

## Kur'an'a Göre Öfke (Gazap) ve Kontrolü

### Metin TOPRAK

Din Hizmetleri Uzmanı, Diyanet İşleri Başkanlığı, Ağrı/Türkiye,  
[metin.toprak3210@gmail.com](mailto:metin.toprak3210@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0007-4686-1614>

#### Araştırma Makalesi

##### Süreç

Geliş Tarihi: 20.02.2026

Kabul Tarihi: 28.04.2026

**İntihal:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.

**Etik Beyan:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

**Finansman:** Yazar, bu araştırmayı desteklemek için herhangi bir dış fon almadığını kabul eder.

**Çıkar Çatışması:** Yazar, çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

##### Telif Hakkı:

© Metin Toprak | Creative Commons Attribution – Noncommercial 4.0 (Cc By Nc) International License

#### Öz

Kur'an-ı Kerîm, beşerî münasebetlerin sağlıklı bir zeminde yürütülmesi ve toplumsal düzenin korunması amacıyla temel ilke ve esaslar ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, olumlu ve dengeli sosyal ilişkilerin tesisine katkı sağlamak üzere bireyin ruh dünyasını düzenleyen ahlâkî hüküm ve tavsiyelere yer vermektedir. Bu çerçevede, sosyal ilişkilerin sürdürülebilirliği açısından insanın fitratında bulunan duyguların kullanım biçimi belirleyici bir önem taşımaktadır. Kur'an, insanın sahip olduğu duyguları iyilik temelli; merhamet, adalet ve güven gibi ilkeler doğrultusunda kullanmasını teşvik etmektedir. Bu çerçevede öfke (gazap) duygusu, ahlâkî disiplin altına alınması gereken temel kavramlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Kur'an'da yakın anlamlı farklı kavramlarla ifade edilen öfke duygusu, bu çalışmada daha çok "gazap" kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu makalenin amacı, öfke (gazap) kavramının Kur'an-ı Kerîm'de ele alındığı bağlamları tespit etmek ve bu duygunun bireysel düzeydeki ruhsal dinamiklerini, toplumsal düzeyde ise yansımalarını ortaya koymaktır. Ayrıca söz konusu duygunun dinî öğretiler çerçevesinde nasıl disipline edilip kontrol altına alınması gerektiği, Kur'anî delillerin yanı sıra hadis rivayetleri ışığında incelenmekte; bunun bireysel psikoloji ve toplumsal düzen üzerindeki etkileri değerlendirilmektedir. Bu yönüyle çalışma, Kur'an'ın ahlâk anlayışı çerçevesinde öfke duygusunun disipline edilmesine ilişkin ilkeleri ortaya koymayı ve bu ilkelerin günümüz sosyal ilişkileri açısından taşıdığı önemi değerlendirmeyi hedeflemektedir. Makalenin kapsamını, Kur'an'da öfke (gazap) kavramının geçtiği ayetler ile bu ayetlerin klasik ve modern tefsir literatüründeki yorumları oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra Hz. Peygamber'in (s.a.s.) hadislerinden ve psikoloji alanında yapılmış bilimsel çalışmalardan da istifade edilmiştir. Bu çalışmada literatür taraması ve metin çözümlemesi teknikleri kullanılmış, ilgili ayetler bağlam bütünlüğü gözetilerek analiz edilmiştir. Ayrıca bu çalışma ile öfke duygusunun, doğru ve ölçülü kullanıldığında bireysel huzur ve toplumsal barışa katkı sağladığına; kontrolsüz öfkenin ise zararlarına dikkat çekilmekte, özellikle kin, intikam ve aşırılığa dayalı tepkilerin suç olan davranışlara sebep olduğu ve sosyal barışı zedelediği vurgulanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Tefsir, Kur'an, Öfke, Gazap, Sosyal İlişkiler.

**Atf:** Toprak, Metin. "Kur'an'a Göre Öfke (Gazap) ve Kontrolü". *Mersin İlahiyat Dergisi* 3 (2026), 108-127.

## Anger (Wrath) and its Control According to the Quran

**Metin TOPRAK**

Religious Services Specialist, Presidency of Religious Affairs, Ağrı/Türkiye,  
metin.toprak3210@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-4686-1614>

### Research Article

#### History

Received: 20.02.2026

Accepted: 28.04.2026

#### Plagiarism:

This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

**Ethical Statement:** It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

**Funding:** The author acknowledges that they received no external funding in support of this research.

#### Competing Interests:

The author declares that have no competing interests.

#### Copyright:

© Metin Toprak | Creative Commons Attribution - Noncommercial 4.0 (CC BY-NC) International License

### Abstract

The Holy Quran sets forth fundamental principles and guidelines for the healthy conduct of human relations and the preservation of social order. In this context, it includes moral precepts and recommendations that regulate the individual's inner world to contribute to the establishment of positive and balanced social relationships. Within this framework, the way in which emotions, inherent in human nature, are used is of crucial importance for the sustainability of social relations. The Quran encourages humans to use their emotions based on goodness; in accordance with principles such as mercy, justice, and trust. In this context, the emotion of anger (wrath) stands out as one of the fundamental concepts that needs to be morally disciplined. While anger is expressed in the Quran with various concepts of similar meaning, this study focuses primarily on the concept of "wrath." The aim of this article is to identify the contexts in which the concept of anger (wrath) is addressed in the Holy Quran and to reveal its psychological dynamics at the individual level and its reflections at the societal level. Furthermore, the study examines how this emotion should be disciplined and controlled within the framework of religious teachings, considering both Quranic evidence and hadith narrations; its effects on individual psychology and social order are also evaluated. This study aims to present the principles regarding the discipline of anger within the framework of the Quran's understanding of ethics and to evaluate the importance of these principles in contemporary social relations. The scope of the article consists of the verses in the Quran that mention the concept of anger (wrath) and their interpretations in classical and modern tafsir literature. In addition, it has benefited from the hadiths of the Prophet Muhammad (peace be upon him) and scientific studies in the field of psychology. In this study, literature review and text analysis techniques were used, and the relevant verses were analyzed while considering the contextual integrity. Furthermore, this study draws attention to the fact that anger, when used correctly and moderately, contributes to individual peace and social harmony; and that uncontrolled anger is harmful, emphasizing that reactions based on hatred, revenge, and extremism lead to criminal behaviors and damage social peace.

**Keywords:** Tafsir, Quran, Anger, Wrath, Social Relations.

**Cite as:** Toprak, Metin. "Anger (Wrath) and its Control According to the Quran". *Mersin Theology Journal* 3 (2026), 108-127.

## Kur'ân'a Göre Öfke (Gazap) ve Kontrolü

### Giriş

Toplumsal bir varlık olan insan, hayatı boyunca çevresiyle sürekli etkileşim içinde bulunarak aile, akrabalık, komşuluk ve ticaret gibi farklı alanlarda çeşitli ilişkiler geliştirmektedir. Ortak yaşamın gereği olarak ortaya çıkan bu çok yönlü beşerî münasebetler, bireylerin hem olumlu hem de olumsuz duygularını doğrudan etkileyen birçok durumu beraberinde getirmektedir. Nitekim insanlar aynı toplumsal alanı paylaşmaları sebebiyle birbirlerinin sevinçlerine olduğu gibi hüznün ve sıkıntılarına da ortak olurlar. Bu durum ise sosyal ilişkilerin niteliğini belirleyen ahlâkî tutum ve davranışların önemini daha da artırmaktadır.

Kur'ân-ı Kerîm, toplumsal düzenin istikrar bulması ve insani değerlerin korunmasına yönelik tedbirler alarak güven ve iyilik esaslı huzurlu ve mutlu bir hayatı gaye edinmektedir. Nahl sûresinde; *"Şüphesiz Allah adaleti, iyiliği ve yakınlara yardım etmeyi emreder; hayâsızlığı, kötülüğü ve azgınlığı yasaklar..."*<sup>1</sup> buyurularak sosyal hayatın temelini oluşturan adalet ve ihsan anlayışının altı çizilmektedir. Aynı şekilde Kur'ân'da, *"Şüphesiz Allah iyilik edenleri sever."*<sup>2</sup> ifadesiyle bireyin hem sosyal ilişkilerinde hem de kişisel ahlâkında iyilik ve erdemi önlemesi teşvik edilmektedir.

Kur'ân'da öfke duygusu birbirine yakın anlamlı farklı kavramlarla ifade edilmiştir. Ayetlerdeki kullanım bağlamıyla beraber Allah veya kullara nispet edilmesine göre farklı anlamlar ortaya çıkabilmektedir. Bunlar; gazap (الغضب), gayz (الغيظ), esef (الأسف), suht (السخط) gibi farklı kavramlarla ifade edilmiştir. Bu çerçevede, insanın toplumsal yaşam içerisindeki davranışlarının ve duygusal tepkilerinin, dinî ve ahlâkî ilkelerle uyumlu bir biçimde şekillenmesi hem bireyin ruhsal sükûnetine hem de beşerî ilişkilerde saadet ve huzurun sağlanmasına katkı sağlamaktadır.

Modern dönemde bireysel ve toplumsal ilişkilerde öfke temelli çatışmaların artış göstermesiyle beraber bu durumun psikolojik dengeyi etkilemesi ve sosyal barışı zedelemesi bu araştırmanın temel gerekçesini oluşturmaktadır. Bugünkü hayat şartlarında insanların yaşadığı stres, karşı karşıya kaldığı iletişim problemleri, tahammülsüzlük ve kutuplaşma gibi olgular öfke duygusunun psikolojik yaklaşımıyla beraber dinî ve ahlaki referanslar ışığında yeniden ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Öfke konusu üzerine farklı alanlarda çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar; temel İslam bilimleri, psikoloji, felsefe ve din bilimleri gibi bilim dallarında yoğunlaşmakta olup Kur'ân ve hadis perspektifinde öfke kavramı ve kontrolü, öfkenin mahiyeti, öfke yönetimi gibi konuları ele almaktadır. Bu kapsamda çok sayıda doktora ve yüksek lisans tezi ile bilimsel makale yayımlanmıştır. Öfke konusu, İslamî ilimler alanında önemli bir araştırma sahası olarak değerlendirilmiş ve özellikle Kur'ân ve hadis merkezli çalışmalar ile kapsamlı analizler sunulmuştur.

Konuyla ilgili yapılmış bazı çalışmalar<sup>3</sup> değerlendirildiğinde, Halil Çelik tarafından hazırlanan *"Kur'ân'da Öfke Olgusu ve Kontrolü"* başlıklı doktora tezinde, öfkenin insan

<sup>1</sup> *Kur'ân Yolu Meâli*, çev. Hayrettin Karaman, vd. (İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2023), en-Nahl 16/90.

<sup>2</sup> el-Bakara 2/195.

