

KUR'AN-I KERİM'DE DUYGU EĞİTİMİ

(KİBİR, KISKANÇLIK VE ÖFKEYİ YÖNETEBİLMEK)

İnsan geliştikçe öğrendiği salim bilgiler, onu belli bir olgunluğa ulaştırır ve yapılandırır. Kendisini Kur'an ile eğitmemiş, yapılandırmamış insanın, ömrünün büyük bir kısmında nefsini, hevasını rehber edinmesi ve duyguları ile başa çıkmakta zorlanması muhtemel sonuçlardan biridir.

Bir varlığın her türlü özelliğini en iyi bilen, hiç şüphesiz ki onu var edendir. Allah Teala yarattığı insanla ilgili tüm özellikleri, kendini yanlışlardan koruyanların yol göstericisi olan Kur'an'ı Kerim'de tüm detayları ile anlatmaktadır.

Varlıkların yaratıcısı ve tüm âlemlerin Rabbi olan yüce Allah, insanı en güzel donanımla, en güzel kıvamda yaratmış¹; onun için fiziksel ölçüleri belirlediği gibi², fıtratına (yaratılışına) psikolojik ölçüler de vaz etmiştir. Bu temel psikolojik ölçüler ırk, cinsiyet vb ayrımlar yapılmaksızın her insan için aynıdır. (Elbette örneğin, kadın ya da erkek için veya kişiye özgü -yetenekler gibi- bazı özel psikolojik ölçüler de vardır; ancak onlar iş bu makale konusunun dışındadır). Bunun böyle olması, yani her insan için aynı temel psikolojik ölçünün konulması, bir imtihan nedenidir.

"Biz insanı, çok karışımı döllemiş yumurtadan yarattık. Yıpratıcı bir imtihandan geçireceğiz; o nedenle onu dinleyen ve gören bir varlık haline getirdik." (İnsan 76/2).

Dinleyen ve gören bir varlık olmak, duyan/ işiten ve bakan bir varlık olmaktan çok farklıdır. İnsan, duyan/ işiten ve bakabilen diğer tüm varlıklardan farklı olarak; duyduğunu ve baktığı şeyi, bir zihinsel işleme tabi tutarak işleyebilen ve bu şekilde akledilen yani bağ kurabilen, neden- sonuç ilişkileri kurabilen ve ortaya çıkan bilgiyle, davranışlarına yön verebilen bir varlıktır. Tüm bu işleyiş esnasında, insanın davranışlarının ortaya çıkmasına etki eden bir diğer faktör de, bilginin yanı sıra, duygularıdır.

Açıkça bellidir ki, her birimizi aynı fiziksel ve psikolojik ölçülerle yaratan Rabbimiz, aynı zamanda bizlerin güzel işler ortaya koyabileceğimizi de bilmektedir³. Bu nedenle insanı yaratmayı irade ettiğiğinde, buna itiraz eden meleklerle *"..Ben sizin bilmediğinizi bilirim..."* (Bakara 2/30) buyurmuş ve gerçekten de meleklerin bilemeyeceği şekilde insana iyi, güzel ve faydalı olanı yapabilme, ma'rufu gerçekleştirebilme, böylelikle yeryüzünü imar ederek⁴ medeniyetler kurma imkanlarını da lütfetmiştir.


İyi ve doğru olandan yana irade gösterebilecek bir varlık olarak yaratılan insan; fıtratında mevcut bu

1 Tin 95/4.

2 Ayrıca bkz; Secde 32/7-9, Hicr 15/28-29 Mü'minun 23/12-13-14

3 Mülk 65/2.

4 Hud 11/61.



Onlar (alçak gönüllüler) Allah anılınca yürekleri titreyen, başlarına gelenlere sabreden, namazı tam kılan ve kendilerine verdiğimiz rızıktan hayra harcayan kimselerdir.” (Hac 22/34-35).

yeteneği kullanmak yerine, kimi zaman iradesini yine fitratında olan ve meleklerin zannettiği gibi “kan döküp, bozgunculuk yapabilecek” özelliklerinden yana kullanabilmektedir. Burada tercihe etki eden unsurlardan belki de en önemlisi, bazı temel duyguları, akılcı şekilde yönetememektir. Genellikle yanlış tercihlere neden olan bazı fitrî duyguları, doğru şekilde tanımak ve anlamak gerekmektedir. Bu nedenle, muhtemelen duygularını doğru yönetmediği için imtihanı kaybedecek olan insanı “**başiboş bırakmayan**”⁵ er-Rahmân ve er-Rahîm olan Allah, kitapları ve insanın seçimlerinde, davranışlarında kendisine örnek alabileceği rasulleri⁶ göndererek, aslında merhametini de bizlere en güzel şekilde göstermektedir.

