



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

SAHÎHAYN HADİSLERİNDE DUYGU YÖNETİMİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEMİHA KELEŞ

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ GARİP AYDIN

AKSARAY 2020

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

SAHÎHAYN HADİSLERİNDE DUYGU YÖNETİMİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEMİHA KELEŞ

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ GARİP AYDIN

AKSARAY 2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 3 (üç) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Semiha

Soyadı : KELEŞ

Bölümü : Temel İslam Bilimleri

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Sahîhayn Hadislerinde Duygu Yönetimi

İngilizce Adı : Emotion Manegement in Sahihayn Hadith

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Semiha KELEŞ

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Semiha KELEŞ tarafından hazırlanan “Sahîhayn Hadislerinde Duygu Yönetimi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Unvanı Adı Soyadı)

İmza

(Dr. Öğr. Üyesi Garip AYDIN)
(Temel İslam İlimleri Aksaray Üniversitesi)

.....

Üye: (Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAHRAMAN)
(Temel İslam İlimleri Aksaray Üniversitesi)

.....

Üye: (Dr. Öğr. Üyesi Murat AKKUŞ)

(Temel İslam İlimleri Gaziantep İslam Bil. Ve Tekn.Üniversitesi)

.....

Tez Savunma Tarihi: 09/07/2020

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih
ve..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Öğrencinin
Semiha KELEŞ
İmza

Sosyal Bilimler Enstitüsü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAHÎHAYN HADİSLERİNDE DUYGU YÖNETİMİ
(Yüksek Lisans Tezi)

Semiha KELEŞ, Aksaray 2020

ÖZET

Eşrefi mahlûkat olan insan mükemmel bir beden ve ruh yapısına sahiptir. Allah insanı var ederken ruhsal yapısını şekillendirecek duygularla donatmıştır. Tasarruf yetkisi kendisine verilen insanın, mutlu bir yaşam sürdürebilmek için duyguları doğru yönetmeye ihtiyacı vardır. Bu anlamda en güzel rehber Hz. Peygamber'dir.

Araştırmamızda en muteber hadis kitapları olarak kabul edilen, İslam literatüründe Sahîhayn adıyla bilinen Buhârî ve Müslim sahihleri temel alınmıştır. Modern insanın duygusal yönünün ihmal edilmesiyle ruhsal ve yaşamsal dengede oluşan problemlerin çözümüne katkı sağlamak üzere hadislerde duygu ve duygu yönetimi konusu incelenmiştir.

Çalışmamız bir giriş ve üç ana bölümden oluşmuştur. Giriş bölümünde duygu ve duygu yönetimi kavramlarına genel çerçeveden bakılarak bu kavramlar tanımlanmaya ve anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Birinci bölümde duyguların etkili olduğu yetkinlikler üzerinden Hz. Peygamber'in duygu donanımı değerlendirilmiştir. İkinci bölümde hadisler ışığında duygu davranış ilişkisi incelenmiş, günlük hayatta duyguların etkisi ortaya konularak duyguların düşüncelere ve davranışlara nasıl yön verdiği çözümlenmeye çalışılmıştır. "Hz. Peygamber böyle bir durumda duyguları nasıl yönetirdi?" sorusunun cevabı aranmıştır. Resûlullah'ın kişisel ve toplumsal ilişkilerinde uyguladığı duygu yönetimi stratejileri, günümüz insanının model alabileceği şekilde aktarılmaya gayret edilmiştir. Son bölümün ana teması ise hadisler ışığında duygu inanç ilişkisi olmuştur. İncanın duygulara olumlu etkisi değerlendirilerek, huzurlu birey ve huzurlu toplum için psikolojik çözüm önerileri sunulmuştur.

Bilim Kodu : 60402

Anahtar Kelimeler : Hadis, Buhârî, Müslim, Duygu, Duygu Yönetimi

Sayfa Adedi : 125

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Garip AYDIN

AKSARAY UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES
EMOTION MANEGEMENT IN SAHIHAYN HADITH
(Master Thesis)
Semiha KELEŞ, Aksaray 2019

ABSTRACT

Human who is the most honorable creature, has a perfect body and soul structure. God has equipped people with emotions that will shape their spiritual structure. The person who is given the authority of control needs to manage the emotions correctly in order to lead a happy life. In this sense, the most beautiful guide is the Prophet.

We based our study on Sahih al-Buhari and Sahih Muslim, which are known as Sahihayn in Islamic literature and are accepted as the most reliable hadith books. The issue of emotion and emotion management has been examined in the hadiths in order to contribute to the solution of the problems that occur in spiritual and vital balance by neglecting the emotional aspect of modern man.

Our study consists of an introduction and three main sections. In the introduction part, the concepts of emotion and emotion management are examined from a general perspective and these concepts are tried to be defined and made sense of. In the first part, the emotional equipment of the Prophet is evaluated through the competencies that are affected by emotions. In the second part, the relationship between emotion and behaviour is examined in the light of hadiths, the effects of emotions in daily life are revealed and an attempt is made to analyze how emotions guide thoughts and behaviors. The answer to the question "How would the Prophet manage emotions in such a situation?" is sought. Emotion management strategies implemented by rasul Allah in personal and social relations are tried to be conveyed in a way that today's people can take as a model. The main theme of the last chapter is the relationship between emotion and belief in the light of hadiths. By evaluating the positive effect of belief on emotions, psychological solutions are offered for the peaceful individual and the peaceful society.

Science Code : 60402
Key Words : Hadith, Buhârî, Müslim, Emotion, Emotion Management
Page Number : 125
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Garip AYDIN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
KISALTMALAR.....	ix
ÖNSÖZ.....	xi

GİRİŞ

ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI, ÖNEMİ, METODU ve KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

1. Araştırmanın Konusu	1
2. Araştırmanın Amacı.....	2
3. Araştırmanın Önemi.....	3
4. Araştırmanın Metodu	4
5. Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi.....	5
5.1. Duygu.....	6
5.2. Duygu Yönetimi.....	8

5.3. Duygu Donanımı (Duygusal Zekâ).....	10
5.4. Duygu Farkındalığı	10
5.5. Duygu Kontrolü	11
5.6. Hadislerde Duygu.....	12
5.7. Hz. Peygamber ve Duygu.....	13