<sup>3</sup> Bkz. Hüseyin İbrahim Yeğin, "Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (01 Nisan 2010); Kadriye Ortak, *Kur'ân-ı Kerim'e Göre Öfke*, (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012); Abdurrahman Demirci, "Hz. Muhammed'in Öfke Kontrolü (Hz. Ömer'le Diyalogları Bağlamında)", *Mukaddime*, 5/2, (2014); Yunus

doğasının bir parçası olduğu, ancak doğru yönetildiğinde olumlu sonuçlar doğurabileceği, Kur'ân'ın öfkeyi bastırmak yerine bilinçli ve dengeli biçimde yönlendirmeyi önerdiği; sabır, affetme, bilgiye öncelik verme, ilahî mükâfat beklentisi ve cahillerden yüz çevirme gibi ilkelerin öne çıktığı belirtilmektedir. Yusuf Duyğu'nun "*Öfke ile İlgili Hadislerin Tespit ve Tahlili*" adlı doktora çalışmasında ise öfke duygusu hadisler çerçevesinde ele alınmış, Hz. Peygamber'in öfkeyi yönetme biçimi, öfke duygusuna yönelik uygulamaları ve sosyal yansımaları örneklerle ortaya konulmuş, öfkenin kaynağı, türleri ve mahiyeti incelenmiştir.

Hatice Sarıtaç tarafından hazırlanan "*Ayetler ve Hadisler Işığında Öfke Yönetimi*", Betül Çevik'in "*Hadislere Göre Öfke Kavramı ve Öfke Kontrolü*", Kadriye Ortak'ın "*Kur'ân-ı Kerim'e Göre Öfke*" başlıklı yüksek lisans tez çalışmalarında Kur'ân ve hadis perspektifinde öfke olgusu, öfkenin mahiyeti ve kontrol yöntemleri değerlendirilmiştir. Felsefe ve din bilimleri alanında Kübra Bulut'un "*Ev Hanımlarında Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Dindarlık İlişkisi*" adlı tezi, öfke düzeyi ile dindarlık arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Manevi danışmanlık ve rehberlik alanında Fatma Bahar İlker'in "*Manevi Danışmanlık Bağlamında Paylaşma, Öfke Kontrolü ve Affedicilik Arasındaki İlişki*" çalışması ise öfke kontrolünü manevi destek ve affedicilik kavramlarıyla birlikte incelemiştir.

Bilimsel makale düzeyinde de Hüseyin İ. Yeğin tarafından kaleme alınan "*Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları*", Abdurrahman Demirci'nin "*Hz. Muhammed'in Öfke Kontrolü*" başlıklı çalışması ile Yunus Emre Gördük'ün "*Bazı Ayetler Işığında Hz. Peygamber'in Öfkesi ve Sabrı*" adlı makaleleri, konuya ilişkin bazı akademik çalışmalardandır. Bu çalışmalar, öfke duygusunun dinî ve ahlâkî çerçevede nasıl ele alındığını ve özellikle Hz. Peygamber'in örnekliği üzerinden öfke kontrolü ile sabır arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

Bu makalenin özgünlüğü, öfke (gazap) kavramını yalnızca "nasıl kontrol edilir?" sorusu etrafında ele almakla sınırlı kalmayıp Kur'ân'da geçtiği bağlamların tefsir temelli bir analizle incelenmesi ve elde edilen bulguların sosyal ilişkilerin yapısal sonuçlarıyla ilişkilendirilmesidir. Bu yönüyle çalışma, klasik ahlâkî öğretiyi yaklaşımının ötesine geçerek öfkenin toplumsal düzen, sosyal barış ve suç davranışları üzerindeki etkilerini daha sistematik ve analitik bir perspektifle değerlendirmektedir. Ayrıca bu doğrultuda klasik ve modern tefsir kaynakları birlikte kullanılmakta, ayetler bağlam bütünlüğü içerisinde analiz edilmekte, hadis literatürünün yanı sıra psikoloji alanındaki verilerden de yararlanılmaktadır. Özellikle öfkenin sosyal yansımalarına (şiddet, suç eğilimleri ve toplumsal barışın zedelenmesi gibi) doğrudan odaklanılması bakımından dikkat çekilmekte bu bağlamda öfke, bireyden topluma uzanan bir etki zinciri içerisinde değerlendirilmektedir.

Emre Gördük, "Bazı Ayetler Işığında Hz. Peygamber'in Öfkesi ve Sabrı", *Ekev Akademi Dergisi*, 19/62 (Bahar 2015); Hatice Sarıtaç, *Ayetler ve Hadisler Işığında Öfke Yönetimi*, (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Betül Çevik, *Hadislere Göre Öfke Kavramı ve Öfke Kontrolü*, (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Kübra Bulut, *Ev Hanımlarında Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Dindarlık İlişkisi*, (Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023); Fatma Bahar İlker, *Manevi Danışmanlık Bağlamında Paylaşma, Öfke Kontrolü ve Affedicilik Arasındaki İlişki*, (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2024); Halil Çelik, *Kur'ân'da Öfke Olgusu ve Kontrolü*, (Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2025); Yusuf Duyğu, *Öfke ile İlgili Hadislerin Tespit ve Tahlili*, (Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2025).

## 1. Öfke/Gazap (غضب) Kavramı

Türkçe bir sözcük olarak öfke; “engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hiddet ve gazap” anlamlarına gelir.<sup>4</sup> Psikolojik bir duygu olarak; genellikle sözel ya da davranışsal saldırganlıkla sonuçlanan bir duygusal ifade biçimidir. Birey tarafından bazı duyguların (örneğin hayal kırıklığı, korku, aşağılanma, yetersizlik vb.) ifade edilememesi veya bu duyguların farkına varılamaması durumunda ortaya çıkan, kişinin ruhsal dengesini ve performansını olumsuz yönde etkileyen bir duygusal tepkidir.<sup>5</sup>

“Gazap” kavramı ise rıza (hoşnutluk) kavramının zıddı olup<sup>6</sup> “kızmak, öfkelenmek, kızgınlık ve öfke duygusu” anlamlarına gelmektedir. Ahlâkî bir kavram olarak gazap, bireyin kendisine zarar verildiği ya da haksızlığa uğradığı bir durumda yaşadığı kızgınlık, öç alma eğilimi ve yaptırıma yönelme isteğini dile getirmektir. Kur’ân-ı Kerîm’de “gazap” kavramı hem Allah’a hem de insanlara nispet edilerek farklı bağlamlarda kullanılmaktadır.<sup>7</sup>

Gazap kavramı, Kur’ân’da türevleriyle birlikte toplam 21 ayette 24 defa geçmekte ve bu kullanımların 19’u Allah’a, geri kalanları ise insanlara nispet edilmektedir. Gazap kelimesi, Allah’a sıfat olarak kullanıldığı yerlerde genellikle “lanet etmek”, “rahmetinden uzaklaştırmak”, “azap etmek”, “yoksulluğa, zillete ve helake maruz bırakmak” gibi anlamlara gelmektedir.<sup>8</sup>

Gazzâlî’ye (ö. 505/1111) göre gazap, intikam arzusuyla birlikte kalpteki kanın coşması şeklinde ortaya çıkan bir duygusal tepkidir. Zira gazabın mahalli kalptir. İnsanın öfkelenmesi iki farklı sebepten olabilir. Eğer karşı taraftan kendisine bir zararın gelme ihtimali varsa, gazap bu muhtemel tehlike ve zararı önlemeye yönelik olarak harekete geçer. Bir diğeri, kişi karşısındakinden bir zarar görmüşse (maddi-manevi herhangi bir konuda), bu durumda gazap, uğranılan zararın intikamını alma duygusuyla ortaya çıkar. Böylece gazap hem savunmaya hem de intikama yönelik bir güç olarak işlev görür.<sup>9</sup>

İbn Arafe’ye (ö. 803/1401) göre insanlardaki öfke/gazap, kalbe yerleşen ve onda ortaya çıkan bir hâl olarak tanımlanır. Bu bağlamda öfke övülen (mahmûd) ve yerilen (mezmûm) olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Yerilen öfke haklı bir sebebe dayanmaksızın ve meşru olmayan gerekçelerle ortaya çıkan öfkedir. Buna karşılık övülen öfke duygusu, dinî değerler ve hak ölçüleri doğrultusunda, meşru bir gerekçeye dayanan ve bu sebeple olumlu kabul edilen öfkedir. Allah’a nispet edilen gazap ise, O’na isyan eden kimseye yönelik cezalandırmayı ifade eden ilahî bir sıfattır.<sup>10</sup>

### 1.1. Kur’ân’da Öfke Duygusu

Kur’ân-ı Kerîm’de öfke duygusu farklı kelimelerle ifade edilmekte fakat önceden de değinildiği gibi burada daha çok gazap kavramının kullanım anlamı üzerinde durulmaktadır. Bu kavram, kullanıldığı ayetlerin çoğunda Allah’a nispet edilmiştir. İki

<sup>4</sup> Günay Karaağaç, *Türkçenin Kökteşler Sözlüğü*, haz. Ceval Kaya (Ankara: Akçağ Yayınları, 2024), “Öfke”, 2/1481.

<sup>5</sup> Ali Polat, *Duygular, Hayaller ve Rüyaların Etkileri* (İstanbul: Maviay Ofset, 2018), 21.

<sup>6</sup> Ebû'l-Fazl Cemâlûddîn Muhammed b. Mükerrrem, İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab* (Beyrut: Dâru's-Sâdr, 1414/1994), 1/648.

<sup>7</sup> Fikret Karaman vd., *Dini Kavramlar Sözlüğü* (Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2006), 201.

<sup>8</sup> İlyas Üzüm, “Gazap”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam ansiklopedisi* (İstanbul, TDV Yayınları, 1996), 13/434-435.

<sup>9</sup> Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed el-Gazzâlî, *İhyâ (Muhtasar İhyau Ulûmi'd-Din Tercümesi)*, çev. Mustafa Çağrırcı (İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2022), 3/247.

<sup>10</sup> İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 1/649.

âyette Hz. Mûsâ'nın (a.s.), Tûr-i Sînâ'dan dönüp kavmini yoldan sapmış halde bulunduğu öfke ve üzüntüsüyle ortaya koyduğu tepkiden bahsedilir. Bir ayette de müminlerin üstün nitelikleri sayılırken kızdıkları zaman bile kusurları bağışladıklarından övgüyle söz edilir.<sup>11</sup> İnsani bir duyguyu yansıtması açısından bu iki ayetin anlamı önem arz etmektedir. A'râf süresindeki ayette şöyle ifade edilmektedir:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنُ أُمِّهِ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّونَنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تَشْمِثْ بِبِي الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

"Mûsâ kızgın ve üzgün olarak kavmine dönünce; 'Benden sonra arkamdan ne kötü işler yapmışsınız! Rabbinizin emrini (beklemeyip) acele mi ettiniz?' dedi. Tevrat levhalarını yere attı ve kardeşinin başını tutup kendine doğru çekmeye başladı. Hârûn: 'Ey anam oğlu! Senin bu kavmin beni cidden zayıf gördüler; neredeyse beni öldüreceklerdi! Sen de şimdi düşmanları bana güldürme ve beni bu zalim kavimle bir tutma!' dedi."<sup>12</sup> Bu âyette, Hz. Mûsâ'nın kavmine dönmesi esnasında hem öfkeli (غضباً) hem de hüznü (أسفا) olduğu belirtilmiş ve burada "öfke" anlamında "gazap" kavramı, "esifen" sözcüğünün de gazap kelimesine yakın anlamda kullanıldığı anlaşılmaktadır.