İnsan Fitratındaki Temel Duygular

Kur’an-ı Kerîm’in insanla ilgili ayetleri okunduğunda, ilk bakışta, insan psikolojisinin olumsuz yönlerinin ön plana çıkarıldığı düşünülebilir.

“Allah yükünüzü hafifletmek ister; çünkü insan zayıf yaratılmıştır.” (Nisa 5/28).

“İnsan; kötülüğü, sanki iyilik istiyormuş gibi ister.”

⁵ Kıyame 75/36”

⁶ Ahzab 33/21, Mümtehine 60/4”

İnsan pek acelecidir” (İsra 17/11).

“Tutup bazı kullarını, O’nun bir parçası (O’nun evladı) yaptılar. Muhakkak insan apaçık bir nankördür”. (Zuhuf 43/15)

“Hayır, insan kendini yeterli gördüğü için mutlaka taşkınlık eder.” (Alak 96/6-7).

“İnsan doyumsuz yapıda yaratılmıştır. Bir nimete konya kimseye zırnık koklatmaz(cimridir)” (Mea-ric 70/19-20).

“Biz bu Kur’ân’da insanlar için her örneği, değişik biçimlerde verdik (ki öğüt alsınlar). Ama insan en çok cedelleşen/ tartışan varlıktır!” (Kehf 18/54)⁷.

Hatta böylesi bir okumada, insanın aklına ‘madem Allah, bu kadar kötücül özellikleri fitratıma ben yaratılırken dercetti, o halde yanlış bir iş yaptığımda bunun sorumlusu ben olamam; bu davranışım fitratımın gereğidir’ düşüncesi dahi gelebilir. Gerçek böyle olsaydı, imtihana tabi tutulmak anlamsız hale gelir; irade, tercih yapabilme, sorumluluk kavramlarının da bir anlamı kalmazdı. Oysa hemen her konuda tercihini iyi, doğru ve güzelden yana kullanan insanla, kötü, yanlış ve çirkinden yana kullanan in-

⁷ Benzer ayetlerden bazıları: Enbiya 21/37, Ahzab 33/72, Mü’min 40/35, Muhammed 47/38”

san arasında bir fark olması, el-Adl olan yüce Allah'ın adaletinin bir sonucudur.

“Körle gören bir olmaz. İnanan ve iyi işler yapanlarla kötülük yapanlar da bir değildir. Bilginizi ne kadar az kullanıyorsunuz?” (Mümin 40/58).

Nitekim yüce Allah, insana hangi yolu tercih ederse iyi sonuçlara ulaşacağını ilham ettiğini de bildirmektedir:

“Nefse (insan bedenine) ve onun dengesini kuran ve onsun. O, her kişiye günahlarını (fücur) ve yanlışlardan korunmasını (takva) ilham eder. Kendini arındırıp geliştiren umduğuna kavuşur, kendini pis işlere sokan da kaybeder.” (Şems 91/7-8-9-10)

O halde insan fitratında, kişiyi günahlara götürecektir yanlış tercihlere yol açacak bazı özellikler, duygular olduğu gibi; bu duyguları dengeleyecek bir yapı da oluşturulmuştur.

Duygularımızı Nasıl Yönetmeliyiz?

Yukarıdaki ayette geçen ‘qad eflehâ/ felaha erer, kurtulur’ “ قَدْ أَفْلَحَ ” sözü ilgi çekicidir. Fe-Lam-Ha ح ف ل kök harflerine sahip bu kelimenin sözlük anlamlarından bazıları, başarılı olmak / kazanmak, talihli / mutlu olmak, kurtuluşa kavuşmak, kalıcılık gibi anlamlardır.⁸

Her insanın istediği, arzu ettiği, özlemini duyduğu şeyin ne olduğunu Allah açıkça belirtmektedir. İstisnasız her insan, nihayetinde felâha ermek, yani kazanmak, başarılı olmak, mutlu olmak ve kalıcı olmak ister. İşte Rabbimiz, bu hedefe ulaşabilecek, umduklarına kavuşabilecek olanların, ‘tezkiye’ yapanlar, yani kendilerini arındırıp geliştirenler olduğunu bildirmektedir.⁹

O halde, aklımıza şu soru gelmektedir : ‘İnsan kendini nasıl arındırıp geliştirebilir?’