BİRİNCİ BÖLÜM

HADİSLER IŞIĞINDA DUYGU VE DUYGU YÖNETİMİ

1. Hz. Peygamber'in Duygu Donanımı (Duygusal Zekâsı).....	15
1.1. Hz. Peygamber'in Kendine Şahitliği.....	16
1.1.1. Sorumluluk Duygusu.....	19
1.1.2. İşlerinde Hikmetli Davranması	22
1.1.3. Karar Alma Yetisi	26
1.1.3.1 Meşru ve Kolay Olanı Tercih Etmesi	29
1.1.4. Öz Güven ve Öz Saygı Yetisi	33
1.2. Hz. Peygamber'in Duygudaş Olma Yetkinliği	36
1.2.1. Etkili Dinlemesi	39
1.2.2. Dokunarak Duygu İletişimi Sağlaması	42
1.2.3. Rahatlatması.....	45
1.3. Hz. Peygamber'in Motive Etme Becerisi	48
1.3.1. Teşvik Etmesi-Yönlendirmesi	50
1.3.2. Duygulara Hitap Etmesi ve Etkilemesi.....	52
1.3.3. Çözüm Üretme ve İkna Kabiliyeti.....	54
2. Hadislerde Duygu Davranış Dengesinin Korunması ve Duygu Kontrolü.....	58
2.1. Kızgınlık Duygusu/Öfke	59
2.2. Üzüntü Duygusu/Hüzün.....	65

2.3. Kıskançlık Duygusu/Haset.....	69
2.4. Öç Alma Duygusu/Kin	74
2.5. Üstünlük Duygusu/Kibir.....	80
2.6. Doyumsuzluk Duygusu/Hırs.....	84
2.7. Zevk Alma Duygusu/Şehvet.....	86
2.8. Şüphe Duygusu/Vesvese.....	90

İKİNCİ BÖLÜM

HADİSLER IŞIĞINDA DUYGU İNANÇ İLİŞKİSİ

1. İnançlı Olmanın Duygu Yönetimine Olumlu Etkisi	94
1.1. Hoşnut Olma Duygusunun Rolü ve Allah Rızası	96
1.2. Şükür Duygusunun Rolü ve Allah’a Minnet	97
1.3. Pişmanlık Duygusunun Rolü ve Tövbe	100
1.4. Allah’a Güven Duygusunun Rolü ve Tevekkül.....	103
1.5. Allah Sevgisinin Rolü ve Muhabbet	106
1.6. Allah Korkusunun Rolü ve Takva	108
2. Duygu Dünyası İçin Dualardan Destek Alma	111
SONUÇ	115
KAYNAKÇA	118
TEZ DEĞERLENDİRME FORMU	125

KISALTMALAR

age	: Adı Geçen Eser
agm	: Adı Geçen Makale
agt	: Adı Geçen Tez
b.	: Bin/İbn
Bkz.	: Bakınız
byy.	: Basım Yeri Yok
c.c.	: Celle Celâluhû
c.	: Cilt
Çev:	: Çeviri
DİA	: Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
ET	: Erişim Tarihi
Hız.	: Hazreti
mad.	: Maddesi
ö.	: Ölümü
s.	: Sayfa
ss	: Sayfa Sayısı
s.a.v.	: Sallallâhu Aleyhi ve Sellem
TDK	: Türk Dil Kurumu
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
Terc.	: Tercüme
Thk.	: Tahkik Eden
vb.	: Ve Benzeri

vd. : Ve Diğerleri
ty. : Tarih Yok
Yay. : Yayınları, Yayıncılık



ÖNSÖZ

Hissetme, akletme, irade etme potansiyeline sahip olan insan, mahlukâtın en mükemmeliidir. İnsanoğlunun nihai hedefindeki mutluluğa ulaşması; duygu, düşünce ve davranış yetilerinin doğru kullanılmasıyla mümkündür.

Duyguların düşüncelere, düşüncelerin davranışlara, davranışların kişiliğe etkisi bilinen bir gerçektir. Duygular kişinin düşüncelerini, kararlarını, yaşam tarzını belirleyen unsurlardır. Her davranış besleyen bir duygu vardır. Duygu, ruhun kanaviçesi gibidir; ruh duygularla şekillenir.

Duygular bedenimizi, iç dünyamızı ve çevremizi olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkiler. Duygu dünyasında baharı yaşayan kişi, içinde açan çiçeklerden etrafındakilere demetler sunar. Duygusal gelişimini tamamlamayan kişi ise kendisini ve çevresindekilerini, her hareketinde batan, dikenli bir yaşama mahkûm eder.

Duygularını doğru yönetebilenler istenmeyen davranışlarla karşı karşıya gelmezler. Kendi haline bırakılan duyguların, sınırları aşma ihtimali çok kuvvetlidir. Küreselleşen dünyada, insanca yaşama kabiliyetini yitirmiş olan insanoğlunun, kâmil derecesine ulaşması amaçlandığında; olumlu duyguların beslenmesine, olumsuz duyguların pasifleştirilmesine her zamankinden daha çok ihtiyaç vardır.

Akıl ve davranışlar gibi duygular da eğitime muhtaçtır. Vahiy yoluyla insanların özelliklerini, zayıf ve güçlü yönlerini bildiren Allah Hz. Peygamber'i insanlara rehberlik etmesi ve doğruları öğretmesi için göndermiştir. Bu sebeple tezimizde duygu ve duygu yönetimi kavramlarını anlattıktan sonra Hz. Peygamber'in ve sahabenin duygu dünyasına kapı aralayarak, duygusal özelliklerini ve duygularını -mutluluğa taşıyan bir araç olarak- nasıl kullandıklarını tespit etmeye çalıştık. Hadislerde duygu yönetimi kavramını işlerken Hz. Peygamber'in olumlu ve olumsuz duygulardaki tutumunu, duygu farkındalığının ilişkilerdeki etkisini ve inancın duygu yönetimindeki etkisini idrak etmeyi hedefledik.

Çalışmamızda emeği geçen başta Dr. Öğr. Üyesi Garip AYDIN hocam olmak üzere ilk danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KARABACAK hocama, tez yazma döneminde beni sabırla idare eden değerli eşim Suat KELEŞ'e, çocuklarım Şüheda, M. Akif ve M. Nilay KELEŞ'e teşekkür ediyorum.



GİRİŞ

ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI, ÖNEMİ, METODU ve KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

1. Araştırmanın Konusu

Hilafetle birlikte yeryüzünü imar ve ıslah etme görevi verilen insan, vazifesi için gerekli olan güçlerle donatılmıştır. İyi ve kötüyü seçme hakkı tanınırken göz, kulak, kalp (akıl) verilerek olayları tahlil etme, gözlemleyerek değerlendirme imkânı sağlanmıştır. İmtihana tabi tutulan insan yaratılıştan gelen zaaflarını yenmeyi öğrenmelidir. Bunun için öncelikle aşılması gereken engel kişinin kendisidir.¹

İnsanı sadece maddi yapısıyla değil ruhsal yapısıyla birlikte düşünmek gerekmektedir. İnsan beden ve ruh adı verilen iki temel yapıdan oluşur. Dış görünüş insanın bedensel varlığıdır. Bir de görünmeyen ruhsal yapısı mevcuttur.² Ruhsal yapının en önemli unsurlarından biri duygulardır. Duygular, hayatın her alanında hareket mekanizmasına yön verme potansiyeline sahiptir. Duygular; düşünce, davranış ve kişilik olgularını hayatın akışı içerisinde sürer götürür. Duyguların yönü, hayatın yönünü tayin eder.