Fahreddin Râzî (ö. 606/1210), ayette geçen "esif" (esef) kelimesi hakkında iki görüşün dile getirildiğini belirtmiştir. Birinci görüşe göre "esif", şiddetli öfke anlamına gelmektedir. Bu görüş, Ebû'd-Derdâ ve Atâ kanalıyla İbn Abbas'tan rivayet edilmiştir. Ayrıca dil âlimlerinden Zeccâc da bu anlamı tercih etmiştir. "Bizi öfkelerince onlara hak ettikleri cezayı verdik..."<sup>13</sup> ayeti bu görüşe delil gösterilmiştir. Bu ayette geçen "âsefûnâ" ifadesi, "bizi öfkelerdiler" anlamına gelmektedir. İkinci görüş olarak "esif" kelimesi; "hüznü" veya "kederli" anlamına gelir. Nitekim Hz. Âişe'nin şu sözü de bu anlamı desteklemektedir: O, "Ebû Bekir esif bir adamdı." demiştir. Bu ifade, "Ebû Bekir hüznü bir kimseydi." anlamına gelmektedir.<sup>14</sup>

"Esef" kavramı, hem şiddetli öfke (gazap) hem de derin üzüntü anlamına gelen bir kavramdır. Kullanıma göre bu iki anlamdan biri tercih edilir. Nitekim nefis, hoşlanmadığı bir durumla karşılaştığında özel bir ruh hâline girer; bu hâl, üstten gelen bir etkiyle oluşursa hüznü ve sıkıntı, alttan gelen bir etkiyle oluşursa öfke ve heyecan şeklinde ortaya çıkar. Bu çerçevede Hz. Mûsâ'nın "esef"i, kavmine karşı duyduğu yoğun öfkeyi; Allah'a karşı ise hüznü ve kederi ifade eder. Bazı müfessirler, bu kelimeyi "şiddetli gazap" anlamında, bazıları ise "derin hüznü" anlamında yorumlamıştır. Ayetin bağlamı dikkate alındığında, "esef" in burada gazap anlamına geldiği anlaşılmaktadır. Hz. Mûsâ, Tûr'da iken kavminin buzağıya tapmaya başladığını öğrenmiş, bunun üzerine son derece öfkeli bir biçimde kavmine dönerek onları tevhidten sapmakla ve kendisinden sonra verdiği ahde vefasızlıkla suçlamıştır. Bu tepki, onun hem peygamberlik sorumluluğuna hem de Allah'a bağlılık bilincine dayanan derin bir öfke ve üzüntü ifadesidir.<sup>15</sup>

İnsana nispet edilen öfke duygusunu anlama bağlamında, Mûsâ'nın (a.s) öfkesini ifade eden diğer ayette şöyle denilmiştir:

<sup>11</sup> Mustafa Çağrı, "Gazap", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul, TDV Yayınları, 1996), 13/436-437.

<sup>12</sup> el-A'râf 7/150.

<sup>13</sup> ez-Zuhruf 43/55.

<sup>14</sup> Ebû Abdillâh (Ebû'l-Fazl) Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Hüseyin er-Râzî et-Taberistânî, *Mefâtihu'l-gayb*, (Beyrut: Dâru İhyâ'it-Türâsi'l-Arabî, 1999), 15/371.

<sup>15</sup> Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, (Ankara, Akçağ Yayınları, ts.), 4/53.

فَرَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ يَا قَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدًّا حَسَنًا أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُمْ مَوْعِدِي

“Bunun üzerine Mûsâ, öfkeli halde ve hayıflanarak kavmine döndü. Şöyle dedi: ‘Ey kavmim! Rabbiniz size güzel bir vaadde bulunmamış mıydı? Peki, size bu süre çok mu uzun geldi, yoksa rabbinizin gazabına uğramak istediniz de onun için mi bana verdiğiniz sözden döndünüz!’<sup>16</sup> Bu ayette gazap kavramı hem insana (Mûsâ aleyhisselam) hem de Allah’a nispet edilerek kullanılmıştır. Ayette geçen “Yoksa rabbinizin gazabına uğramak istediniz de onun için mi bana verdiğiniz sözden döndünüz.” ifadesinde geçen gazap, ceza ve ilahi azap anlamına gelir. Kimse doğrudan Allah’ın azabını istemediği halde, gazaba sebep olacak davranışlarda bulunmak suretiyle azabı hak eder.<sup>17</sup>

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

“Onlar büyük günahlardan ve hayâsızlıklardan kaçınırlar. Öfkelendiklerinde dahi bağışlarlar.”<sup>18</sup> Bu ayette güzel ahlakın örnek bir davranışına vurgu yapılmış, kendilerine zulüm yapıldığı ve cahillik edildiği zaman öfkelendikleri halde merhamet edip af edenler övülmüştür. Onların bu davranışının Allah’tan ecir ve bağışlanma kazanmak için olduğu ifade edilmiştir.<sup>19</sup> Onlar, öfkelerini kontrol edebilen sakin bir mizaca sahip kimselerdir. Kin beslemezler ve Allah’ın kullarının kusurlarına karşı müsamahalı bir tutum sergilerler. Bu özellik imanın önemli vasıflarındandır. Ayrıca bu vasıf, Hz. Peygamber’in başarıya ulaşmasındaki en önemli etkenlerden biri olarak kabul edilmektedir.<sup>20</sup>

Gazap kavramı, hadislerde de hem Allah’a hem Peygamber’e ve diğer insanlara nispet edilerek kullanılmıştır. Nitekim bir kutsî hadiste Allah şöyle buyurur: “Rahmetim, gazabımı geçmiştir (kuşatmıştır).”<sup>21</sup> Bu hadiste de gazap Allah’a nispet edilerek onun bir sıfatı olarak kullanılmıştır.

## 1.2. Öfkeyi Tetikleyen Etkenler

İnsan, doğası gereği toplumsal bir varlık olduğundan, yaşadığı sürece çevresiyle ve sosyal etkileşimde bulunduğu bireylerle sürekli iletişim hâlinindedir. Bu iletişim süreci ve birlikte yaşamının doğal bir sonucu olarak, olumlu ya da olumsuz çeşitli olay ve durumlarla karşılaşılması kaçınılmazdır. Zira bireyler aile kurup bununla akrabalık ilişkileri geliştirmekte, birbirleriyle komşuluk bağları oluşmakta, ticari faaliyetlerde bulunmakta ve ortak yaşamın pek çok yönünü paylaşmaktadırlar. Kişiler birbirlerinin mutluluklarına ve üzüntülerine eşlik etmekte, böylelikle toplumsal dayanışma ve etkileşim sürekli hâle gelmektedir. Bu beşerî ilişkiler ağı içerisinde bireyin deneyimledikleri ise, onun olumlu ya da olumsuz duygusal durumlarını doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda insanın öfke duygusu şu etkenlere bağlı olarak harekete geçebilmektedir:

Kıskançlık (haset), kibir, kin, zulüm vb. duygular, insan nefsinin öfke duygusuyla hareket ettiren ve bunun neticesinde de suç ve günah olan davranışları ortaya çıkaran önemli sebeplerdir. Kur’ân’da bunun misalleri mevcuttur. Nitekim Yüce Allah, Âdem’in (a.s.) çocuklarından Habil ve Kabil’in kisasında azgınlık, kıskançlık ve zulüm gibi ahlaki yozlaşmaların kötü akıbetini ortaya koymaktadır. Kardeşlerden birisi diğerinin

<sup>16</sup> Tâhâ 20/86.

<sup>17</sup> Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebî Bekr b. Ferh el-Kurtubî, *el-Câmi’ li-ahkâmi’l-Kur’ân*, thk. Ahmet el-Berdûnî, İbrahim Atfîş (Kahire, Dârü’l-Kütübi’l-Mısriyye, 1964), 11/234.

<sup>18</sup> eş-Şûrâ 42/37.

<sup>19</sup> Kurtubî, *el-Câmi’ li-ahkâmi’l-Kur’ân*, 17/ 35-36.

<sup>20</sup> Ebu’l A’lâ Mevdûdi, *Tefhîmu’l-Kur’ân*, trc. M. Han Kayanî, vd. (İstanbul: İnsan Yayınları, ts.) 5/237.

<sup>21</sup> Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm el-Cu’fî el-Buhârî, *el-Câmi’u’s-sahih*, nşr. Bedreddîn Çetiner (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), “Tevhîd”, 22.

samimiyetle Allah'a sunduğu kurbanının kabul edilmesini kıskanıp haddini aşarak saldırganlaştığı ve bu haset duygusuyla kardeşini öldürerek ağır bir suç işlediği anlatılmaktadır.<sup>22</sup> Onun (Kâbil) nefsindeki kıskançlık duygusuyla hareket edip (öfkeye kapılıp) onu (Hâbil'i) öldürmesi ilgili ayette şöyle anlatılır: “*Sonunda içindeki duygular onu kardeşini öldürmeye itti; onu öldürdü ve böylece hüsrana uğrayanlardan oldu.*”<sup>23</sup>

İblis'in Allah'ın emrine karşı kibirlenip büyüklük taslayarak isyan etmesi de Kur'an'da; “*Allah buyurdu: Ben sana emretmişken seni secde etmekten alıkoyan nedir? (İblis), Ben ondan daha üstünüm; çünkü beni ateşten yarattın onu çamurdan yarattın dedi.*”<sup>24</sup> şeklinde beyan edilmiştir. Ayetteki ifade, İblis'in yalnızca secde etmeyişinin gerekçesini bildirmekle kalmayıp onun azarlayıcı, kibirli ve inkârcı tutumunu da ortaya çıkarmaktadır. Zira İblis, bu sözleriyle hem kendi aslını övme hem de Hz. Âdem'in aslını küçümseme yoluna gitmiştir. Ayrıca ayette geçen ifadeyle, ‘Ben ondan hayırlıyım.’ sözü, ‘Seni secde etmekten alıkoyan nedir?’ sorusuna cevaben kendisini Hz. Âdem'den üstün gördüğüne ve bunun gerekçesini de kendi yaratılışının ateşten, onunsa çamurdan oluşuna dayandırarak ilahî emre karşı çıkıp inkâra yeltenmiştir.<sup>25</sup>

“*İblis dedi ki: “Bundan böyle benim sapmama izin vermene karşılık, ant içerim ki, ben de onları saptırmak için senin doğru yolunun üstüne oturacağım.”*”<sup>26</sup> ayetinde ifade edildiği gibi Şeytan insanları dinî ve dünyevi açıdan doğru yolu ifade eden sırât-ı müstakimden saptıracağına yemin etmiştir. Allah (c.c) ise bu kötü niyet ve planları sebebiyle onu yerilmiş ve kovulmuş bir şekilde makamından uzaklaştırmıştır. Bu kovuluş İblis'in Allah'a isyanının yanı sıra insanlara karşı duyduğu kıskançlık ve beslediği kötü emellerin de bir cezasıdır.<sup>27</sup>

Bireyin sosyal ilişkilerdeki davranışlarının olumsuz karşılık görmesi öfkeyi tetikleyen bir durumken olumlu karşılık görmesi, buna bağlı olarak sevilmesi, saygı görmesi ve mutlu olması gibi bireye psikolojik rahatlama sağlayan hisler, kişinin yararına olan önemli kazanımlardır. Ancak bireylerin haklarının alınması, küçük düşürülmesi, hakarete uğraması, horlanması, emeklerinin karşılığını alamaması, tehdit edilmesi ve dışlanması, insanın zararına olan durumlardır. Bu tür olaylar öfke duygusunu tetikleyebilmektedir. Esasen öfke, insan doğasında var olan doğal bir histir. Fakat bu duygu, sıradan bir kızgınlık hâlimden çıkıp yoğun bir hiddet seviyesine ulaştığında ve kontrol edilemediğinde bundan hem kişi hem de çevresindekiler zarar görebilir. Belirli düzeydeki bir öfke, bireyin onurunu ve haklarını savunabilmesi açısından gerekli kabul edilmiştir. Bu noktada önemli olan, öfke duygusunun dengede tutulup itidalli kullanılmasıdır. Dolayısıyla aşırı öfke, zararlı bir durum olarak değerlendirilmiştir. Neticede; insanın canına, malına, ırzına ve onuruna yönelen saldırılara karşı gösterilen ölçülü bir öfke bu değerlerin korunması için gerekli iken dünyevî çıkarlar, nefsanî arzular ve şeytanın kışkırtmasıyla ortaya çıkan aşırı öfke, zararlı sonuçlara neden olabilmektedir.<sup>28</sup>

Aşırı öfkenin bazı kimselerce benimsenmesi ve bununla övülmesi de önemli bir öfke sebebidir. Öfke duygusu fitrî bir duygudur. Her insanda doğuştan bulunan bu duygu, bazı

<sup>22</sup> Ebû'l-Fidâ' el-Hâfız İbn Kesîr ed-Dımeşkî, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, thk. Sami b. Muhammed Selame (Şam: Daru Taybe Yayınları, 1420/1999), 3/81.