İnsan, dinleme ve görme yoluyla, daha genel bir ifadeyle duyularıyla edindiği bilgileri, hem aklını hem de duygularını kullanarak (fuad) işleme tabi tutar, hesaplar, ölçer, biçer ve davranışlarını oluşturur. Kendisine rehberlik üzere gönderilmiş rasuller sayesinde de, hangi davranışının nasıl sonuçlara yol açacağını önceden bilme, tahmin edebilme imkanına sahiptir. İnsan bu aşamadan sonra tercihlerini yapar. Peki bu tercihlerini akıllı ile mi yoksa duygularına göre mi yapacaktır?

“O düşündü, ölçtü biçti. Kahrolasınca, ne biçim ölçtü biçti! Ah kahrolasınca, ne biçim ölçtü biçti! Şöyle bir bakındı. Sonra kaşlarını çatdı, suratını astı; daha sonra geri döndü ve büyüklendi.” (Müdesir 74/18-23).

Yukarıdaki ayetlerde, bir karar verme aşamasında olan insanın faaliyeti adeta gözlerimizin önünde canlandırılmaktadır. İnsan düşünür, ölçer biçer, hesaplar. Bu hesabın dayanağı şayet salim duygularla edinilmiş ve rasullerin de tebliğ ettiği sağlam bir bilgi olsaydı, ortaya çıkan sonuç da olumlu olacaktı. Ancak **“ne biçim ölçtü, biçti”** ifadesinden de anlaşılıyor ki düşünme, fikir üretme ve ölçülendirme şeklindeki zihinsel eylemler yanlış bir bilgiye ve/veya olumsuz duygulara dayandırılmış, yanlış ölçüler kullanılmış; bu bilgilerin oluşturduğu tepkiler ortaya çıkmış (kaşlarını çatma, suratını asma-kıskançlık/öfke vb.); sonuçta gösterilen davranış ‘kibir- büyükleme” olmuştur. Ayetlerin devamında bu tür yanlış kararların oluşturduğu davranışların varacağı sonun “felah- kurtuluş/başarı” olmayacağı, bilakis “sakar (cehennem)” olacağı bilgisi de verilmektedir. O halde tercihlerine göre imtihanı kazanacak ya da kaybedecek, umduğuna kavuşacak ya da kavuşamayacak olan insan, duygularını nasıl eğitmeli, nasıl yönetmelidir ki kendisini arındırıp geliştirebilsin?

⁸ Ragıp El İsfehani, Müfredat: Çıra Yayınları 3.Bsk Syf:806 “..Başarıya ulaşmak ve arzulanan şeyi elde etmektir..”

⁹ Şems 91/7-8-9-10

Kibir Yerine Alçak Gönüllülük

Kibir, sözlüklerde 'kendini beğenme, başkalarından üstün tutma, büyüklenme, benlik' anlamlarına gelir. Çeşitli sebeplerle insanın kendisini, düşüncelerini ve duygularını, yaptığı işleri diğerlerinden üstün görmesi, daha özel ve önemli zannetmesi sonucu oluşan bir büyüklenme hali; diğerlerine karşı kişiyi kör eden bir duygudur. Bu duygu istisnasız her insanda mevcuttur. İnsan, kendi eliyle ürettiği, ortaya çıkardığı küçükten büyüğe her fikir ve eylemde kendisiyle övünür. Yaptığı bir ilmî çalışmadan, ürettiği bir fikir ya da üründen tutun da yaptığı bir yemek, ikram ettiği bir kahveye kadar ürettiği her işte, hatta duyguları konusunda dahi insan büyüklenmeye, böbürlenmeye meyildir.

Kur'an-ı Kerim, insana, bu duygusunu nasıl eğitebileceğini, mus-hafın ilk sayfasında yer alan ilk surenin ilk ayetlerinde göstermektedir :

"Her şeyi mü-kemmel yapmak Allah'a özgüdür. O bütün varlıkların Rabbi/Sahibidir." (Fatıha 1/2).

El-Hamd birini yaptığı şeyden dolayı övmektir. Her türlü övgü Allah'a aittir. Zira O, her türlü varlığın yaratıcısı ve sahibidir. Bir şeyi var eden, onunla ilgili her türlü ölçüyü koyan Allah Teala olduğuna göre, o varlıkla ilgili ortaya çıkan her güzel şeyde övgüyü hak eden de O'dur. Böylesine sağlam ve doğru bilgiye dayanan insan, ürettiği fikir ve eylemlerde övgüyü kendi üzerine alarak kibir-lenmek yerine alçak gönüllü olmayı tercih eder.