Bu çalışmada konu olarak hadislerde duygu ve duygu yönetimi seçilmiş, duygu içerikli hadisler üzerine yoğunlaşmıştır. Olumlu ve olumsuz duygular, duyguların yönetimi, inancın duygu yönetimine etkisi, duygu ve davranış dengesi işlenen konular arasındadır.

Söz, fiil ve takrir şeklinde sınıflandırılmış olan hadisler; Kur’ân’ın emir ve yasaklarının, hüküm ve tavsiyelerinin hayat bulmuş halidir. Hz. Peygamber’in söylemlerinin ve davranışlarının dinin temel kaynağı olması sebebiyle hadisler, çalışmanın en önemli parçasını oluşturmuştur.

“Duygular ata benzer. Kendi haline bırakılırsa, sorumsuz ve sınırsız bir şekilde hareket etmek ister.”³ Onlarca duyguya sahip olan her bir insan için sınırların aşılması durumunda, duyguların dizginlenmesi mümkün olmayacak, sorumsuzca kullanılan duygular sebebiyle

¹ İlhan Kutluer, “İnsan”, **DİA**, c.22, İstanbul 2000, s.321.

² Kerim Yavuz, **Çocuğun Dünyası ve Gelişme**, Çocuk Vakfı Yayınları, İstanbul 1998, s.11.

³ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, Timaş Yayınları, İstanbul 2006, s.50.

sorunlar ortaya çıkacaktır. Bu açıdan duyguların kontrolü ve dizginlenmesi çalışmamızda üzerinde durulan konular arasındadır.

Son yıllarda “Duygusal Zekâ”nın keşfedilmiş olması, duyguların davranışlar üzerindeki etkisine dikkatleri çekmiştir. Bu keşifle beraber insanın hayatta başarılı olması için aklın yeterli olmadığı, duygunun da başarıyı etkileyen bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır.⁴ Sevgi, saygı, merhamet gibi duyguların davranışları olumlu yönde etkilerken; öfke, kin, nefret, kıskançlık gibi duyguların davranışları olumsuz yönde etkilediği gözlenmiştir. Yaratılış gayesinden uzaklaştırılmış her müdahale ruhsal sistemi bozacak ve çürütecektir. İç âlemi çürük olan bir mekanizmada, fikir âleminin sağlıklı karar vermesi nasıl beklenebilir ki? Hz. Muhammed (s.a.v.) yaratılış gayesine vukûfiyeti ve rehberliği ile bu duyguları olumlu yönde kullanmanın fikirsel alt yapısını oluşturma mücadelesini vermiştir. Bu yönüyle de çalışmanın konusu, Hz. Peygamber ve sahabenin günlük hayatlarındaki örneklerin duygu yönetimi açısından günümüze ışık tutmasını sağlamaktır.

2. Araştırmanın Amacı

Bireylerin ve toplumların bozulan ruh sağlığı son dönemlerin en ciddi problemidir. Erozyona uğrayan duygular yıpranmış, hoyratça kullanılmıştır. Erdemli topluluk için, duygu dünyaları dejenere olmamış, erdemli bireylere ihtiyaç vardır. Günümüz insanının kontrolden çıkan duygusal yapısı bu çalışmayı elzem kılmıştır.

Günlük yaşamın her alanında insanın kendisini tanıması, hayatı ve olayları doğru okuması, hayatı yaşanılabilir kılması duyguların doğru yönetimiyle bire bir alakalıdır. Duygu tahlili ve duygu yönetimi insanın sağlıklı ruh yapısı ve huzurlu toplum için olmazsa olmaz unsunlardır. Sebepler değişmeden sonuçların değişmeyeceği ilkesinden hareketle olumlu ve olumsuz sonuçlar doğuran duygusal sebepleri tespit etmek oldukça önemlidir.

Bu çalışmada amaç, duyguları olumlu ve olumsuz yönleriyle tahlil etmek, duygu yönetiminin aşamalarını doğru bir şekilde aktarabilmektir. Yine duyguların hakikatini ortaya koymak, dengesel boyutlarını tespit etmek, hakkını vererek kullanmanın en güzel yolunu öğrenmek ve tüm bunları Hz. Peygamber’in duygu dünyasının süzgecinden geçirmek de amaçlarımız arasındadır.

⁴ Nevzat Tarhan, **Kadın Psikolojisi**, Nesil Yayınları, İstanbul 2005, s.233.

İnsanı ahseni takvim üzere yaratan Allah (c.c.), yeryüzünün öğretmenine yol haritasını da çizmiştir. İnsanın duygusal yönünü araştıran her çalışma Hz. Peygamber'in öğretilerine muhtaçtır. Bu bakımdan çalışmamızın bir amacı da insan mefhumunun yaratılış amacıyla, hadislerdeki yaşanılabilir duygusal öğretileri buluşturarak, kontrolsüz kullanılan, dengeden yoksun duyguların, en doğru kullanma şeklini Hz. Peygamber'in duygu eğitimi ve yönetimi tekniğinden istifade ederek öğrenebilmektir.

İnsanın duygusal zekâsını harekete geçirerek; yaşanabilir, uygulanabilir bir sonuçla, tüm olumsuz hislerin kaynağını kurutmak ve pozitif duyguların hayat bulması için doğru kaynaktan beslenmek temennisi ile çıkılan bu yolda, nihai hedef insanlığın mutluluğudur.

3. Araştırmanın Önemi

Bencilliğin, şiddetin, zulmün çoğalması; mutluluğun yerini kin, nefret ve öfkenin alması duygusal problemlerin varlığını göstermektedir. Gün geçtikçe artan intiharlar, boşanmalar ve cinayetler bu problemin daha ciddi boyutlarda olduğunu işaretidir.

Günlük hayatta çok önemli bir yere sahip olan duygular sağlıklı bir şekilde kontrol edilmez ise bireylerin ve toplumların duygu dengesi bozulur. Karakter ve yetenekler açısından farklı farklı özelliklere sahip olan insanoğlu, bir arada huzurla yaşayabilmek için kendi duyguları kadar karşı tarafın duygularını da anlamak zorundadır.

Birey, aile ve toplum saadeti için huzursuzlukların temeline inilerek, inşâ ve îmâra, duygulardan başlanması ve bu konuda kişilerin eğitilmesi zorunlu bir hal almıştır. Olumsuz duygular tespit edilerek, temel problemin ne olduğuna bakılması gerekmektedir. Bireylerin sağlıklı iletişimlerinin sağlanması, ailelerin sevgi ve saygı çerçevesinde sürdürülebilmesi, toplumların merhamet ve empati duygularıyla vicdanlarını harekete geçirmesi hususlarında bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmüştür.