<sup>23</sup> el-Mâide 5/30.

<sup>24</sup> el-A'râf 7/12.

<sup>25</sup> Ebû'l-Kâsım Mahmûd b. Ömer b. Muhammed el-Hârizmî ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf an hakâiki gavâmidî't-tenzil ve uyûni'l-ekâvîl fî vücûhi't-te'vîl* (Beyrut: Dârü'l-Kitâbi'l-Arabî, 1407/1987), 2/90.

<sup>26</sup> el-A'râf 7/12.

<sup>27</sup> Hayrettin Karaman, vd., *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2006), 2/509-510.

<sup>28</sup> Sena Deniz, “Öfkenin İlacı İstiâze”, *Diyanet Aile Dergisi*, 59 (Kasım 2023), 13-14.

kişilerin doğasında daha belirgin olup, bu kişiler öfkelenmeye, kızmaya ve asabiyete daha yatkın hâlde olabilirler. Öfkenin bu denli bir hâl almasının çeşitli sebepleri bulunmaktadır. Bunlardan biri toplumda bazı kimselerin öfkeli oluşlarıyla, kızgınlıklarını dışa vurmalarıyla ve sinirlilik hâlleriyle övünmeleridir. Bu kişiler, bu tutumlarını bir yiğitlik veya kahramanlık göstergesi olarak sunabilmektedir. Örneğin, “Ben hakarete, hileye veya aldatılmaya dayanamam; biri bana kötülük yapmaya kalkışırta tahammül edemem.” gibi ifadeler kullanırlar. Bu tür söylemler, aslında akıl ve erdemden yoksun olduğunu göstermektedir. Çünkü bu kimseler, işlerini ve problemlerini kabalık ve saldırganlıkla çözmekle övünmekte ve öfkeyi iyi bir şeymiş gibi görmektedirler. Bu anlayış kalıcı bir hâl aldığına toplumda benimsenebilir ve başkalarında da bu tür kişilere benzeme arzusu gelişebilir. Dolayısıyla, öfkenin beraberinde getirdiği bu yanlış düşünce biçimi, ifrat seviyesinde bir öfkelenme eğilimine dönüşebilmektedir. Böylece meseleler ve tartışmalar karşısında insanların akl-ı selim ile oturup problemlerini çözmek yerine, aklın ve dinin emirlerinden uzak bir şekilde tamamen öfke duygusuyla ve o anki hislerle hareket etmelerine yol açmaktadır. Bu da olumsuz sonuçların ve suç niteliğindeki davranışların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.<sup>29</sup>

Psikoloji alanında öfkeyi harekete geçiren etkenlerle ilgili şu değerlendirmeler yapılmıştır: Geçmişe dair olumsuz çağrışımlar öfke duygusunu tetikleyebilmektedir. Bu duygu hem dış hem de iç sebeplere bağlı olarak harekete geçebilmektedir. Bazen dışsal uyaranların bireyde oluşturduğu zihinsel etkiler sonucunda aşırı öfke ortaya çıkabilir. Kişinin maruz kaldığı bir etki, önceki olumsuz yaşantılarını hatırlatması öfkeyi harekete geçirebilir. Özellikle travmatik hadiselerden sonra stres yaşayan bireylerde, buna benzer uyaranlarla karşılaşıldığında ortaya çıkan tepkiler aşırı öfke barındırabilir. Hayatın günlük akışında da bu tür davranışlar yaşanabilir. Örneğin; daha önce eşine duyduğu güveni yitiren bir kadın, eşinin başka bir kadınla konuşmasına karşı aşırı kıskançlık ve öfke duygusunu yaşayabilir. İçsel sebeplere gelince; bireyin düşünceleri ve duyguları dışsal etkenlere bağlı olmaksızın öfkeyi ortaya çıkarabilir. Örneğin kişinin geçmişte yaşadığı kötü bir anısını düşünmesiyle ortaya çıkan öfke duygusu içsel etkene bağlı olarak çıkan öfkedir. Sadece geçmişte değil geleceğe dair de kişinin yapmayı tasarladığı olumsuz bir davranışı düşünmesi ve bu konuda eleştirilme ve reddedilme kaygısı öfkeyi harekete geçirebilir.<sup>30</sup>

Duyguların ifade edilmemesi de psikolojide öfkenin önemli sebepleri arasında gösterilmektedir. Duygularını açık bir biçimde ifade etmeyen bireylerin, çoğu zaman başkalarıyla çatışmaktan kaçınmak ve çevresindekilerin onayını kazanmak amacıyla bu tutumu benimsedikleri görülmektedir. Bu kişiler, sosyal ilişkilerinde uyumu sürdürmek için planlı biçimde duygularını bastırma veya maskeleyen stratejilerini kullanmaktadır. Araştırmalar, bu tür bireylerin olumlu duygularını daha sık taklit ettiklerini; buna karşın olumsuz duygularını, özellikle öfke ve üzüntü gibi duyguları, bastırma eğiliminde olduklarını göstermektedir. En yaygın bastırılan duygular arasında mutluluk, üzüntü ve öfke yer almakta; bu duyguların yoğunluklarının azaltıldığı ve özellikle öfkenin sıklıkla maskelendiği bilinmektedir. Nitekim öfkenin sosyal ilişkiler açısından zarar verici olabileceği; buna karşın üzüntünün kişiler arası empatiyi artırıcı bir rol oynayabileceği ifade edilmektedir. Duyguların bastırılması, duygusal uyumsuzluk hissinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum, kişinin içsel deneyimleriyle dışsal davranışları arasında bir tutarsızlık yaratmakta ve zamanla öfke gibi bastırılmış duyguların daha yoğun biçimde ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla, öfkenin önemli

<sup>29</sup> Gazzâlî, *İhyâ*, 3/248.

<sup>30</sup> Ahmet Özmen, *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi* (Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2004), 31-32.

nedenlerinden biri, ilişkilerde duyguların ifade edilmemesi ve bastırılmasıdır. Neticede, duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmemesi hem bireysel iyi oluşu hem de kişiler arası ilişkilerin niteliğini olumsuz yönde etkilemektedir.<sup>31</sup>

Gazzâlî'ye göre özetle öfkeyi tetikleyen sebepler kibir, kendini beğenme, gereksiz şakalaşma, insanları hakir görme, alay etme ve insanları kötüleme, tartışma, zıtlasma, haksızlık etme, mal ve makam hırsı gibi dinen değersiz görülüp yerilmiş olan kötü davranışlardır. Bu davranışlardan kurtulmanın yolu elbette bunları karşıt davranışlarla gidermek ve düzeltmektir.<sup>32</sup>

### 1.3. Öfkenin Bireysel ve Toplumsal Zararları

Öfke yönetimi doğru ve itidalli kullanılmadığında, insan ilişkilerinde, aile içinde, akrabalık ilişkilerinde ve toplumun genelinde kargaşaya, kavgalara ve bazen de çok büyük zararlı sonuçlara sebep olabilmektedir. Günümüz şartlarında, insanların ortak yaşam alanlarında birbirleriyle etkileşim kurmak ve pek çok alanı paylaşmak zorunda kaldıkları bilinmektedir. Bu duruma verilebilecek en önemli örneklerden biri trafik yoğunluğunun zirveye çıktığı anlarda bireylerin yaşadığı stres, psikolojik baskı ve sıkıntı sebebiyle öfkelerine hâkim olamayarak birbirlerine karşı sert davranışlarda bulunmalarıdır. Bu tür durumların neticesinde çeşitli kavgalar ve olaylar meydana gelmekte, hatta daha üzücü ve ciddi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, öfke kontrolsüzlüğü sebebiyle birtakım suçlar ve suç davranışları ortaya çıkabilmekte ve bu durum sosyal ve toplumsal bir yaraya dönüşebilmektedir.

İnsanlar öfke duygusunu kullanma konusunda tefrit, ifrat ve itidal olmak üzere üç kısma ayrıldığı söylenebilir. Tefrit derecesindeki öfke yerilmiştir. Bu durum hamiyetsizlik diye nitelendirilmektedir. Çünkü asıl olan, insanın tamamıyla öfkesiz olması değil, öfke duygusunu kontrollü kullanmasıdır. Eğer kişi, kendisine ve değerlerine yönelik bir saldırı karşısında tamamıyla savunmasız, tepkisiz ve eksik kalırsa, haklarını, değerlerini ve onurunu koruyamaz. Bu öfke çeşidi bir tefrit olur, bu da yerilmiştir. Nitekim Kur'an-ı Kerîm'de müminlerin; "...*Kâfirlere karşı sert, birbirlerine karşı merhametli...*"<sup>33</sup> olduğu ifade edilmiştir. İkincisi ise aşırı bir öfke duygusudur ki doğru olmayıp bu da öfkenin ifrat derecesidir. Bu durumda ortaya konulan öfke duygusu baskın olur ve insan, davranışlarını kontrol edemez olup tamamıyla aklın ve dinin yönetiminden ve emrinden çıkar. Böyle bir durumda kişi öngörüsüz davranarak, sağlıklı düşünmeden hata yapma olanağıyla karşı karşıya kalır ve kendisine veya karşısındakine zarar verebilir. Çünkü iradesini kaybetme tehlikesiyle baş başa kalır. Dolayısıyla bu iki durumun ortası makul kabul edilen bir yol olup, insanın itidalli davranması, yani öfkesini dengeli kullanmasıdır.<sup>34</sup>

İnsana özgü doğal bir duygu olan öfke, dengeli ve kontrollü bir biçimde yönetilmediğinde olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Buna karşılık, kontrol altında tutulduğunda birey için yapıcı ve olumlu bir duygu niteliği kazanabilmektedir. Olumsuz duygular, performans sorunlarının yaşandığı her alanda gözlemlenmektedir. Başlangıçta yalnızca mevcut sorunlara tepki olarak ortaya çıkıyor gibi görünseler de kısa süre içerisinde performans düşüklüğünün temel nedenlerinden biri hâline gelmektedir. Bu durum, ev yaşamından iş yaşamına, sosyal ortamlardan spor hayatına, hatta evlilik ilişkilerine kadar uzanan geniş bir yelpazede kendini göstermektedir. Söz konusu olumsuz duygular; korku, kaygı, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü, depresyon, yalnızlık ve utanç

<sup>31</sup> Polat, *Duygular, Hayaller ve Rüyaların Etkileri*, 29.