Âdem-İblis kıssasında belki de en çok göze çarpan hususlardan biri, kendi yaratılışını "...Ben ondan daha değerliyim. Çünkü beni ateşten yarattın, onu balçıktan yarattın..."¹⁰ diyerek üstün gören İblis'in büyüklenmesi ve sonucunda Allah'ın emrini görmezden gelmesidir. Oysa İblis'e yaratılıştaki özel-

liklerini veren Allah Teala'dır ve İblis'in bu konuda büyüklenmeye hakkı yoktu. Övünülecek bir durum varsa, bu övgüyü hak eden hiç şüphesiz Allah'tır. İblis'in bu eylemi, onun lanetlenmesine/dışlanmasına, mevkiinin ve değerinin düşürülmesine yol açmıştır.

Nuh (as) Nebi'in, halkını doğru, hayırlı ve güzel olana her çağırdığında, onların tutumlarını anlatan ayet, kibirlenmenin insan davranışları üzerindeki etkisine muhteşem bir örnektir :

"Sen bağışlayasın diye onları ne zaman davet etsem parmaklarını kulaklarına tıkadılar, elbiselerini üstlerine çektiler, ayak dirediler ve kibirlendikçe kibirlendiler." (Nuh 71/7).

Kendini, kendi düşünce ve inançlarını diğerlerinden üstün gören yani kibir bir duygusuyla hareket eden insan, doğru bilgileri duymak bile istemez, kendini doğrulara kapatır ve inat eder. Böylelikle hem yobazlığı hem de kibri arttıkça artar. Oysa, doğru bilgiye ulaşan insanın nasıl davranması gerektiğini, kibir yerine hangi duyguyla hareket etmesi gerektiğini Kur'an-ı Kerim, bizlere şu ayetlerle açıklar :

"Her toplum için bir mensek [kurban ibadeti] yaptık ki kendilerine rızık olarak verdiğimiz en'am (koyun, keçi, sığır ve deve) cinsinden hayvanları Allah'ın adını anarak kessinler. Hepinizin ilahı bir tek ilahtır; O'na teslim olun. Alçak gönüllülere müjde ver."

Onlar (alçak gönüllüler) Allah anılınca yürekleri titreyen, başlarına gelenlere sabreden, namazı tam kılan ve kendilerine verdiğimiz rızıktan hayra harcayan kimselerdir." (Hac 22/34-35).

Ayette alçak gönüllüler olarak tanımlanan 'المُخْبِتِينَ' (el-muhbitin) kimseler, Allah'ın emirlerini yerine getirmekten kaçınmazlar, ibadetlerini gereği gibi yaparlar. Bir cana kıymak kolay bir şey olmadığı

İrade sahibi bir varlık olarak yaratılan insan; fıtratında mevcut bu yeteneği kullanmak yerine, kimi zaman iradesini yine fıtratında olan ve meleklerin zannettiği gibi "kan döküp, bozgunculuk yapabilecek" özelliklerinden yana kullanabilmektedir.

10 Araf 7/12-13.

halde, böyle bir şeyi sırf Allah Teala emrettiği için yapan alçak gönüllü bir kimse, bu zor ibadeti yerine getirdiğinde övünmeyi aklına dahi getirmez. Allah emrettiği için, O'na teslim olarak kulluğunu yapan, alçak gönüllü kişilerin özellikleri bir başka ayette şöyle açıklanır:

“Rahmanın kulları yeryüzünde alçak gönüllülükle yürüyen kimselerdir. Kendini bilmezler onlara sataşınca “size selamet dileriz (selamun aleykum)” derler. Geceleri Rablerine secde eder ve kıyama dururlar.” (Furkan 25/6-64).

Benzer ayetler şöyledir:

“Ayetlerimize sadece, kendilerine anlatıldığı zaman secde edenler ve her şeyi güzel yapmasına karşılık Rablerine kulluk edenler inanırlar. Onlar büyüklük de taslamazlar. Bunlar kendilerini yaptıklarından kaldırırlar; korku ve umutla Rablerine yalvarırlar. Verdiğimiz rızıktan da hayra harcarlar.” (Secde 32/15-16).

Yeryüzünde alçak gönüllülükle yürüyen kimseler kendilerine doğru bilgi ulaştığında farkındalıkları artar; bu doğru bilgileri alarak kullanırlar, reddetmezler; övgülerin tamamı yüce Allah'a aittir diyerek Rablerine teslim olur ve yalnız O'na kulluk ederler; yeryüzünde böbürlenerek yürüyenleri ise Allah sevmez.¹¹ O halde insan, kibir duygusunun panzehri olan alçak gönüllülüğü kendisine şiar edinerek bu duygusunu yönetmelidir.