Kıskançlık duygusu kontrol edilmediğinde, hasetliğin ortaya çıkması; nefret duygusu bastırılmadığında, adaletin yok olması; sevgi duygusunun dengesi bozulduğunda, ilahlaşan metâlar; öfke duygusunun kontrolü kaybedildiğinde, şiddete maruz kalan çevre; sevinç duygusunda haddin aşılmasıyla şımarıklığa meyleden nefisler; korkunun dozu ayarlanmadığında oluşan güvensizlik; heyecanın bitmesi sonucunda gelen başarısızlık ve daha nice olumsuzluklar, bu çalışma için önemli nedenlerdir.

Duygularının ve davranışlarının Allah tarafından vahiyle yönetiliyor olması, duygu yönetimi ve duygusal denge açısından Hz. Peygamber'in önemini ortaya koymaktadır. İnsanın özüne dönerek yaratılış kodlarında bulunan duygularını doğru bir şekilde kullanabilmesi için, Hz. Peygamber'in duygularını nasıl yönettiğini öğrenmeye ihtiyacı vardır. Kişiliğin oluşumunda ve bireysel davranışların şekillenmesinde rol alan duyguların, Hz. Peygamber'in öğretileriyle insanlığa faydalı hale dönüşebileceği düşüncesi bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

4. Araştırmanın Metodu

İnsanı var ederken duyguları da var eden Allah, düşüncelere olduğu gibi duygulara da rehberlik etmek üzere kitap ve peygamber göndermiştir. Çalışmamızda iç âlemi ve dış âlemiyle, hem düşünce hem de davranışlarıyla insanlığa önder olan Hz. Peygamber'in duygu dünyasına kapı aralayarak, insanlığın zirvesine nasıl ulaştığı, hadis kaynaklarından tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu yönüyle çalışmada; literatür taraması, dokümantasyon metodu kullanılmıştır.

Çalışmamızın omurgasını Muhammed b. İsmail el-Buhârî (ö. 256/870) ve Müslim b. Haccâc'ın (ö. 261/875) "*el-Câmiu's-sahîh*" hadisleri oluşturmuştur. Buhârî ve Müslim sahihleri, "sahih hadisleri barındıran iki kitap anlamında" Sahîhayn olarak adlandırılmış hadis kitaplarıdır.⁵ Asırlardır Müslümanlar için Kur'ân'dan sonraki en muteber kaynak olarak değerlendirilen Buhârî ve Müslim sahihleri, islamî çalışmalarda faydanılan en önemli kaynaklardandır. Bu sebeple tezimizde Sahîhayn hadisleri tercih edilmiştir. Bu kaynaklarda ilk olarak insanî duygularla alakalı hadisler taranarak içerik çözümlemesi yapılmaya çalışılmıştır. Tespit edilen hadisler birbirleriyle bağlantı durumlarına göre tasnif edilmiştir. Duyguyla alakalı hadislerin çok olması, duygu yönetimi kavramlarıyla yakın ilişkili olan hadisleri seçmeyi gerekli kılmıştır. Sahîhayn çalışması olması hasebiyle bazı istisnalar hariç diğer hadis kaynakları kullanılmamıştır. Hadis şerhleri olarak; Ahmed b. Ahmed ez-Zebîdî'nin (ö. 893/1488) "*Tecrîd-i sarîh*" eserinin Ahmed Naim ve Kâmil Miras şerhine, İbn Hacer'in (ö. 825/1449) "*Fethu'l-bârî*" eserine, en-Nevevî'nin (ö. 676/1277) "*Minhâc*" eserine, Ahmed Davudoğlu'nun "*Sahîhi Müslim Tercüme ve Şerhi*"'ne, İbrahim Canan'ın *Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*'ne, M. Yaşar Kandemir, Raşit Küçük ve İ. Lütfi Çakan'ın "*Riyâzü's-sâlihîn Tercüme ve Şerhi*"'ne

⁵ M.Yaşar Kandemir, "Sahîhayn", **DiA**, c.35, İstanbul 2008, s.527.

başvurulmuştur. Ayrıca Buhârî'nin kendi sahihinde bulunmayan ahlak hadislerinden oluşturduğu “*Edebü'l-müfred*” eserinden ve Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınlarının “*Hadislerle İslam*” eserinden de istifade edilmiştir.

İslami bütün çalışmaların kendisini anlamaya yönelik bir hedefi olması hasebiyle, kâinat kitabı, insanlığın rehberi Kur'an-ı Kerim başvuru kitabımız olmuştur. Ahlak, tasavvuf, psikoloji eserlerinin duygu konusuyla alakalı bölümlerinden; son dönem kişisel gelişim kitaplarından yararlanılmıştır. Dergiler, makaleler ve tezlerde konumuzla alakalı başlıklar incelenmiştir.

Tümevarım yöntemiyle, kabul görmüş temel insanî duygulara, Hz. Peygamber'in hayatından örnekler bulmaya yönelik incelemeler yapılmıştır. Hz. Peygamber'in duygu dünyasını anlamaya çalışırken olaylara bütüncül olarak bakılmıştır. Günümüz şartlarının psikolojik ve toplumsal etkisi dâhilinde, duygu yönetiminin başarılabirliği hadisler ışığında değerlendirilmeye alınmıştır. Farklı kaynaklardan ulaşılan bilgiler makul ölçülerde yorumlanarak çıkarımlar yapılmıştır. Elde edilen veriler -okunduğunda zihinlerde yansıması oluşacak şekilde- belli bir sistemle yazıya geçirilmiştir.

Araştırmalarımıza göre Hadis İlimleri alanında “Duygu yönetimi” kavramını ele alan bir teze rastlanmamıştır. Kavram olarak bu alanda ilk çalışma olmakla beraber, Hadis İlimleri alanından konumuza en yakın çalışma Fahreddin Yıldız'ın “*Hadisler Işığında Hz. Peygamber'in Duygusal Zekâsı*” adlı yüksek lisans tezidir. Bununla beraber duygu kavramının daha çok Kur'an-ı Kerim'de incelendiği, duyguların ayrı ayrı başlıklar altında çalışıldığı ve “din duygusu” kavramına sıklıkla yer verildiği gözlemlenmiştir. “Duygusal zekâ” kavramının son dönemlerde tercih edilen kavramlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Tezimizi diğer çalışmalardan ayıran en önemli husus, Hz. Peygamber'in ve ahabın duygularını salt olarak incelememiz ve onların duygularını anlamaya yönelik hadislere yer vermemizdir. Diğer husus ise Hz. Peygamber'in duygu kontrolü noktasında sağladığı dengenin yer aldığı hadisleri tespit ederek, duygu yönetimini hayatında nasıl işlettiğini farklı örneklerle ortaya koymuş olmamızdır.

5. Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi

Duygu kavramı ve fonksiyonu insanın ruhsal yapısıyla ilgilenen ilim adamlarının önem verdiği bir kavram olmuştur. Zihinlerde belirli bir anlam kümesi oluşmaması yönüyle

duygu kavramı tanımlanması güç bir kavramdır.⁶ Bu kavram modern psikoloji alanı gelişene dek çözümlenmeye devam etmiştir.⁷ Kişiden kişiye durumdan duruma değişmesi, gücünün ve derinliğinin çeşitliliği, farklı tanımların ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Dugusal zekâ kavramının ortaya çıkmasıyla duyguların davranış üzerindeki etkisi belirginleşmiştir. Bu gelişmeler duygu yönetimi kavramının da araştırılmasını sağlamıştır. Bu gerçekliklerle beraber; duygu ve duygu yönetimi kavramlarını daha iyi incelemek, çeşitli yönleriyle duyguların mahiyetini anlayabilmek için aşağıdaki tanımlara yer verilmiştir.

5.1. Duygu

Duygu; “Duyularla algılama, hissetme; belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” anlamındadır.⁸ Duygu kelimesi Türkçede his kavramıyla da ifade edilir.⁹ Arapçada “حس” kelimesi “Canlılarda içten ve dıştan gelen uyarıları almayı mümkün kılan ruhî güç”¹⁰ şeklinde tanımlanır. His ile aynı anlamda kullanılan “حاسة” kelimesi “Cisimsel arazları idrak etmeyi, algılamayı sağlayan kuvve”¹¹ anlamındadır. “Duyulardan biri ile bir şeyi idrak etmek, algılamak”,¹² manasındaki “إحساس” sözcüğü ise “Bir duyu gücünün herhangi bir etkenle uyarılmasıdır.” Duyu objeleri ve genel olarak duyulara konu olan şeyler “محسوس” ve “حسي” kavramları ile ifade edilir.¹³ “Duyularla algılama” anlamındaki “شعور”¹⁴ kelimesinden türeyen “مشاعر” kelimesi beş duyuyu¹⁵ ifade eder. Arapça da soğuk, açlık gibi fiziksel hislerde “إحساس” kelimesi; öfke, sevgi, nefret gibi

⁶ Kerim Yavuz, **Çocuğun Dünyası ve Gelişme**, s.29.

⁷ Gaye Özdemir Yaylacı, **Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği**, Hayat Yay. İstanbul 2008, s.40.

⁸ TDK, “Duygu”, <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET:18.02.2019).

⁹ TDK, “Hiss”, <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET:18.02.2019).

¹⁰ Hayati Hökelekli, “Duyu”, **DİA**, c.10, İstanbul 1994, s.8.

¹¹ Ebü'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er-Râgıb el-İsfahânî, **Müfredât fî Garîbi'l-Kur'ân**, “h-s-s” mad., Kahire 1961, s.116.

¹² Ebü'l-Hasen Alî b. Muhammed b. Alî es-Seyyid eş-Şerif Cürçânî, **Kitâbü't-ta'rîfât**, “İhsâs”, Tercüme ve Şerh: Arif Erkan, Bahar Yay., İstanbul 1997, s.14.

¹³ Hayati Hökelekli, “Duyu”, **DİA**, c.10, İstanbul 1994, s.8.

¹⁴ Ebü'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er-Râgıb el-İsfahânî, **Müfredât elfâzı'l-Kur'ân**, “ş-a-r” mad., Çev: Yusuf Türker, Pınar Yay., İstanbul 2007, s.805.

¹⁵ Bkz. İbn Manzûr Ebü'l-Fazl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem b. Alî b. Ahmed el-Ensârî, **Lisânü'l-Arab**, “ş-a-r” mad., Dâru's-Sadr, Beyrut 1410/1990, IV/413.

hislerde ise “مشاعر” kelimesi kullanılabilir. “عطف” kelimesi ise anne şefkati gibi kalıcı duyguları ifade ederken kullanılan bir kelimedir.¹⁶

Duygunun İngilizce karşılığı ise “hareket” anlamına gelen “motion” kelimesinden türeyen “emotion” kelimesidir. Başında bulunan “e” harfi “ex” yani “dışarı hareket” anlamına gelmektedir. Bu nedenle duygu kelimesinin “insanın kendisinde olanları dışarı yansıtmaları” anlamında olduğu söylenebilir.¹⁷ Çocuklar ve hayvanlarda duyguların harekete dönüşmesi bu anlamı destekleyen örneklerdir.¹⁸ Goleman duygu sözcüğünü; “bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi”¹⁹ şeklinde tanımlamıştır. Duyguların kapsam alanında kalan davranışlar, olumlu ya da olumsuz hislerin kuvvet derecesine göre şekil alırlar. Duygu doğru kullanımıyla mutlu, yanlış kullanımıyla mutsuz edecek manevi dinamiklerin merkezinde yer alan içsel güçtür.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en belirgin özelliklerden biri duygu çeşitliliğidir. Evlat, arkadaş, akraba, komşu iletişimleri; iş hayatı, evlilik hayatı; bireysel ilişki, toplumsal ilişki; yolculuk hali, ikamet hali ve hayatın her alanında farklı farklı duygular hissedilir ve düşüncelere nükseden duygusal direktiflerle hareket edilir. Rotasını şaşırmış her duygunun, ilişkileri kangrene çevirmesi kaçınılmaz bir durumdur. Bu durumdan kurtulmak ancak sıkıntılı duyguların yön tayininin doğru yapılmasıyla mümkündür.

Duygular doğuştandır ama gelişiminde etkenler vardır. Aile, çevre, mekân, coğrafya, kültür, inanç duygu gelişiminde önemli rolleri olan unsurlardır. Akıl, sosyal ve mantık bilgilerini kullandığı gibi duygusal verileri de işlevselleştirerek²⁰ karar mekanizmasını daha sağlıklı çalıştırabilir. Çünkü sadece akıllarıyla karar verenlerin, basit kararlarda bile zorlandıkları gözlenmiştir.²¹

Hayata uyum ve uyumsuzluk noktasında, insan davranışları üzerindeki önemli etmenlerden biri duygulardır.²² Duygular düşüncelerin kuluçka dönemi gibidir. Duyguların düşünceleri, düşüncelerin davranışları değiştirmesi idrak edilen bir gerçekliktir.

¹⁶ İsfahânî, **Müfredât fî Garîbî'l-Kur'ân**, “a-t-f” mad., s.338.

¹⁷ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.46.

¹⁸ Daniel Goleman, **Duygusal Zekâ**, Çev: Banu Yüksel Seçkin, Varlık Yay., İstanbul 1998, s.20.

¹⁹ **Age**, s.359.

²⁰ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.55.

²¹ Eray Beceren, **Duygusal ve Sosyal Zekâmız**, Postiga Yay., İstanbul 2012, s.53.

²² Feriha Balkış Baymur, **Genel Psikoloji**, İnkılap Yay., İstanbul 1972, s.81.

Hayattaki olaylar duygularla algılanmakta ve anlam bulmaktadır. Amigdalası²³ alınan kişilerin hissizleşerek robot gibi bir hal alması, beyinlerin amigdala denen bölgede duygu hafızası oluşturduğunu göstermektedir.²⁴ Bu durum duyguların sadece iç âlemi ilgilendiren soyut bir kavram değil, gerek bedendeki değişiklikler, gerekse davranışlardaki farklılıklarla kendini hissettiren somut bir kavram olduğunun işaretidir.

