberlere Karşıt Güçler*. Bursa: y.y., 2001.
- Çelik, Sevede Hilal. "Hadislere Göre Duyguların Eğitimi". *Danışname Beşeri ve Sosyal Bilimler Dergisi* 5 (2022), 3-29. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7090800>
- Dalkıran, Sayın. *Aklın Büyük Yanılgısı: Tanrılaştırma*. İstanbul: Yedirenk Kitapları, 2004.
- Demirci, Muhsin. *Kur'an'a Göre İnsan ve Sorumlulukları*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2010.
- Demirci, Onur Okan - Güneri, Elif. "Bilişsel Esnekliğin Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi". *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 21/39 (2020), 651-684. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.624377>
- Dodurgalı, Abdurrahman. *Eğitim Sosyolojisi*. İstanbul: İFAV Yayınları, 1995.
- Düzenli, Yaşar. *Kur'an Işığında Evrensel Dengeler ve İnsan*. İstanbul: İFAV Yayınları, 2000.
- Fersahoğlu, Yaşar. *Kur'an'da Zihin Eğitimi*. İstanbul: Marifet Yayınları, 1998.
- Fersahoğlu, Yaşar - Demir, Mehmet Akif. *Din Eğitimi ve Öğretiminde Duygu Eğitimi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2012.
- Gazzâlî, Ebû Hâmid. *İhyâu ulûmî'd-dîn*. Beyrut: Dâru İbn Hazm, 2005.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 13. Basım, 1993.
- Gençoğlu, Cem - Yılmaz, Müge. "Duygusal Farkındalık Eğitim Programının Duygu Kontrol Düzeyine Etkisi". *The Journal of Academic Social Science Studies* 6/5 (2013), 961-980. <https://doi.org/10.9761/JASSS1552>
- Gerrig, Richard J. - Zimbardo, Philip G. *Psikoloji ve Yaşam Psikolojisi Giriş*. çev. Gamze Sart. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2012.
- Gezgin, Ali Galip. *Kur'an'da Sevgi*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2010.
- Gross, James J. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review". *Review of General Psychology* 2/3 (1998), 271-299.
- Günay, İlhami. "Kur'an'da Gençlerin Duygu Gelişimi ve Eğitimi". *Journal of Turkish Studies* 10/2 (2015), 435-435. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.7762>
- Güney, Ahmet. *Kur'an'da Duyguların Kullanımı*. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Han, Tekin. *Kur'an Işığında Duyguların Eğitimi*. Iğdır: Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Hökekleli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 3. Basım, 1998.
- Hökekleli, Hayati. *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2013.
- Hökekleli, Hayati. *Psikolojisi Giriş*. İstanbul: Düşünce Kitabevi, 2008.
- Izutsu, Toshihiko. *God and Man in the Quran*. Tokyo: Keio University, 1964.
- İbn Âşûr, Muhammed Tâhir. *et-Tahrîr ve't-tenvîr*. 30 Cilt. Tunus: ed-Dâru't-Tunûsiyye li'n-Neşr, 1984.
- İbn Kesîr, Ebû'l-Fidâ'. *Tefsîrü'l-Kur'ânî'l-'azîm*. thk. Sâmi es-Selîme. 8 Cilt. Riyad: Dâru Tayyibe, 2. Basım, 1999.
- İbn Manzûr, Ebû'l-Fazl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem. *Lisânu'l-Arab*. 15 Cilt. Beyrut: Dâru Sâdr, 1414.
- İbn Miskeveyh. *Tehzîbü'l-ahlâk - Ahlak Eğitimi*. çev. Abdulkadir Şener ve dğr. İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2013.
- İbnü'l-Arabî, Muhyiddîn. *İlâhî Aşk*. çev. Mahmut Kanık. İstanbul: İnsan Yayınları, 10. Basım, 2005.
- İcî, Adudüddîn. *Ahlâku Adudüddin*. çev. İlyas Çelebi. İstanbul: TDV Yayınları, 2015.
- İsfahânî, Râgıb. *el-Müfredât fî garîbi'l-Kur'ân*. thk. Muhammed Seyyid Keylânî. Beyrut: Dâru'l-Ma'rife, ts.
- İsfahânî, Râgıb. *ez-Zer'â ilâ mekârimi's-şerî'a - Erdemli Yol*. çev. Muharrem Tan. İstanbul: İz Yayıncılık, 3. Basım, 2015.
- Kara, Büşra. "Kur'an'da Olumsuz Duyguların Kontrolü". *Journal of Analytic Divinity* 5/1 (15 Nisan 2021), 150-176. <https://doi.org/10.46595/jad.874067>
- Karaca, Faruk. "İnsanın Bazı Günü ve Duygularının İslâmî Açından Değerlendirilmesi". *Ekev Akademi Dergisi* 1/1 (1997), 159-172.
- Karakaş, Ahmet Canan. "Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi". *Türkiye İlahiyat*