<sup>32</sup> Gazzâlî, *İhyâ*, 3/256.

<sup>33</sup> el-Fetih 48/29.

<sup>34</sup> Gazzâlî, *İhyâ*, 3/248.

gibi duygulardır. Buna karşın, olumlu (pozitif) duygular; neşe, minnettarlık, huzur, ilgi, umut, gurur, eğlence, ilham ve huşu gibi duygulardır.<sup>35</sup>

Soykan'a göre öfke, psikoloji alanında son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur. Öfke, bireyin çevresel tehditlere karşı uyanmasını sağlayan, işaret niteliğinde duygusal bir tepkidir. Kişiyi kendini korumaya yönlendirir ve kimi durumlarda yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağı olabilir. Bununla birlikte, öfkenin sağlıklı ve işlevsel olabilmesi, bastırılmaması ya da inkâr edilmemesi; aksine öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesine bağlıdır. Kontrol altına alınmadığında öfke hem bireyin kendisi hem de çevresi için zararlı sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle öfke; bir problem çözme aracı, oç alma ya da intikam yolu, başkalarını suçlama veya kontrol etme biçimi değildir. Aynı şekilde şiddet göstermeye ya da suç işlemeye gerekçe oluşturmaz ve haklılık kazanmanın bir yöntemi olarak da düşünülemez.<sup>36</sup>

Öfke duygusu, bireyin kontrol kaybına yol açtığında suç teşkil eden davranışların ortaya çıkmasında belirleyici bir etken hâline gelebilmektedir. Çünkü kişi öfkeliyken sağlıklı düşünemediğinden olumsuz davranışlar sergileyebilmektedir. Kur'ân-ı Kerîm, öfkenin yol açabileceği haddi aşma, saldırganlık ve dolayısıyla zarar verme ihtimaline istinaden müminleri duygularını kontrol etmeye yönlendirmektedir. Nitekim Kur'ân'da öfkesini yutan ve insanları affeden kimselerin övülmesi, bireysel öfkenin toplumsal şiddet ve suça dönüşmeden yönetilmesi gerektiğini vurgular. Aynı şekilde "*Ey iman edenler! Allah için hakkı ayakta tutun, adaletle şahitlik eden kimseler olun. Herhangi bir topluluğa duyduğunuz kin, sizi adaletsiz davranmaya itmeyin. Adaletli olun; bu, takvâyâ daha uygundur. Allah'tan korkun. Şüphesiz Allah yaptıklarınızdan haberdardır.*"<sup>37</sup> ayetinde mealen buyurulduğu gibi öfke, kin ve düşmanlık gibi duygulara rağmen adalet ilkesinin korunması emredilmiş, böylece aşırı duygu anlarında zarar verici suç davranışının önüne geçilmesi amaçlanmıştır.

## 2. Öfkenin Kontrolünde Dinin Etkisi

Din, bireyin ruh sağlığını destekleyen ve davranışlarını denetlemesine yardımcı olan temel bir yapıdır. Yaşamın kritik dönemlerinde din, sağladığı manevi dayanak sayesinde depresyon, öfke, umutsuzluk, yalnızlık ve yabancılaşma gibi olumsuz duygularla baş etmeyi kolaylaştırır. Dindarlık, bireye belirli normlar sunarak öz denetimini güçlendirir ve kendini gerçekleştirme sürecinde gerekli motivasyon ile kontrol mekanizmasını sağlar. Dinî inançların en önemli katkılarından biri, vicdan bilincini geliştirmesidir. Allah'ın her şeyi bildiği ve en küçük iyilik ve kötülüğün karşılığını vereceği inancı, cennet ümidi ve cehennem korkusu gibi unsurlar, dindar kişiyi davranışlarında daha dikkatli olmaya yöneltir. Bu nedenle dindar birey, öfkelense dahi saldırganlığa başvurmaktan kaçınabilir. Çünkü saldırganlık zarar vermek suretiyle kul hakkına yol açabilmekte ve bu da telafisi güç bir günah anlamına gelmektedir. Ayrıca öfkesini kontrol edemeyen dindar birey için, inançları ile davranışları arasındaki uyumsuzluk içsel bir gerilim doğurur. Bu rahatsızlıktan uzaklaşmak için kişi, inançlarıyla tutarlı bir davranış biçimi geliştirmeye yönelir.<sup>38</sup>

İslam dini, insan ilişkilerini düzenleyen ilkeleriyle toplumda iyiliğin hâkim kılınmasını ve erdemli bir ahlâk anlayışının yerleşmesini hedeflemiştir. Bu çerçevede, bireyin öfke gibi olumsuz duygularını kontrol edebilmesine imkân veren ve suç oluşturan davranışların ortaya çıkmasını engellemek üzere çeşitli ilke ve teşvik edici tavsiyeler

<sup>35</sup> Polat, *Duygular, Hayaller ve Rüyaların Etkileri*, 20-25.

<sup>36</sup> Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi*, 11/2 (2003), 21-22.

<sup>37</sup> el-Mâide 5/8.

<sup>38</sup> Necmi Karşlı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum örneği)*, (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011), 287.

ortaya koymuştur. Kur'ân-ı Kerîm'de yer alan "Müminler ancak kardeşirler..."<sup>39</sup> buyruğu iman edenler arasındaki yakınlığı vurgulayarak onları dinî bir kardeşlik bağı ile birbirine kenetlemektedir. Bu ilke, toplumda kardeşlik hukuku içinde güven, dayanışma ve huzurun tesis edilmesinin temel dayanaklarından biridir. Benzer şekilde Hz. Peygamber (s.a.s), "Müslüman, dilinden ve elinden Müslümanların emin olduğu kişidir..."<sup>40</sup> sözüyle toplumsal ilişkilerde güvenin esas olduğunu ifade etmiş; böylece bireylerin birbirlerine zarar vermektan sakınmalarını gerekli kılmıştır. Yine başka bir hadisinde, "Pehlivan, güreşte rakibini yenen değil; öfkelenildiğinde nefesine hâkim olandır."<sup>41</sup> buyurarak üstünlüğün fiziksel güçte değil ahlaki üstünlükte olduğunu vurgulayarak müminleri aşırı öfkeden sakındırmıştır.

İbnü'l-Arabî'ye göre; ahlaki erdem, insanın ilim ve hikmete sahip olması, adalet ve iffeti gözetmesi, öfkesini kontrol altına alabilmesi ve herkes için hayrı önceleyen bir tutum sergilemesi gibi övülmüş niteliklere sahip olmasıyla gerçekleşir.<sup>42</sup>

Kur'ân ve sünnet'e bakıldığında, insan ilişkilerinin sağlıklı bir zeminde yürütülmesi amacıyla müminlere çeşitli ahlâkî sorumluluklar yüklenmiş, karşılığının da verileceği vaadinde bulunulmuştur. Nitekim Kur'ân-ı Kerîm'de "Kim zerre kadar iyilik yapmışsa onu görür. Kim de zerre kadar kötülük yapmışsa onu görür."<sup>43</sup> ayeti, yapılan her davranışın ahirette gösterileceği, karşımıza çıkacağı inancını güçlendirerek bireyi davranışlarında daha dikkatli ve ölçülü olmaya yöneltmektedir. Ayrıca verilen sözlere sadakat, başkalarının haklarına riayet ve kul hakkının yasaklanması gibi ilkeler, toplumsal düzeni koruyucu niteliktedir. Bu çerçevede Müslüman'ın başkasının malına haksız yere yönelmesi kesin biçimde yasaklanarak bireysel ve toplumsal düzeyde adaletin tesis edilmesi amaçlanmıştır. İslâm'ın müminlere yüklediği bu sorumluluklar, onların aleyhine değil bilakis lehinedir. Zira bu yükümlülükler yerine getirildiğinde hem dünyevi huzur sağlanmakta hem de ahiret mükâfatı vaat edilmektedir. Buna karşılık, bu sorumlulukları ihmal edenlerin ilahî bir cezaya uğrayabileceği de yine Kur'ân tarafından bildirilmektedir.

Kendilerine karşı öfke, kin ve düşmanlık besleyen kimselere karşı Müslümanın nasıl bir tutum sergilemesi gerektiğini göstermesi bakımından şu ayet-i kerîme önemli mesajlar içermektedir: "Size gelince, siz onları seviyorsunuz; ama onlar sizi sevmiyorlar. Siz kitabın tamamına inanıyorsunuz; onlar sizinle karşılaştıkları zaman 'inandık' diyorlar; yalnız kaldıklarında ise size karşı öfkelerinden parmaklarını ısırıyorlar. De ki: 'Öfkenizden çatlayın!' Şüphesiz Allah, kalplerde olanı bilmektedir."<sup>44</sup> Bu ayetteki ilahî beyanda Müslümanlar uyarılmakta; kendilerine kötülük yapmaktan geri durmayan, Müslümanlara karşı besledikleri öfke ve düşmanlığı sözleriyle açıkça ortaya koyan, hatta içlerinde bundan daha yoğun bir kin taşıyan kimseleri samimi ve sıkı dost edinmemeleri, ayrıca onlara sırlarını açmamaları emredilmektedir. Zira bu tür kimselerin dostane görünmeleri aldatıcıdır; Müslümanların iyiliğini istemedikleri, söz ve davranışlarından açıkça anlaşılmaktadır. Burada sıkı dost edinilmemesi istenenlerin, Müslüman olmayan herkes olmadığı görülür. Bilakis kastedilenler, Müslümanlara karşı düşmanlıkları ve ihanet eğilimleri davranışlarıyla açıkça ortaya çıkmış kimselerdir. Nitekim Kur'ân, Müslümanları

<sup>39</sup> el-Hucurât 49/10.

<sup>40</sup> Buhârî, "İman", 4.

<sup>41</sup> Buhârî, "Edep", 102.

<sup>42</sup> Kadı Ebû Bekir Muhammed b. Abdullah b. el-Arabî eş-Şebîlî el-Malikî, *Ahkâmü'l-Kur'an* (Beyrut: Dârü'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1424/2003), 3/118.

<sup>43</sup> ez-Zilzâl 99/7-8.

<sup>44</sup> Âl-i İmrân 3/119.

Müslüman olmayan her bireyle ilişki kurmaktan menetmemiş; aksine tarafsız ve iyi niyetli kimselerle adalet ve iyi ilişkiler kurulmasını teşvik etmiştir.<sup>45</sup>

Müslüman, bütün insanlarla ilişkilerinde İslam'ın nezaket ve adalet prensiplerini esas alır; herkesi kapsayıcı bir iyilik ve sevgi anlayışıyla karşılar. Hile ve kötülükten korunur, ancak kendisi hileye başvurmaz; kin ve düşmanlıktan sakındırır, fakat kendisi kin beslemez. Bu tür tutumlar, ancak dinin hedefleriyle çatışma ortaya çıktığında, Allah'ın belirlediği düzenin hayata geçirilmesinin engellendiği durumlarda devreye girer. Böyle bir durumda Müslümanın görevi, fitneyi ortadan kaldırmak, ilahî düzeni hâkim kılmak ve insanları Allah yolundan alıkoyan engelleri bertaraf etmektir. Bu çerçevede mücadele, kişisel intikam, üstünlük kurma veya sömürü amacıyla değil; insanlara iyiliğin ulaşmasını engelleyen unsurları ortadan kaldırma amacıyla gerçekleştirilir. Müslüman mücadele etmeyi, adalet ve selamet içinde yaşanabilecek bir toplumsal düzenin tesisi için yapar. Bu anlayış, Kur'ân ve Sünnet'te yer alan birçok temel ilkenin ortaya koyduğu genel çerçeveyi yansıtmaktadır. İlk İslam toplumunun tarihi tecrübesi de bu esasların uygulamadaki karşılığını göstermektedir. Müslüman, yeryüzünde bu ilkelere uygun şekilde hareket etmekle yükümlüdür.<sup>46</sup> Neticede, bir mümin, öfke gibi duygulara yenik düşse de veya kontrolsüz davranışlarda bulursa da bunların ahlâkî ve dinî sorumluluğunu taşıyacağına bilincinde olur. Bu bilinç sayesinde insan, kontrollü ve hesabını yaparak davranışlarda bulunmaya yönelir.