Kıskançlık Yerine Sevgi ve Merhamet

Kur'an-ı Kerim'de kıskanma duygusu ile ilgili 'haset' kelimesi öne çıkar. Haset (Ha-Sin-Dal ح س د) kelimesi, kıskanmak, hak edenin elindeki nimetin elinden alınmasını arzu etmektir. Bazen, bu istekle beraber, onun elinden alınması için çalışmak da bulunur.¹² Kıskanmak, herhangi bir yönden kendisinden üstün gördüğü kimsenin, bu üstünlüğünden acı duymaktır. Bu duygu öyle yoğun bir duygudur ki, eğer doğru yönlendirilmezse insanın nefisini ele ge-

çirir ve tercihlerini kötü işlerden yana kullanmasını sağlar.

Kur'an'da bu kelime ve türevleri dört ayette geçer. Bu ayetlerden şu ikisi dikkat çekicidir:¹³

“Kitaplarında uzman olanların çoğu, inanıp güvenmenizden sonra sizi kâfirliğe döndürmeyi çok ister. Bunu, gerçekler onlar için bütün açıklığı ile ortaya çıktıktan sonra, kendilerinde oluşan kıskançlıktan dolayı yaparlar...” (Bakara 2/109).

“Yoksa Allah'ın özel ikramda bulunduğu kimseleri mi çekemiyorlar?...” (Nisa 4/54).

Kıskançlık, öyle derin bir çukurdur ki, Allah'ın zaman zaman bazı kullarına ihsan ettiği özel ikramları çekemez hale gelen kişi, bu duygusuyla başa çıkamaz. Gerçeği tam anlamıyla bilmesine rağmen, yine de karşısındaki kişiye kötülük yapmak ister.

Habil ile Kabil kıssasında, kardeşinin sunağının kabul edildiğini gören Kabil, onun adına sevinmek ve kendisindeki eksikliği bularak, o eksik yönünü geliştirmeye çalışmak yerine kardeşini öldürmeyi tercih etmişti.

“Sonunda nefsi onu, kardeşini öldürmeye ikna etti, o da öldürdü. Böylece kaybedenlerden oldu.” (Maide 5/30).

Yine Yusuf as'ın kardeşleri, babalarının Yusuf 'a olan düşkünlüğünü kıskanmışlar ve bu duygularını faydalı ve güzel bir eyleme yönlendirmek; babalarını destekleyerek kardeşlerine ağabeylik yapmak yerine, kardeşlerinden kurtulmayı planlayarak korkunç bir davranışa girişmişlerdi.

“Yusuf'ta ve kardeşlerinde, isteyen herkes için göstergeler vardır.” (Yusuf 12/7).

Peki her insanın fitratında mevcut bu duyguyu nasıl yönlendirmek, bu duyguyu nasıl eğitmek gerekir?

Habil-Kabil kıssasında şu ayet göze çarpar :

“Sen elini beni öldürmek için kaldırırsan, ben elimi asla seni öldürmek için kaldırmam. Çünkü ben,

11 Lokman 31/18

12 Ragıp el-İsfehâni-Müfredat, Çıra Yay,3.Baskı,İst,12/2012,sayfa 282

13 Diğer iki ayet :Fetih 48/15, Felak 113/5

bütün varlıkların Rabbi (Sahibi) olan Allah'tan korkarım.” (Maide 5/28).

Karşısındaki kişide mevcut herhangi bir üstünlüğü çekemeyen ve bu nedenle o kişiye bir kötülük düşüncesi içine giren insan, öncelikle kendinde zaten mevcut olan Allah'a dair bilgiyi ve bu bilgi sonucu meydana gelen 'Allah korkusunu' ön plana almalıdır.