- Araştırmaları Dergisi* 2/1 (2018), 93-111. <https://doi.org/10.32711/tiad.431250>
- Karaman, Hayrettin vd. *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. 5 Cilt. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 4. Basım, 2012.
- Karşlı, Necmi. "Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübî Bir Araştırma". *Ekev Akademi Dergisi* 16/50 (2012), 57-70.
- Karşlı, Necmi. "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma". *Trabzon İlahiyat Dergisi* 12/1 (2025), 327-356. <https://doi.org/10.33718/tid.1631899>
- Kelbî, Hişâm b. Muhammed. *Kitâbü'l-Esnâm*. thk. Ahmed Zeki Paşa. Kâhire: Dâru'l-Kütübî'l-Mısriyyi, 3. Basım, 1990.
- Kınter, Nurten. "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015), 7-54.
- Kınalızâde, Ali Çelebi. *Ahlâk-ı Alâî*. çev. Mustafa Koç. İstanbul: Klasik Yayınları, 2017.
- Kırca, Celal. *İlimler ve Yorumlar Açısından Kur'an'a Yönelişler*. İstanbul: Marifet Yayınları, 2009.
- Köknel, Özcan. *Duygusal Akıl - Akılla Duyguları Yönetmek*. İstanbul: Postiga Yayınları, 2013.
- Kur'anı Kerim Mealî*. çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Vakfı, 12. Basım, 2011.
- Kurtubî, Ebû Abdillâh. *el-Câmi' li-ahkâmî'l-Kur'an*. thk. Abdullah et-Türkî. 24 Cilt. Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 2006.
- Kuzucu, Yaşar. *Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2007.
- Manz, Charles C. *Duygusal Disiplin Duyguları Yönetmenin Gücü*. çev. Nelda Bayraktar. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2010.
- Mâtürîdî, Ebû Mansûr. *Te'vîlâtü Ehli's-sünne*. thk. Mecdi Ba Sellum. 10 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2005.
- Mevdûdî, Ebû'l-A'lâ. *Tefhîmu'l-Kur'an Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*. çev. Muhammed Han Kayanî ve dğr. 7 Cilt. İstanbul: İnsan Yayınları, 2. Basım, 1991.
- Mukâtil b. Süleymân. *et-Tefsîru'l-kebîr*. thk. Abdullah Mahmûd Şehhâte. 4 Cilt. b.y.: Merkezu Tahkîki't-Türâs, 1979.
- Necati, M. Osman. *Kur'an ve Psikoloji*. çev. Hayati Aydın. Ankara: Fecr Yayınevi, 3. Basım, 2011.
- Nesefî, Ebû'l-Berekât. *Medârikü't-tenzîl ve hakâiku't-te'vîl*. thk. Yusuf Ali Bedevî. 3 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kelimi't-Tayyib, 1998.
- Ochsner, Kevin N. - Gross, James J. "The Cognitive Control of Emotion". *Trends in Cognitive Sciences* 9/5 (2005), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Öztürk, Mahmut. "Öfke Kontrolünde Allah ve Ahiret İnancının Etkisi (Habil-Kabil Örneği)". *Diyanet İlmi Dergi* 58/1 (15 Mart 2022), 33-60. <https://doi.org/10.61304/did.946292>
- Özyaral, Oğuz. "Kalıcı Duygular: Duyguları Kontrol Etme Üzerine Bir Değerlendirme". *UMAY Sanat ve Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (25 Aralık 2024), 76-87.
- Pak, Süleyman. "Kur'an'ın Duyguları Eğitmesi Bağlamında Öfkenin Kontrolü Meselesi". *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (2012), 69-103.
- Pazarlı, Osman. *İslâm'da Ahlâk*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1980.
- Râzî, Fahrreddîn. *Mefâtihu'l-gayb*. 32 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1981.
- Reşîd Rızâ, Muhammed. *Tefsîrül-Menâr*. 12 Cilt. Mısır: Matbaatu'l-Menâr, 1947.