Duygular karmaşık yapısı sebebiyle çok çeşitli sınıflandırmalarda incelenmiştir. İnsan ruhunun önemli bir unsuru olan duygular genellikle sevinç, mutluluk, merhamet, sevgi gibi olumlu; öfke, nefret, kıskançlık, korku gibi olumsuz duygular şeklinde sınıflandırılmıştır. Bunlardan başka zahîrî-bâtınî, negatif-pozitif şeklinde ikiye ayrıldığı gibi dini duygular, ahlakî duygular, zihnî duygular, manevî duygular, sosyal duygular vb. şekillerde de sınıflandırıldığı görülmüştür.

İslam alimleri duyguları “علم النفس” adı verilen disiplin içinde incelemişlerdir.²⁵ Genellikle duyguların melegeleşmiş ahlaki boyutunu ele alan islam alimleri duyguları nefsin edebi ve ruhsal hastalıklar açısından değerlendirmişlerdir. Psikoloji temelli olan islam ahlak ilmi, nefsi iyiye ve kötüye yönlendiren kuvveler olarak duyguların etkisine yer vermişlerdir.

5.2. Duygu Yönetimi

İnsan doğup büyüyen biyolojik gelişimini tamamlayan madden yaşayıp sonrasında ölüp giden bir varlık değildir. Onun görünen cisminin ötesinde manevi, ruhsal bir hayatı vardır.²⁶ Ruhsal hayatın yapı taşından olan duyguların nasıl kullanılacağına bilgisi içgüdü olarak insana verilmiştir ancak değişim ve gelişimi için eğitim gereklidir.²⁷ Duygu yönetimi duyguların değişim ve gelişimi için gerekli olan eğitimin genel adıdır.

Duyguların beraberinde kullanılan “korkuya kapıldım”, “kendimi kaybettim”, “sevince boğuldum”, “beni çökertti” gibi eylem sözcükleri incelendiğinde duyguların gücü ve

²³ “Amigdala: Beyin sapının üzerinde bulunan ve birbirleriyle bağlantılı yapılardan oluşan badem şeklinde bir kütledir.” Bkz. Daniel Goleman, **Duygusal Zekâ**, s.30.

²⁴ Daniel Goleman, **age**, s.30.

²⁵ Bkz. İlhan Kutluer, “İlmü’n-nefs”, **DİA**, c.22, İstanbul 2000, s.148.

²⁶ Kerim Yavuz, **Çocuğun Dünyası ve Gelişme**, s.11.

²⁷ Stefan Konrad ve Claudia Hendl, **Duygularla Güçlenmek**, Çev: Meral Taştan, Hayat Yay., İstanbul 2005, s.169.

egemenliği görülmektedir.²⁸ Duygu yönetimi; beyni duygu egemenliğine maruz bırakmadan aklın yönetimini sağlamak, duyguları tanıma çabasında olmak, bastırılmış bilinçaltı duyguları etkisizleştirmek ve âni duygu esaretinden kurtararak yaşamak olarak tanımlanabilir.²⁹

İki asır öncesinde sadece duygu ön planda iken, son iki asırda akılla hareket, duygudan daha önemli sayılmıştır. Şu yıllarda ise meselenin bu iki yetinin dengeli bir şekilde kullanılmasından geçtiği düşünülerek, akıl ve duygunun birlikteliğinin insan hayatındaki önemine odaklanılmıştır. İleride hislerin ve duyguların etkisinin hayatta daha önemli bir yere sahip olacağı³⁰ öngörüsüyle, duygu yönetimi kavramının din, psikoloji ve sosyal bilimcilerinin daha sıklıkla araştıracakları bir kavram olması beklenebilir.

Duygunun ruh ve ahlak üzerindeki etkisine dikkat çeken islam âlimleri eserlerinde duyguları yönetebilmenin çeşitli yollarını göstermişlerdir. Ruhun olumsuz duygulardan etkilenmesinin önüne geçecek çözümler üretmeye çalışmışlardır. Olumlu duygular desteklendiğinde ahlakın güzelleşeceğine, olumsuz duygular yönetilmediğinde ahlakın çirkinleşeceğine vurgu yapmışlardır. “İster fazlalık ister eksiklik şeklinde olsun her aşırılık rezilettir.” demişlerdir. Bu denge için fazlalık ve eksikliğin tam ortasında yer alan ve rezilet kavramının zıttı olan fazilet kavramını kullanmışlardır. İnsanı olumlu yönde geliştiren hikmet, şecaat, iffet ve adalet olmak üzere dört temel erdem üzerinde durmuşlardır.³¹ İnsan hikmet ile kuvvetli muhakemeyi, şecaat ile cesurca mücadeleyi, iffet ile kendine direnebilmeyi, adalet ile insaf ve merhametle davranmayı etkin hale getireceği için İslam âlimlerinin dikkat çektiği bu erdemler duygu yönetimi için temeldir diyebiliriz.

Duyguları hissetmek tercih ederek elde edilen bir şey değildir. Duyguyu hissetmekten daha çok, o duygunun davranışlarımızı nasıl etkilediği önemlidir. Bedensel, zihinsel, duygusal anlamda olumlu değişimler ancak duyguları doğru yönetebilmekle mümkündür. Eğitim, iş, aile hayatında ve hayatın diğer alanlarında başarılı ve mutlu olanların, duygularını yönetebilen kişiler olduğunu söylemek mümkündür.

²⁸ Odtü Geliştirme Vakfı Özel Mersin İlköğretim Okulu Rehberlikle Elele Bir Temel Yaşam Becerisi: “Duyguların Yönetimi” <<http://ww2.odtugvo.k12.tr/>> (ET: 02.10.2018).

²⁹ Mustafa Çeşitçioğlu, **Kaliteli İnsan**, Alfa Yay., İstanbul 2003, s.146.

³⁰ Nevzat Tarhan, **Kadın Psikoloji**, s.157.

³¹ Bkz. Mustafa Çağrı, “Fazilet” **DİA**, c.12, İstanbul 1995, s.268.

Duyguların doğru yönetilmesi için duyguları tanımak (duygu farkındalığı), duyguları doğru ifade etmek, duyguları dengede tutarak kontrol etmek³² ve tüm bunları yapabilmek için duygusal donanımına sahip olmak gerekmektedir.