Yukarıdaki ayette Habil, kendisini kıskanan kardeşine 'alemlerin Rabbi olan Allah'tan korkmak' gerektiğini hatırlatmaktadır. Ayette geçen 'alemlerin Rabbi' hatırlatması ile 'korku (havf)' duygusunun birlikte anılması çok ilginçtir. Zira insan, kötü bir davranış içine gireceği sırada bir tercih yapmak üzere. Bu tercihi doğruya yönlendirecek olan bilgi, Allah Teala'nın her şeyin Rabbi/Sahibi olduğunu hatırlayarak, yapacağı kötülüğün sonuçlarından asla kaçamayacağını görebilmektir. Yeri gelmişken ayette geçen 'havf/korkma' (خ و ف) kelimesi ile ilgili Rağıp el-Isfahani'nin şu açıklaması, insanın kıskançlık duygusu yerine neyi tercih etmesi gerektiğine ilişkin olarak önemlidir: "Allah'tan korkmaktan maksat, ilk akla gelen manadaki gibi ürkmek, aslandan korkmak gibi bir şey değildir. Aksine, bundan maksat, günahlardan uzak durmak ve emrettiklerini tercih edip yerine getirmektir."¹⁴

İşte bu bilgisini kullanabilen kişide kıskançlık yerine oluşacak duygu ise şu ayetlerde açıklanmaktadır:

"İnanıp güvenen ve iyi iş yapanlar var ya, Rahman, onlar için (gönüllerde) bir sevgi oluşturacaktır." (Meryem 19/96).

"Onlardan önce Medine'yi yurt edinmiş ve gönülleri imanı yerleştirmiş olanlar (ensar), kendilerine sığınanları severler; onlara verilen bu (feyden) mal-

lardan dolayı içlerinde bir rahatsızlık duymazlar. Elleri bir şey olmasa bile onları kendilerine tercih ederler. İçlerinde olan kıskançlıklardan korunurlar umduklarına kavuşacak olanlardır." (Haşır 58/9).

İman etmek ve iyi işler yapmaya çalışmak, kıskanma duygusunun yerine sevgi duygusunun çoğalmasına yol açar. Sevgi, insanın karşısındaki kişi ile ilgili başarıları, üstünlükleri velhasıl güzel olan her türlü şeyi takdir etmesini kolaylaştırır. Onun üstünlükleri karşısında; sanki o başarılar, üstünlükler kendisininmiş gibi, mutlu olur, sevinir. Sevgi duygusu ile hareket eden kıskanmaz, zira sevdiği insanı psikolojik olarak aşağıya çekecek, ona zarar verecek herhangi bir iş yapmak da istemez.

Toplumumuzda ne yazık ki yaygın şekilde bilinen ve kullanılan şu söz asla doğru olamaz: "Seven, sevdiğini kıskanır". Oysa bilhassa eşler arasında, mevcut olması gereken asıl iki duygunun, sevgi ve merhamet olduğunu bize Allah Teala bildirmektedir.¹⁵

Rasulullah (sav) bir hadisinde; "Haset etmekten sakınınız. Çünkü haset, iyilikleri, aynı ateşin odunu yahut otları yediği gibi yer."¹⁶ buyurmaktadır.

Açıkça bellidir ki, her türlü ilişkide (eşler, arkadaşlık, kardeşlik, vs) kıskançlık duygusu kişinin benliğini ele geçirip kendisine zarar verdiği gibi, karşısındaki kişiye de zarar verir. O halde insan, kıskançlık duygusunun panzehri olan sevgiyi ve merhameti kendisine şiar edinerek bu duygusunu yönetmelidir

Öfke Yerine Affetme

Öfke, genel olarak kişinin, isteklerinin engellenildiğini hissetmesi, başarısızlığa ya da haksızlığa uğradığını hissetmesi, benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşadığı bir duygudur. Fitrî bir duygu olan öfke, doğal tepkilerin ötesine geçerse yıkıcı bir

İnsan, duyularıyla edindiği bilgileri, hem aklını hem de duygularını kullanarak (fuad) işleme tabi tutar, hesaplar, ölçer, biçer ve davranışlarını oluşturur.

14 Rağıp el-Isfahani-Müfredat, sayfa 368

15 Rum 30/21

16 Ebu Davud, Kitab-ul-Edeb, 4903; İbn Mâce, 4210

etkiye yol açar. Her toplumda suçların bir çoğunun öfke saikiyle işlendiği bilinen bir durumdur. Fıtratta mevcut bu duygunun kontrol edilmesi mümkün olduğundan, öfke kontrolü ile ilgili çalışmalar gelişmiş toplumlarda yaygın şekilde yapılmaktadır.

Öfke ile ilgili olarak Kur'an-ı Kerim'de iki kelime öne çıkmaktadır. İlki gazap (غضب) kelimesi olup, çeşitli formlarda 24 kez geçmekte, diğeri ise gayz olup (غیظ) ayetlerde bu kökten türetilmiş kelimeler 11 kez yer almaktadır.