Bazı duygularını içlerinde gizleyip daha sonra açığa vurmaları bağlamında Araplar, "parmak ısırma" tabirini kullanmışlardır. Bu ifade, onların iç dünyalarında yaşadıkları psikolojik durumun dışa yansımaları olarak değerlendirilebilir; aynı zamanda insanlar arasında yaygın biçimde kullanılan bir deyim niteliği de taşımaktadır. Dikkat edilmesi gereken husus, parmak ısırma eyleminin, içsel olarak yoğun biçimde hissedilen öfkenin bir sonucu olmasıdır. Nitekim bu davranışın, derin bir kızgınlıktan kaynaklandığı, kullanılan sert ve aşağılayıcı üsluptan da anlaşılmaktadır. Bu çerçevede Kur'ân, onların kendi aralarında kaldıklarında müminlere yönelik düşmanlık ve öfkenin en yoğun hâlini sergilediklerini ortaya koymaktadır. İnsan, kimi zaman kontrolü dışında gelişen duyguların etkisiyle bu tür davranışlara yönelebilmektedir. Dolayısıyla Kur'ân'ın bu anlatımı, söz konusu davranışların, sevgi ve insani değerlerden değil; aksine, bireyin içinde gizlediği kin ve nefret duygularına yenilmesinden kaynaklandığına işaret etmektedir. Bu bağlamda "parmak ısırma" davranışı, içsel öfkenin dışa vurumunu simgeleyen çarpıcı bir ifade olarak değerlendirilebilir.<sup>47</sup>

### 2.1. Takva Sahibi Olma

Öfkenin kontrol altında tutulmasının takva sahibi kimselerin (muttakilerin) temel vasıflarından olduğu Kur'ân'ın şu ayetinde (öncesinde geçen ayet bağlamında) belirtilmektedir:

الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"Onlar (takva sahipleri) bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanları sever."<sup>48</sup> Bu ayette geçen وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ ile ilgili öfkesini yutanlar; nefisleri bir dolduruş içerisinde olup, karşıdakine güç yetirebildiği, öfkesini geçirebildiği halde sükûnetini bozmadan öfkesine hâkim olanlardır.

<sup>45</sup> Süleyman Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, (İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, 1988), 2/99.

<sup>46</sup> Seyyid Kutub, *Fî Zılâli'l-Kur'ân*, trc. İ. Hakkı Şengüler, vd. (İstanbul: Birleşik Yayıncılık, ts.), 2/404-405.

<sup>47</sup> Çelik, *Kur'an'da Öfke Olgusu ve Kontrolü*, 2025/48.

<sup>48</sup> Âl-i İmrân 3/134.

Arapçada su kabının tam doldurulup ağzının kapatılması anlamında “كَظْمَةُ الْقَرْبَةِ” lafzı kullanılır.<sup>49</sup> Yine Araplarda bir kişi üzüntülü, kederli veya hüznü olduğu zaman فَلَانٌ كَظِيمٌ (o kişi doludur, doldurulmuş) kelimeleri kullanılır.<sup>50</sup> Gayz (الْغَيْظُ) kelimesi ise; genel olarak öfke anlamına gelip, kişinin dışa vuramadığı, içte bastırılmış ve gizli kalan öfke halini ifade eder. Öfkenin başlangıç safhası olmakla birlikte ondan daha yoğun ve şiddetli bir duygu durumu<sup>51</sup> ve öfkenin kalpte meydana getirdiği hararetin şiddetlenmesi şeklinde de tanımlanmaktadır.<sup>52</sup> Muhammed Abduh'a atfen *Tefsîrû'l-Menâr*'da “gayz”, insanın maddî veya manevî haklarının ihlâl edilmesi durumunda nefiste ortaya çıkan bir acı hâli olarak tanımlanmaktadır. Bu acı, kişiyi tatmin arayışına ve intikam alma eğilimine sevk eder. Gayzın yönlendirmesine kapılarak intikam yoluna giren kimse ise çoğunlukla itidal sınırlarını koruyamaz; yalnızca hakkını almakla yetinmeyip bunu aşarak haddi aşma ve zulme yönelme riski taşır. Bu nedenle söz konusu duygunun bastırılması takvâ kapsamında değerlendirilmektedir.<sup>53</sup>

Fahreddin er-Râzî, mezkûr ayet hakkında şöyle bir yorumda bulunur: Allah Teâlâ, cennetin takvâ sahipleri için hazırlanmış olduğunu belirttiikten sonra, insanın bu yüce makama ulaşabilmesi için sahip olması gereken ahlâkî nitelikleri sıralamıştır. Ayette ilk olarak infakın (Allah yolunda harcama) zikredilmesi, bu ibadetin nefse en ağır gelen fiillerden biri olmasındandır. Ayrıca Râzî'ye göre, söz konusu dönemde infak, hem Müslümanların düşmanlarına karşı yürüttükleri cihada destek sağlamak hem de fakir müminleri gözetmek bakımından en üstün ibadetlerden biri kabul edilmekteydi. Ayette nifaktan sonra zikredilen “Öfkesini yutmak” (الكَاظِمِينَ الْغَيْظَ) ifadesi, kişinin öfkesini bastırması, onu söz veya fiil ile dışa vurmaktan kaçınması anlamına gelir. Bu ifade, kişinin öfke dolu olduğu hâlde bunu içinde tutması demektir. Arapçada “kazzamtu's-siqâ” (kabi doldurup ağzını kapattım) denir. Aynı şekilde, “falanca kimse kabının kapağını kapatmaz” denildiğinde, bu kişi öfkesini gizlemeyip hemen dışa vuran kimse anlamına gelir.<sup>54</sup>

## 2.2. Ahiret Hesabı

Ahiret inancının bireyin öfke kontrolü üzerindeki etkisi, Kur'ân ve sünnet'e ittiba edilen bir kulluk bağlamında önemli bir ahlâkî disiplin unsuru olarak değerlendirilir. Kur'ân'da “Her nefis yaptıklarının karşılığını görecektir.”<sup>55</sup> vurgusu, bireyin tüm davranışlarında olduğu gibi öfke anında da aşırı ve kontrolsüz davranışlardan kaçınmasını teşvik eder. Kişi bundan dolayı (inancı gereği) davranışlarında itidalli olmaya gayret eder. Ayrıca Hz. Peygamber'in “Mümin, insanların canları ve malları konusunda kendisinden emin olduğu kimsedir.”<sup>56</sup> sözü toplumsal hayatta güveni sağlamakta ve “Öfkesini yenen kimsenin Allah tarafından kıyamet günü insanların arasından çağırılması”<sup>57</sup> da öfke kontrolünün

<sup>49</sup> Nâsırüddîn Ebû Saîd Abdullah b. Ömer b. Muhammed el-Beyzâvî, *Envârü't-tenzîl ve esrâru't-te'vîl* (Beyrut: Dârü'l-Kütübü'l-İlmiyye, 2006), 1/180; Ebû Ca'fer Muhammed b. Cerîr b. Yezîd el-Âmülî et-Taberî el-Bağdâdî, *Câmi'u'l-beyân 'an te'vîli âyi'l-Kur'ân*, thk. Abdullah b. Abdulmuhsin et-Türki (Kahire: Daru'l-Hecer, 2001), 6/57.

<sup>50</sup> Taberi, *Câmi'u'l-beyân*, 6/57.

<sup>51</sup> İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 7/450

<sup>52</sup> Ebü'l-Berekât Abdullah İbn Ahmed en-Nesefî, *Tefsîru'n-Nesefî, Medârikü't-tenzîl ve hakâiku't-te'vil*, thk. Yusuf Ali Bedyûvi, (Beyrut: Darü'l-Kelimi't-Tayyib, 1419/1998), 1/293.

<sup>53</sup> Abduh, Muhammed- Rızâ, Reşîd. *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Hakîm (Tefsîru'l-Menâr)*, (Kahire: Hey'etü'l-Mısriyye, 1990), 4/110.

<sup>54</sup> Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 9/366.

<sup>55</sup> ez-Zilzâl, 7-8.

<sup>56</sup> Ebu İsa Muhammed b. İsa et-Tirmizî, *Sünenü't-Tirmizî*, nşr. Bedrettin Çetiner (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), “İmân”, 12 (2627).

<sup>57</sup> Ebû Dâvûd, “Edeb” 3 (No. 4777).

ahirete mükâfata vesile olacağını ortaya koyar. Böylece ahiret hesabı bilinci, bireyin davranışlarını düzenleyen ve öfke duygusunu itidal çerçevesinde yönetmesini sağlayan güçlü bir motivasyon kaynağı hâline gelir.

İnsan nefsinde biriken öfke ve kin duygularının davranışlara nasıl yansıdığı şu ayet çarpıcı bir tasvirle ortaya koymaktadır: “Her kim Allah’ın ona (peygamberine) dünyada da âhirette de asla yardım etmeyeceğini düşünüyorsa, bir çaresini bulup göğe uzansın da (ona yapılan yardımı) kessin, sonra baksın, bulunduğu çare öfkelendiği şeyi ortadan kaldıracak mı?”<sup>58</sup> ayetine Seyyid Kutub şöyle bir yorum getirmektedir: İnsan, karşılaştığı sıkıntılar karşısında Allah ile olan bağı zayıflattığında veya kopardığında, iç dünyasında derin bir bunalım yaşamaya başlar. Bu durum, kişinin ümitsizlik duygusuna kapılmasına, çıkış yollarını kapatmasına ve psikolojik olarak giderek daralmasına yol açar. Nitekim ilahî yardımdan ümidini kesen birey, adeta kendisini her türlü kurtuluş imkânından mahrum bırakır; böylece sıkıntıların ağırlığı altında ezilir ve ruhsal baskı daha da şiddetlenir. Ayetin ortaya koyduğu temsilde, Allah’ın dünyada ve ahirette yardım etmeyeceğini zanneden kimsenin kendi kendine zarar verici ve sonuçsuz girişimlere yönelmesi, bu yanlış düşüncenin anlamsızlığını gözler önüne sermektedir. Bu tür çabaların, kişinin içinde bulunduğu sıkıntıyı ortadan kaldırmak bir yana, onu daha da derinleştireceği açıktır. Dolayısıyla ayet, insanı aklını kullanmaya ve bu tür ümitsiz yaklaşımların hiçbir fayda sağlamayacağını idrak etmeye davet etmektedir. Bu bağlamda, musibetler karşısında gerçek dayanma gücü ancak Allah’ın yardımıyla mümkün olabilir. İnsanın sıkıntı anında yönelmesi gereken yegâne merci Allah’tır. Zira ilahî destekten mahrum bir mücadelenin başarıya ulaşması mümkün değildir. Ümitsizlik ise çözüm üretmek yerine, sıkıntıyı artıran ve insanın bilinç dünyasını daha da daraltan bir unsur olarak karşımıza çıkar.<sup>59</sup>

### 2.3. Sabır

Kur’ân’da sabır, öfke kontrolünün temel bir boyutu olarak ele alınır. Nitekim “Onlar büyük günahlardan ve hayâsızlıklardan kaçınırlar, öfkelendiklerinde dahi bağışlarlar.”<sup>60</sup> ayetinde öfkeli iken bile af yolunu tutan muttakiler övgüyle anılmış aynı zamanda sabrın duyguların kontrolü üzerindeki belirleyici rolü ortaya konmuştur.