- Rifat, Ahmed. *Tasvir-i Ahlak, -Ahlâk Sözlüğü-*. çev. Hüseyin Algül. b.y.: Tercüman 1001 Temel Eser, ts.
- Soykan, Çiğdem. "Öfke ve Öfke Yönetimi". *Kriz Dergisi* 11/2 (2003), 19-27. <https://doi.org/10.1501/Kriz.0000000192>
- Şahin, Hülya. "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri". *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi* 6/10 (2005), 1-22.
- Şehristânî, Ebû'l-Feth. *İslâm Mezhepleri -el-Milel ve'n-nihal-*. çev. Mustafa Öz. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2005.
- Taberî, Ebû Ca'fer Muhammed b. Cerîr. *Câmi'u'l-beyân 'an te'vîli âyi'l-Kur'an*. thk. Abdulmuhsîn et-Türkî. 26 Cilt. Kahire: Dâru Hecer, 2001.
- Tarhan, Nevzat. *Duyguların Dili*. İstanbul: Timaş Yayınları, 8. Basım, 2010.
- Tarhan, Nevzat. *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*. İstanbul: Timaş Yayınları, 22. Basım, 2018.
- Tarhan, Nevzat. *Güzel İnsan Modeli*. İstanbul: Timaş Yayınları, 4. Basım, 2012.
- Thompson, Ross A. "Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition". *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59/2-3 (1994), 25-52.
- Toprak, Metin. "Kur'an'a Göre Öfke (Gazap) ve Kontrolü". *Mersin İlahiyat Dergisi*. 3 (01 Nisan 2026), 108-127.
- Torun, Tuğba. "Duyguların Evrimi". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 35 (2015), 79-91.
- Tuna, Yavuz. "Duygular". *Birey ve Davranış*. ed. Sezen Ünlü. 20-40. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2018.
- Tunç, Cihat. "Öfkeyi Yenmek ve Bağışlamak". *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (1983), 1-8.
- Yanikoğlu, Sena Hicret. *Duygu Düzenleme Becerilerinin Dindarlık Eğilimi ile İlişkisi*. Ankara: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Yargıcı, Atilla. *Kur'an'ın Önerdiği İdeal İnsan Modelinin Oluşmasında Sevginin Rolü*. Ankara: Fecr Yayınları, 2017.
- Yavuz, Kerim. *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*. Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2012.
- Yazır, Muhammed Hamdi. *Hak Dini Kuran Dili*. 10 Cilt. İstanbul: Eser Neşriyat ve Dağıtım, 3. Basım, 1979.
- Yeğin, Hüseyin İbrahim. "Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (01 Nisan 2010), 235-258.
- Yıldız, İbrahim. "Hristiyanların Hz. İsa'yı İlahlaştırması: Kur'an'da Bu Yanılgının Nedenleri ve Giderilmesi". *The Journal of Academic Social Science Studies* 65 (2018), 305-324.
- Yıldız, İbrahim. *Kur'an İnsan ve Yanılgı -Psikososyal Bir Okuma-*. Bursa: Emin Yayınları, 2019.
- Yıldız, İbrahim. "Kur'an'a Göre Manevî Hastalıklara Zemin Hazırlama Açısından Aşırı Mal Sevgisi ve Tedavi Yolları".

İslâm'da Sağlık ve Koruyucu Hekimlik. ed. Âdem Yerinde. 431-444. Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Yayını, 2021.

Zemahşerî, Ebü'l-Kâsım. *el-Keşşâf'an hakâ'iki gavâmizi't-tenzil ve 'uyûni'l-ekâvîl fî vücûhi't-te'vîl*. thk. Halil Me'mun Şeyha. 1 Cilt, Beyrut: Dâru'l-Ma'rife, 2005.

Zemahşerî, Ebü'l-Kâsım. *Esâsü'l-belâga*. thk. Muhammed Bâsil. 2 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1998.

Zeyn, Semîh Âtîf. *İlmü'n-nefs: Ma'rifetu'n-nefsi'l-insâniyye fî'l-Kitâb ve's-Sünne*. Beyrut: Dâru'l-Kitâbi'l-Lübnânî - Dâru'l-Kitâbi'l-Mısri, 1991.