Bu iki kelime dışında kızgınlığı ifade eden 'makt/kızma' (مقت) kelimesi 6 kez geçmekte olup, bir kötülük işlediğinde duyulan şiddetli nefreti ifade eder¹⁷. Yine 'Kef-Za-Mim' (كظم) kök harflerinden oluşan kelime ve türevleri de 'nefesini bir süreliğine tutmak' anlamında olup, bazı ayetlerde 'nefesin boğulurcasına tutulduğunu'¹⁸ ifade eder. Aynı kökten gelen 'kezm'ul-gayz' ifadesi ise 'öfkesini yutmaktır'¹⁹. Öfkeyi yutmanın anlamı, onu kontrol edebilmek, öfkeye hakim olabilmektir.

Gazap kelimesi ayetlerin çoğunluğunda yüce Allah'a atfen kullanılmakta olup, Allah'ın gazabını (öfkesini) hak edecek davranışlara işaret edilmektedir.²⁰ Üç ayette Hz.Musa (as)'nın halkının yanına döndüğünde onları buzağıya tapar vaziyette gördüğünde yaşadığı öfkesini²¹, bir kez de Hz.Yunus (as)'un halkına öfkelenerek ülkesini terk ettiğini ifade eden ayette²² gazap (öfke) kelimesi yer almıştır.

Gayz ise hoşlanılmayan şeye karşı duyulan şiddetli öfkedir. Gazap, Allah'a nispet edilirken, gayz insanlara nispetle kullanılmaktadır. İnsanın bu duyguyu hissettiğinde, öfkesinin dış görünüşüne yan-

sıdığına dair ayetler şöyledir.:

"...ama onlar sizinle karşılaşınca "İnandık!" der, kendi başlarına kalınca öfkelerinden tırnaklarını yerler. Onlara de ki: "Öfkenizle ölün!" İçlerinde ne olduğunu Allah bilir." (Al-i İmran 3/119).

"Onlardan birine kız çocuğu müjdesi verilince, öfkesini içine gömmeye çalışırken yüzü mosmor olur" (Nahl 16/58).

Öfke duygusu, intikam alma hissiyle birlikte insanın basiretini kör eden, kişinin önce kendisine zarar veren, sonra öfkelenildiği kişilere karşı intikam alma ve şiddete başvurma gibi haksız ve hadsiz eylemlere yöneltebilen bir duygudur.

Kişinin kendisine verdiği zarar, fiziksel olarak kan basıncının artması sonucu oluşurken; duygusal zarar sakın, akılcı ve doğru düşünememek, dolayısıyla doğru kararlar alamamak, iyi tercihler yapamamak şeklinde ortaya çıkar. İstisnasız her insanın fıtratında mevcut bu duyguyu hayra yöneltebilmenin yolunu yüce Allah bizlere şöyle göstermektedir :

"Muttakiler, bollukta ve darlıkta hayra harcayan, öfkesine hâkim olan ve insanları affedenlerdir. Allah, güzel davrananları sever." (Al-i İmran 3/134)

'Sen af yolunu tut, marufa uymalarını iste, cahilce davrananlara da aldırma!" (A'raf 7/199)

"İyilikle kötülük bir olmaz; sen kötülüğü iyilikle sav. O zaman aranda düşmanlık olan kişinin can dostun olduğunu görürsün." (Fussilet 41/34)

"Onlar, büyük günahlardan ve fuhuş çeşitlerinden uzak duran kimselerdir. Öfkelendikleri zaman da affederler." (Şura 42/37)

"Kim sabreder (katlanır) de (kendisine yapılmış yanlış) österse, onun bu yaptığı kararlılık gerek-



17 Ragıp el-İsfehâni-Müfredat, sayfa 1006

18 Bkz; Kalem 68/48, Zuhuruf 43/17, Nahl 16/58

19 Ragıp el-İsfehâni-Müfredat, sayfa 915

20 Bkz; Süleymaniye Vakfı Meali Fatıha Suresi 7.ayet dipnotu

21 Bkz; Araf 7/150, Araf 7/154 ve TaHa 20/86

22 Bkz; Enbiya 21/87

tiren işlerdendir.” (Şura 42/43)

Öfkelenmek yerine, affetmeyi tercih etmek (af yolunu tutmak), cahilce davranışlara aldırmamak, kötü bir davranışa iyilikle karşılık verebilmek, hataları görmezden gelmek (örtmek) ve en önemlisi de öfkeye hakim olabilmek Allah Teala'nın ,inanıp güvenen insandan istediği davranışlardır.

Rasulullah (sav) bir hadisinde: “Güreşte hep yenen kişi güçlü değildir.Esas güçlü kişi, öfkelenildiği anda kendisini teskin eden kimsedir.”²³ buyurmaktadır.