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ  
وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا دُحُورٌ عَظِيمٌ

“İyilikle kötülük bir olmaz. Sen (kötülüğü) en güzel olan davranışla sav; o zaman bir de göreceksin ki seninle aranızda düşmanlık bulunan kimse kesinlikle sıcak bir dost oluvermiş! Bu sonuca ancak sabırlı olanlar ulaşabilir, yine buna ancak (erdemlerde) büyük pay sahibi olanlar ulaşabilir.”<sup>61</sup> ayetlerinde belirtildiği üzere kişiye yöneltilen olumsuz tutum ve davranışlara karşı daha güzel ve erdemli bir ahlaki tavırla karşılık verilmesi istenmektedir. Bu bağlamda; öfkeye sabırla, cehalete yumuşak huylulukla, kötülüğe affedicilikle mukabele etmek söz konusu ilkenin somut örnekleri olarak değerlendirilir. Ayette geçen en güzel ifadesiyle ise daha üstün daha faziletli olanı tercih ederek iyiliğin en mükemmel biçimiyle karşılık vermektir. Bu davranış biçimi beraberinde düşmanlık yerine samimi ve yakın bir dostluk getirir. Bu erdeme de ancak sabredenler erişir. Çünkü sabır, insanın nefsinin intikam almaktan alıkoyar.<sup>62</sup>

<sup>58</sup> el-Hac, 22/15.

<sup>59</sup> Kutub, *Fî Zılâli'l-Kur’ân*, 10/213.

<sup>60</sup> eş-Şûrâ, 42/37.

<sup>61</sup> Fussilet, 41/34-35.

<sup>62</sup> Vehbe b. Mustafa ez-Zuhaylî, *et-Tefsiru'l-Munir fi'l-akide ve's-şeri'a ve'l-menhac* (Şam: Daru'l-Fikri'l-Muasır, 1418/1997), 24/226.

“İyilikle karşılık ver” ifadesinde geçen “iyi” yerine “en iyisi” ifadesi kullanılmıştır. Bu, iyilikle karşılık vermeyi daha etkili ve güçlü kılmak içindir. Zira kişi, en iyisiyle karşılık verdikten sonra, bundan daha azıyla yetinmek kendisine kolay gelir. İbn Abbas (r.a.) ise şöyle demiştir: “En iyisiyle”; öfke anında sabır göstermek, cehalet karşısında olgunluk sergilemek ve haksızlık karşısında affetmektir.<sup>63</sup> Mezkûr ayette ifade edildiği üzere İyilikle karşılık verme ilkesini öğütleyerek sabrın, öfkeye sebep olan durumlarda aşırı tepkinin bastırılmasındaki önemine işaret eder.

Hoşgörü ve kusurları affetme, ilahî ve nebevi takdire mazhar olan davranışlardır ve bu ahlaki nitelikler sabırla yakından ilişkilidir. Nitekim Hz. Peygamber; “*Güçlü kimse rakibini yenen değil, öfkelenildiği zaman kendisine sahip olan kimsedir.*”<sup>64</sup> buyurmaktadır. Öfke sırasında sükûnetini koruyabilmek, saldırgan söz ve davranışlardan kaçınmak, kışkırtıcı durumlara ölçülü tepkiler verebilmek ve kırıcı davranmamak sabrın insanda tezahür eden temel göstergeleridir.<sup>65</sup> Bu bağlamda sabır, öfkenin kontrolünü sağlayan beşerî ilişkilerde sosyal barışı temin eden ahlâkî bir yetkinlik hâline gelir.

#### 2.4. İstiâze (Allah’a Sığınma)

İstiâze kavramı, Arapça “a-v-z” (عَوذ) kökünden türemiş olup, sığınma, iltica etme,<sup>66</sup> korunma, sarılma, şer, bela, afet ve musibetlerden Allah’a (c.c) sığınma talebini ifade edip, “Eûzübillâhimineşşeytânirracîm / أعوذ بالله من الشيطان الرجيم” (kovulmuş şeytandan Allah’a sığınırım) ibaresiyle tekâmül bulmuştur. Terim olarak; bütün kötülüklerden Allah’ın (c.c) yardımını talep edip onun korumasına girmeyi istemektir. Ve “eûzübillah, maazallah” (Allah’a sığınırım), çoğulu “neûzübillah” (Allah’a sığınırız) kısa ifadeleri kullanılır.<sup>67</sup>

Öfkenin kaynağı kalp, heva ya da nefsin arzusu gibi farklı olsa da bu duygu, terbiye edilmeyip kontrollü kullanılmadığında insan hayatını pek çok yönde olumsuz etkiler. İslam dini, aşırı öfkeyi tasvip etmediği gibi öfkesine hâkim olmayı müminin temel niteliklerinden biri olarak saymaktadır. Bu dengenin sağlanabilmesi için, kişinin öfkelenildiğinde başvurabileceği birtakım tedbir ve yöntemler de ortaya koymaktadır. Bunlardan önemli bir tanesi öfkeye yol açan durumlar meydana geldiğinde veya kişi öfkelenildiğinde Allah’a (c.c) sığınması yani istiâzede bulunmasıdır.<sup>68</sup>

Bireysel ruh halini ve sosyal ilişkileri etkileyen insani bir duygu olan öfkenin kontrolünde istiâzenin önemli bir etkisi vardır. Hz. Peygamber, kendi yaşantısında birçok şeyden hem Allah’a sığınmış hem de müminlerin sığınmasını istemiştir. Bu sığınmalardan bir önemlisi aşırı öfke halidir. O’nun yanında meydana gelen şu hadise bu durumu ortaya koymaktadır: “*Rasûlullah’ın yanında iki adam birbirine sövdü. Onlardan biri öfkeleni, yüzü kızardı. Bunun üzerine Rasûlullah ona baktı ve şöyle buyurdu: “Ben bir kelime biliyorum ki, eğer onu söylese, öfkelenildiği şey ondan gider. O da şudur: ‘Eûzü billahi mine’ş-şeytâni’r-racîm’ (Kovulmuş şeytandan Allah’a sığınırım)...”*<sup>69</sup>

<sup>63</sup> Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/200.

<sup>64</sup> Müslim, “Birr”, 107.

<sup>65</sup> İsmail Karagöz, *Kur’ân’ın Temel Kavramları* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2023), 171.

<sup>66</sup> Ebû Amr Osman bin Saîd ed-Dânî el-Endelüsî, *et-Teyşir fi’l-kirâ’âti’s-seb*, thk. Halef Humûd Sâlim eş-Şuğdelî (Suudî Arabistan: Dârü’l-Endelüs li’n-Neşr ve’t-Tevzî, 2015), 123; Muhammed b. Muhammed b. Yusuf İbnü’l-Cezerî, *Şerhu Tayyibeti’n-neşr fi’l-kirâ’ât*, thk. Şeyh Enes Mehri (Beyrut: Dârü’l-Kütübi’l-İlmiyye, 2000), 1/44.

<sup>67</sup> Muhsin Demirci, *Tefsir Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2011), 128.

<sup>68</sup> Sena Deniz, *Öfkenin İlacı İstiâze*, 13-14.

<sup>69</sup> Ebü’l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî, *el-Câmi’u’s-şahîh*, nşr. Bedrettin Çetiner (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992) Müslim, “Birr”, 110.

## 2.5. Sükût Etme, Oturma veya Uzanma, Abdest Alma

Ebû Hüreyre'nin rivayet ettiği bir hadiste; "Bir adam Resûlullah'a gelerek şöyle dedi: Bana kısa bir nasihatte bulun uzun olmasın ki nasihatini unutmayayım. Rasûlullah "öfkelenme" dedi. O kişi birkaç kere tekrar etti, Resûlullah yine öfkelenme cevabını verdi."<sup>70</sup> Başka bir hadiste Hz. Peygamber; "*Biriniz ayaktaiken öfkelenirse otursun. Öfkesi yine geçmezse uzansın.*"<sup>71</sup> buyurmuştur. Ayakta duran kimse hareket etmeye daha hazır olduğu için öfke anında zarar verici bir fiilde bulunma ihtimali artmaktadır. Buna karşılık oturmak, hareket etme olasılığını azaltmakta; uzanmak ise bu ihtimali daha da düşürmektedir. Bu nedenle Hz. Peygamber (s.a.s), öfke hâlinde ayakta olan kimsenin oturmasını, öfkesi yatışmazsa uzanmasını tavsiye etmiştir. Bu tavsiyenin amacı, kişinin öfkesinin şiddetlenmesini ve kontrolsüz davranışlarda bulunmasını engellemektir. Nitekim oturmak ya da uzanmak, bireyin öfkesinin dağılmasına ve etkisinin azalmasına yardımcı olur. Zira kişinin ayakta kalması, öfkenin daha da artmasına ve telafisi mümkün olmayan sonuçların ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir. Dolayısıyla Allah Resulü'nün bu yönlendirmesi, bireyin öfkesinden doğabilecek zararlardan dolayı sonradan pişmanlık yaşamaması için koruyucu bir tedbir niteliğindedir.<sup>72</sup>

Abdest mümin için manevi bir arınma sayılmaktadır. Aynı zamanda zihinsel dinginliği de artıran bir ibadet olarak kabul edilir. Öfke duygusunu kontrol etmedeki önemi hakkında Hz. Peygamber: "*Öfke şeytandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş ise suyla söndürülür. Öyleyse sizden biri öfkelendiği zaman abdest alsın.*"<sup>73</sup> buyurmaktadır. Şeytani bir etkiyle ortaya çıkan aşırı öfke, aynı zamanda insan bedeninin hararetinin de yükseldiğinin göstergesidir. Dolayısıyla hem ruhsal hem de fiziksel olarak durumun normale dönmesinde suyun kullanılması yoluyla abdest alınması öfke kontrolünde önemli bir etken olarak belirtilmiştir.