5.3. Duygu Donanımı (Duygusal Zekâ)

Duygusal donanım; duyguları algılama, tanımlama, düzenleme ve yönetme becerisidir.³³ “Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek doyumunu erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, umut besleme ile kendini gösterir.”³⁴ “Duygusal donanım; duygular yoluyla düşüncenin daha akılcı olması ve bireyin duyguları hakkında daha akılcı düşünebilme becerisinin bileşeni olarak da ifade edilebilir.”³⁵

Duyguları, düşünceleri, değerleri ve yaşamı iyi yönetmek duygusal zekâ ile mümkündür. Duygusal zekâsı yeterli olmayanlarda depresyon, şiddet, bağımlılık ve başarısızlık oluşması somut bilgi haline gelmiştir. Duygusal zekâ ile duygu eğilimlerini yönetme kabiliyeti, atalarımızın “nefis terbiyesi” adıyla yaptıkları duygu eğitimiyle örtüşmektedir.³⁶ Teknolojinin gelişmesiyle beraber haz ve hız tutkusunun duyguları olumsuz etkiliyor olması bu eğitim kabiliyetini her zamankinden daha fazla gerekli kılmaktadır.

5.4. Duygu Farkındalığı

Duyguları tanıyabilmek ve bunları yönetebilmek, kişisel farkındalık becerisidir. “Duyguların farkında olma, duygusal öz denetim gibi diğer yetilerin üzerine inşa edildiği temel duygusal yeterliliktir.”³⁷

“Hatalıyım, düzeltmeliyim; bilmiyorum, öğrenmeliyim; biliyorum, uygulamalıyım; zorlanıyorum, tahammül etmeliyim; karamsarım, iyimser olmaya çalışmalıyım; sinirliyim,

³² Gaye Özdemir Yaylacı, **Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği**, s.60.

³³ **Age**, s.47.

³⁴ Osman Titrek, **Duyguları Zekice Yönetme**, Pegem Akademi, Ankara 2010, s.56.

³⁵ Gaye Özdemir Yaylacı, **age**, s.48.

³⁶ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.21.

³⁷ Daniel Goleman, **Duygusal Zekâ**, s.66.

çözümü ertelemeliyim gibi düşünceler kişinin yüksek bir duygusal zekâya”³⁸ ve duygudüşünce farkındalığına sahip olduğunu gösterir.

“İnsanın duygusal sistemi çevresinden uyarıları alır; sonra onları duygulanma sürecinde işler, duygulara dönüştürür; değişik türde duygular üretir, duygularının niteliğine bakar, bunlardan dönüt bilgiler alır ve duygularını geliştirir.”³⁹ “Sıkıntınız, öfkeyle mi yer değiştirdi? Korkunuzun sebebi nedir? Gerçekte neye kıızıyorsunuz? Böyle sorularla duyguların arka planını anlayarak insan kendisini geliştirebilir.”⁴⁰

Kendini algılama kabiliyeti olan insanlar duygularını ilk anda tanırlar. Duyguların hemen tanınması kişinin içinde bulunduğu olayda duygularını kontrol etme, duygularını etkili kullanma ve duruma uygun hareket etme fırsatı verecektir.⁴¹ Duygusal farkındalığı olan insan sadece kendi duygularını değil muhatabının duygularını da fark eder. Başkalarını tanımak, ruhsal durumunu tahlil edebilmek için insanın öncelikle kendisinin ruhsal durumunu ve duygularını tahlil etmesi gerekir.

5.5. Duygu Kontrolü

Varlık âleminde her şeyin bir sınırı olduğu gibi duyguları kullanmanın da bir sınırı vardır. Aşırıya kaçan her duygu kişiye zarar verir. Duyguları fütursuzca kullanmak kolay ama sonucu kötü olandır. Duyguları kontrol etmek; dizginleri ele almak ve kendini yönetmektir. Duyguların verdiği mesajları anlayanların kendisine hakimiyeti kolaylaşacaktır.⁴² “Ruhsal gelişimin gerçek ölçüsü, duyguları kontrol edebilme becerisidir. İnsanın kendisine yapabileceği en büyük iyilik, zihnini eğitmesidir.”⁴³

Kendilerini duygularına kaptıran kişiler duygu selinin akıntısında sürüklenir giderler. Kötü ruh halinden kurtulma gayretinde olmazlar ve duygusal denetimi kaybettiklerini düşünürler. Kontrolden çıkmış olan duygularının kendilerine baskı yaptığını hissederler. Bazı tipler de bulundukları olumsuz duygu halini kabullenir ve değiştirmeye

³⁸ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.203.

³⁹ İ. Ethem Başaran, **Eğitim Psikolojisi**, Feryal Matbaası, Ankara 2000, s.95.

⁴⁰ Nevzat Tarhan, **Kadın Psikolojisi**, s.37.

⁴¹ Stefan Konrad ve Claudia Hendl, **Duygularla Güçlenmek**, s.94.

⁴² Zülfikar Özkan, **Bilgelige Yöneliş**, Hayat Yay., İstanbul 2003, s.117.

⁴³ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.204.

çabalamazlar.⁴⁴ Bu iki özelliğe sahip olan insanlar duygularının esareti altında oldukları için duygularını kontrol edemez ve yönetemezler.

Duygusal yönden rahat bir hayat için duyguları kontrol edebilmek, dengede tutabilmek önemlidir. Duyguların tek tip ve güçlü olması insan dengesini bozabilir. Mutlu olmak için her negatif duygudan kaçmak gerekmez. Ancak bu duyguların hayatı mahvetmesine de izin verilmez. Mutlu ve sevinçli olabilmeyi başarabilenler, mutsuzluğuna sebep olacak duyguların üstesinden gelebilirler.⁴⁵

Duygu kontrolünde; ne istediğini bilmek, duygularına güvenmek, duyguyu değiştirebileceği fikrine ulaşmak, duygulara egemenliğin kendi elinde olduğuna inanmak ve harekete geçmekle başarı elde edilebilir.⁴⁶ Bu sayılanlar duygu kontrolü için tatbik edilmesi gereken düşünsel ve duygusal eylemlerdir.

Duyguları istenildiği anda değiştirebilecek sihirli bir değnek yoktur. Olağanüstü güç kişinin iradesindedir. Duyguları doğru tanıma ve doğru zamanda, doğru müdahale iradesini gösteren herkes hayatındaki verimi, ilişkilerindeki olumlu sonucu elde edecektir. Modern araştırmacılardan Yaylacı'ya göre: "Kaliteli bir yaşam ve başarılı profesyonel ilişkiler için, duygulara ilişkin farkındalıkla beraber, etkin biçimde duygunun ifadesi ve duyguların kontrolü önemlidir."⁴⁷ Duygusal yapıya sahip olan insanoğlunun hayatın her alanında duyguları kontrol etme becerisini geliştirmesi, maddi ve manevi dinamikler yönünden, olması gereken bir duygu dönüşümüdür.