Öfke kontrolü konusunda da Rasulullah'ın susmak²⁴, abdest almak²⁵, yerini değiştirmek²⁶ gibi tavsiyeleri hatırlanması gereken tavsiyelerdendir. “Hâkimin öfkeliyken iki kişi arasında hüküm vermesi gerektiğini” bildiren Allah Rasûlü (sav)²⁷ bu sözünü, öfkenin, sağlıklı düşünmeyi engellediğini vurgulamak istemiştir.

Sonuç

İnsan, dünyaya geldiği andaki haliyle kalmaz. Her daim fiziksel olduğu kadar, psikolojik olarak da bir gelişme süreci içindedir; böyle olmalıdır. Zira duyma (sem'i) ve görme (basar) özellikleri ile birlikte kendini geliştirme yetisi de (fuad) insana bahşedilmiştir. Bu yetilerini birer nimet olarak görüp de gereği gibi kullanamayan insan, şükretmemiş olur; gelişemez ve yeryüzünü imar da edemez.

“Sonra (organlarını tamamlamış) dengesini kurmuş ve ona ruhundan üflemiş; (böylece) size dinleme, ileri görüşlü olma (basiret) yeteneği ve gönüller(fuad) vermiştir. (Bu yetenekleri) Ne kadar az değerlendiriyorsunuz!” (Secde 32/9)

İnsan geliştikçe öğrendiği salim bilgiler, onu belli bir olgunluğa ulaştırır ve yapılandırır. Kendisini Kur'an ile eğitmemiş, yapılandırmamış insanın, ömrünün büyük bir kısmında nefsinin, hevasını rehber edinmesi ve duyguları ile başa çıkmakta zorlanması

23 Buhari,Kitab-ul-Edeb; Müslim, Kitab-ul-Birr, 2609

24 Ahmed b. Hanbel, Müsned, 1, 239

25 Ebu Davud, Edeb, 3

26 Ebu Davud, Edeb, 3

27 Ahmed b. Hanbel, Müsned, 5, 37

muhtemel sonuçlardan biridir.

Oysa muttakiler, yani kendini yanlış yapmaktan koruyanlar için bir rehber, bir çözüm kitabı olan Kur'an-ı Kerim'de, insan yaşamında sorun yaratan bazı duygulara ve onların yol açtığı yıkıcı sonuçlara karşılık, neler yapmamız gerektiği de açıklanmaktadır. Böylelikle insanın duygularını eğiterek, tercihlerini iyi, doğru ve güzelden yana kullanmalarına imkan tanınmıştır. İnsanın kendi kendine zulmetmesine neden olan bu duyguların panzehirleri, Allah Teala tarafından öğretilmektedir. Çok merhametli ve adil olan Rabbimiz, insana sadece 'yapma!' dememekte, adeta 'bunu yapmak yerine şunu yaparsan senin için iyi olacak' minvalinde yol da göstermektedir.

“Allah insanlara tek bir yanlış bile yapmaz. Ama insanlar yanlış kendilerine yaparlar” (Yunus 10/44)

Kibir, kıskançlık ve öfke kontrol edilemediğinde insan için büyük felaketlere yol açan fitrî duygulardır. Zira bu duygularını akıl ile dizginleyemeyen ve bunu nasıl yapacağını da bilemeyen insan, salim aklı devre dışı bırakır, sağlıklı düşünemez ve nefsinin ve hevasının esiri haline gelip yanlış kararlar alır. Neticede bu yanlışın içinde olmayı kendisi tercih etmiş olur. Oysa insan için belirlediği ölçüleri en dengeli şekilde vaz eden²⁸ ve her konuda kullarına dengeli olmayı emreden Allah Teala²⁹, kullarının alçak gönüllü, yumuşak huylu, merhametli ve affedici olmalarını istemekte, bu sebeple tercihlerin sonuçları hususunda insanları uyarmaktadır. Güzel ahlak hususunda Rasulullah (sav)'ı örnek göstererek, bu duyguların düzgün ve dengeli yönetilmeleri halinde, son derece güzel sonuçlar doğurduğunu da bizlere göstermektedir.

Tüm övgüler, her yaptığını güzel yapan, insana bilmediğini öğreten, duygularımızı aklımızla yönetmemiz gerektiğini “akleden kalp” gerçeği ile bize açıklayan ve bizi doğru yola iletmek için rehberler gönderen yüce Rabbimize aittir.

28 Tin 95/4

29 Bakara 2/143