### Sonuç

Bu çalışma, Kur'ân-ı Kerîm'in öfke (gazap) duygusunu insan fitratının tabii bir unsuru olarak kabul ettiğini, ancak bu duygunun ahlâkî ve dinî ilkeler çerçevesinde disipline edilmesini esas aldığını ortaya koymaktadır. İncelenen ayetler ve hadis rivayetleri, öfkenin bütünüyle reddedilen bir duygu olmadığını; aksine hak ve adaletin korunması gibi meşru zeminlerde ölçülü biçimde kullanıldığında işlevsel bir değer taşıdığını göstermektedir. Bununla birlikte, nefsanî arzular, kibir, haset ve haksızlık gibi unsurlardan beslenen kontrolsüz öfkenin hem bireysel ruh sağlığını olumsuz etkilediği hem de toplumsal düzeyde çatışma, şiddet ve adaletsizlik gibi sorunlara yol açtığı tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları, Kur'ân'ın öfke kontrolünü yalnızca bireysel bir erdem olarak değil, aynı zamanda toplumsal düzenin korunmasında temel bir ilke olarak ele aldığını göstermektedir. Bu bağlamda öfkenin bastırılması; affedicilik, sabır, adalet ve merhamet gibi değerlerle birlikte değerlendirilmiş, bu değerlerin bireyler arası ilişkilerde güven, huzur ve sosyal barışın tesisinde belirleyici olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca takva bilinci, ahiret sorumluluğu ve sabır gibi manevi unsurlar ile Hz. Peygamber'in öfke anında önerdiği Allah'a sığınma (istiâze), sükût etme ve abdest alma gibi pratik yöntemlerin öfke kontrolünde önemli bir işlev gördüğü ortaya konulmuştur.

<sup>70</sup> Buhârî "Edep", 76.

<sup>71</sup> Ebû Dâvûd Süleyman b. el-Eş'as, *Sünen*, nşr. Bedrettin Çetiner (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), "Edep", 4 (No. 4782).

<sup>72</sup> Ebû Dâvûd, "Edep", 5 (141).

<sup>73</sup> Ebû Dâvûd, "Edeb", 4 (No. 4784).

Öfke duygusu insan doğasının bir parçası olmakla birlikte hem bireysel hem de toplumsal yaşamı etkileyen güçlü bir duygudur. Bu nedenle öfke kontrolü hem ahlâkî bir sorumluluk hem de psikolojik bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Kontrolsüz öfkenin toplumsal hayatta ahlâkî bozulmalara ve suç davranışlarına zemin hazırlayabileceği görülmektedir. İnsanların, günlük hayatta aile, komşuluk, ticaret ve diğer sosyal ilişkiler içinde sürekli etkileşim hâlinde olmaları ve bunun neticesinde yaşadıkları sıkıntı ve stres, öfkenin kaçınılmaz bir tepki olarak ortaya çıkmasına neden olmakta; ancak bu duygunun kontrolsüz biçimde dışa vurulması ciddi bireysel ve toplumsal zararlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda İslam'ın kardeşlik, adalet, merhamet, sabır, ölçülülük ve nefsin kontrol etme gibi temel ahlâkî ilkeleri, öfkenin dengeli bir şekilde yönetilmesini teşvik eden bir çerçeve sunmaktadır. Hadislerde yer alan öfke anında susma, oturma, uzanma veya abdest alma gibi öneriler, bireyin kendini kontrol etmesine yardımcı olmakta ve toplumsal zararların önlenmesine katkı sağlamaktadır. Aynı şekilde dindarlığın sağladığı manevi destek, bireyin öfke, üzüntü ve çaresizlik gibi duygularla daha dengeli başa çıkmasına imkân tanımaktadır.

Bu çalışma aynı zamanda Kur'ân merkezli öfke yönetimi yaklaşımının modern psikoloji bulgularıyla örtüştüğünü göstermektedir. Duygunun inkâr edilmesi yerine tanınması, kontrol edilmesi ve yapıcı bir biçimde yönlendirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, öfke duygusunun tamamen ortadan kaldırılmasının değil, insan tabiatına uygun şekilde yönetilmesinin esas olduğunu ortaya koymaktadır. Böylece hem dinî hem de ahlâkî ilkeler, bireyin kendisine, çevresine ve topluma karşı daha sorumlu ve dengeli davranmasına imkân sağlayarak bireysel huzur ve toplumsal istikrarın oluşmasına katkı sunmaktadır.

Bununla birlikte, elde edilen bulgular doğrultusunda bazı öneriler de geliştirilebilir. Öncelikle, öfke kontrolüne ilişkin Kur'ânî ilkelerin eğitim süreçlerine daha sistematik biçimde entegre edilmesi, özellikle aile, okul vb. eğitim kurumlarında bu konuda bilinç kazandırılması önem arz etmektedir. Ayrıca, dinî öğretiler ile modern psikolojik yaklaşımların birlikte ele alındığı disiplinler arası çalışmaların artırılması, öfke yönetimine yönelik daha bütüncül modellerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bireysel düzeyde ise kişilerin öfke farkındalığını artırmaya yönelik eğitim programları, danışmanlık hizmetleri ve manevî rehberlik uygulamalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Son olarak, toplumsal düzeyde medya ve sosyal platformlar aracılığıyla affedicilik, sabır ve empati gibi değerlerin teşvik edilmesi, öfke temelli çatışmaların azaltılmasına ve sosyal barışın güçlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

### Kaynakça

- Ateş, Süleyman. *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*. İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, 1988.
- Beyzâvî, Nâsîrüddîn Ebû Saîd Abdullah b. Ömer b. Muhammed. *Envâru't-tenzîl ve esrâru't-te'vîl*. Beyrut: Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2006.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm el-Cu'ffî. *el-Câmi'u's-sahîh*. nşr. Bedreddîn Çetiner. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Bulut, Kübra. *Ev Hanımlarında Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Dindarlık İlişkisi*. Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Cezerî, Muhammed b. Muhammed b. Yusuf. *Şerhu Tayyibeti'n-neşr fi'l-kırâ'ât*. thk. Şeyh Enes Mehri. Beyrut: Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2000.
- Çağrı, Mustafa. "Gazap", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayınları, 1996, 13/436-437.
- Çelik, Halil. *Kur'an'da Öfke Olgusu ve Kontrolü*. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2025.
- Çevik, Betül. *Hadislere Göre Öfke Kavramı ve Öfke Kontrolü*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Dânî, Ebû Amr Osman bin Saîd el-Endelüsî. *et-Teyisr fi'l-kırâ'âti's-seb*. thk. Halef Humûd Sâlim eş-Şuğdelî. Arabistan: Dârü'l-Endelüs li'n-Neşr ve't-Tevzî, 2015.
- Demirci, Abdurrahman. "Hz. Muhammed'in Öfke Kontrolü (Hz. Ömer'le diyalogları bağlamında)", *Mukaddime*, 5(2), (2014), 113-139.
- Demirci, Muhsin. *Tefsir Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2011.
- Deniz, Sena. "Öfkenin İlacı İstiâze", *Diyanet Aile Dergisi*, 59 (2023), 13-14.
- Duyğu, Yusuf. *Öfke ile İlgili Hadislerin Tespit ve Tahlili*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2025.
- Ebû Dâvûd Süleyman b. el-Eş'as, *Sünen*, nşr. Bedrettin Çetiner. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed. *İhya, Muhtasar İhyau Ulümi'd-Din Tercümesi*. çev. Mustafa Çağrı. İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2022.
- Gördük, Yunus Emre. "Bazı Ayetler Işığında Hz. Peygamber'in Öfkesi ve Sabrı", *Ekev Akademi Dergisi*, 19/62 (Bahar 2015), 185.
- İbn Kesîr, Ebû'l-Fidâ' el-Hâfız ed-Dîmeşkî. *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*. thk. Sami b. Muhammed Selame. Şam: Daru Taybe Yayınları, 1420/1999.
- İbn Manzûr, Ebû'l-Fazl Cemâlûddîn Muhammed b. Mükerrrem. *Lisânü'l-Arab*. Beyrut: Dâru's-Sâdr, 1994.
- İbnü'l-Arabî, Ebu Bekir Muhammed b. Abdullah. *Ahkâmü'l-Kur'an*. Beyrut: Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2003.
- İlker, Fatma Bahar. *Manevi Danışmanlık Bağlamında Paylaşma, Öfke Kontrolü ve Affedicilik Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Karaağaç, Günay, *Türkçenin Kökteşler Sözlüğü*. ed. Ceval Kaya. Ankara: Akçağ Yayınları, 2024.
- Karagöz, İsmail. *Kur'an'ın Temel Kavramları*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2023.

- Karaman, Fikret. vd. *Dini Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2006.
- Karaman, Hayrettin, vd., *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2006.
- Karslı, Necmi. *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum örneği)*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Kur'an Yolu Meâli*. Çev. Hayrettin Karaman, vd., İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2023.
- Kurtubî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebî Bekr b. Ferh. *el-Câmi' li-ahkâmî'l-Kur'ân*. thk. Ahmet el-Berdûnî, İbrahim Atfiş. Kahire: Dârü'l-Kütübî'l-Mısriyye, 1964.
- Kutub, Seyyid. *Fî Zılâli'l-Kur'ân*. trc. İ. Hakkı Şengüler, vd., İstanbul: Birleşik Yayıncılık, ts.
- Mevdûdi, Ebu'l A'lâ. *Tefhîmu'l-Kur'ân*. trc. M. Han Kayanî, vd., İstanbul: İnsan Yayınları, ts.
- Müslim, Ebü'l-Hüseyn b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî, *el-Câmi'u's-sahîh*. nşr. Bedrettin Çetiner. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Nesefî, Ebü'l-Berekât Abdullah b. Ahmed b. Mahmut. *Tefsiru'n-Nesefî, Medârikü't-tenzîl ve hakâiku't-te'vil*. thk. Yusuf Ali Bedyûvi. Beyrut: Darü'l-Kelimi't-Tayyib, 1419/1998.
- Ortak, Kadriye. *Kur'ân-ı Kerim'e Göre Öfke*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Özmen, Ahmet. *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2004.
- Polat, Ali. *Duygular, Hayaller ve Rüyaların Etkileri*. İstanbul: Maviay Ofset, 2018.
- Râzî, Ebû Abdillâh Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Hüseyin et-Taberistânî. *Mefâtihu'l-gayb*. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, 1999.
- Rızâ, Muhammed Reşîd. *Tefsîru'l-Kur'ânî'l-Hakîm (Tefsîru'l-Menâr)*. Kahire: Hey'etü'l-Mısriyye, 1990.
- Sarıtaç, Hatice. *Ayetler ve Hadisler Işığında Öfke Yönetimi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Soykan, Çiğdem. "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi* 11/2 (2003), 19-27.
- Taberî, Muhammed b. Cerîr. *Câmiu'l-beyân an te'vîli âyi'l-Kur'ân*. thk. Abdullah b. Abdulmuhsin et-Türki. Kahire: Daru'l-Hecer, 2001.
- Tirmizî, Ebu İsa Muhammed b. İsa. *Sünenü't-Tirmizî*. nşr. Bedrettin Çetiner. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Üzüm, İlyas. "Gazap", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayınları, 1996, 13/434-435.
- Yazır, Elmalılı Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. 4. Cilt. Ankara: Akçağ Yayınları, ts.
- Yeğin, Hüseyin İbrahim. "Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (01 Nisan 2010), 235-258.
- Zemahşerî, Ebü'l-Kâsım Mahmûd b. Ömer b. Muhammed el-Hârizmî. *el-Keşşâf an hakâiki gavâmidî't-tenzîl ve uyûni'l-ekâvîl fî vücûhi't-te'vil*. Beyrut: Dârü'l-Kitâbi'l-Arabî, 1407/1987.
- Zuhaylî, Vehbe b. Mustafa. *et-Tefsîru'l-Münîr fi'l-akâdeti ve şerâti ve'l-menhec*. Şam: Daru'l-Fikri'l-Muasır, 1418/1997.