5.6. Hadis ve Hadislerde Duygu

İslam dininin temel kaynaklarından olan "حديث" kelimesi sözlükte "yeni" anlamına geldiği gibi, "haber" anlamına da gelir. Terim olarak حديث "Söz, fiil, takrir, yaratılış veya huyla ilgili bir vasıf olarak Hz. Peygamber'e nispet edilen her şeydir."⁴⁸

Hadis âlimleri Hz. Peygamber'in söz, fiil ve takrirlerinden oluşan bilgileri eserlerinde toplamışlardır. *Câmi 'u's-sahîh*, Buhârî'nin Kur'ân-ı Kerîm'den sonra en güvenilir kitap

⁴⁴ Daniel Goleman, **Duygusal Zekâ**, s.67-68.

⁴⁵ Stefan Konrad ve Claudia Hendl, **Duygularla Güçlenmek**, s.126.

⁴⁶ Bkz. Zülfikar Özkan, **Bilgelige Yöneliş**, s.118-119.

⁴⁷ Gaye Özdemir Yaylacı, **Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği**, s.69.

⁴⁸ Ahmet Yücel, **Hadis Usûlü**, İfav Yay., İstanbul 2015, s.31.

olarak kabul edilen eseridir. İbnü's-Salâh'a göre eserde tekrarsız rivayetlerin sayısı dört bindir.⁴⁹ Bu eser yalnız sahih hadisleri toplayan ilk eserdir.⁵⁰ Buhârî'nin Camiu's-sahihinden sonra ilk sırayı Müslim'in Sahîhi almaktadır. Müslim tekrarların dışında üç binden fazla hadisi bir araya getirmiş ve hadisleri konularına göre bablara yerleştirmeye özen göstermiştir.⁵¹ *Sahîh-i Müslim* kaleme alındığı devirden itibaren *Sahîh-i Buhârî* ile birlikte Kur'ân-ı Kerîm'den sonra en güvenilir iki kaynak olarak kabul edilegelmiş⁵² ve "Sahihayn" adıyla anılmıştır. Buhârî ile Müslim'in eserlerine aldıkları hadis metinleri ve hadis ravilerine yönelik şartlar koşmaları Sahîhayn'ın İslâm dünyasında büyük ilgi görmesini sağlamıştır.⁵³ Bu iki eser dini hükümleri belirleme de çok etkin rol oynamıştır.

Hadisler pek çok dinî hükümlere kaynaklık ettiği gibi insanın ahlakî ve manevî yönünü kuvvetlendirecek, duygu dünyasını düzenleyecek bilgi ve tecrübeler de kaynaklık etmiştir. İnsanî duygu ve psikolojiyle yakından alakalı olan hadisler ahlak kitaplarında derlenmiştir. İslam ahlak âlimleri, filozoflar ve düşünürler hadisler ışığında insan psikolojisini anlamaya çalışmışlar, hadislerden oluşturulan çıkarımları ruh sağlığı açısından önemsemişlerdir. "Nefsin tabiatı, güçleri, halleri, iyi ve kötü huyların çıkış yerleri, arzu ve dürtülerin denetim altına alınmasının yollarını"⁵⁴ incelemişlerdir. Hadislerde ailevî, içtimaî, siyasî, ticarî, manevî hayata yön veren kurallara ve psikolojik gelişim için gerekli düzenlemelere genişçe yer verilmiştir. Hadisler incelendiğinde tezimizin konusuyla alakalı çok çeşitli duygular içeren ifadeler rastlanmıştır.

5.7. Hz. Peygamber ve Duygu

İnsan zihninde sürekli olarak algılanan duyumlar ve idrakler sonucu düşünce, muhakeme, tasavvur şeklinde olgular cereyan eder. Bunların hepsi ya hoşlanma ya da acı duyma şeklinde tepkilere neden olur. Hoşa gidenler arzu edilirken acı verenlerden kurtulmak istenir.⁵⁵

⁴⁹ Ebü'l-Fadl Zeynüddîn Abdürrahîm b. el-Hüseyn el-İrâkî, *Şerhu Mukaddimetü İbnî's-Salâh*, Dâru'l-fikr, byy., 1981, s.27.

⁵⁰ M. Yaşar Kandemir, "el- Camiu's-sahih", *DİA*, c.7, İstanbul 1993, s.114.

⁵¹ Talat Koçyiğit, *Hadis Tarihi*, TDV Yay., Ankara 2012, s.258.

⁵² M. Yaşar Kandemir, "el- Câmîu's-sahîh", *DİA*, c.7, İstanbul 1993, s.125.

⁵³ M.Yaşar Kandemir, "Sahîhayn", *DİA*, c.35, İstanbul 2008, s.527.

⁵⁴ Hayatî Hökelekli, *Din Psikolojisi*, TDV Yay., Ankara 1998, s.27.

⁵⁵ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yay., İstanbul 2003. s.102.

Hız. Peygamber her ne kadar peygamberlik vazifesiyle diğler insanlardan ayrılrsa da beşer olması yönüyle farklı değildir. Her insan gibi yer iğer; insanlarla bir arada yaşar; yeri gelir mutlu olur yeri gelir öfkeli ve hüzünlü olur. Onun günlük yaşantısında hoşlandığı vakıalar yanında hoşuna gitmeyen olaylarda olmuştur. Bu durumu kendisi de “*Ben ancak bir insanım. Her insanın memnun olması gibi ben de memnun ve hoşnut olurum. Her insanın öfkelenmesi gibi ben de öfkelenirim.*”⁵⁶ diyerek ifade buyurmuştur.

Duygular her insanda farklı yoğunluklardadır. Aynı olaya ashabın duygusal tepkisi farklıyken Hız. Peygamber’in duygusal tepkisi farklı olabilmektedir. Hız. Peygamber duygularını doğru kullanma yönüyle de “üsve-i hasene” olmuştur. Aşırılıktan uzak durarak duygularında sağladığı denge misyonunu kolaylamış, hem kişisel hem de toplumsal faydalar temin etmiştir.

⁵⁶ Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim b. el-Kuşeyrî, **Sahih-i Müslim**, Birr, 95, Thk. Muhammed Fuâd Abdulbâki, Dâru'l-İhyâ, Beyrut 1983.

BİRİNCİ BÖLÜM

HADİSLER IŞIĞINDA DUYGU ve DUYGU YÖNETİMİ

1. Hz. Peygamber’in Duygu Donanımı (Duygusal Zekâsı)

Yeni bilgi ve buluşlar, akıl ve zekâ ile çözümlenmeyecek soru ve sorunlar için yeni bir duygu tanımına ihtiyaç hissedilmiştir. Daha önceleri iletişimin bilgi aktarım yönü esas alınırken son dönemlerde iletişimde duygu aktarımının önemi ortaya çıkmıştır.⁵⁷ Kalp ve zihnin uyumunu sağlamak için duyguları zekice kullanmaya ihtiyaç vardır.⁵⁸ Duygular üzerindeki çalışmalarda son yıllarda ön plana çıkan kavram “duygusal zekâ” kavramıdır. Duygusal zekâ kavramı bilim insanlarınca tanımlanmaya çalışıldığında ortak olarak şu hususlarda birleştikleri görülmektedir: Kendisinin ve başkasının duygularını anlama, doğru bir şekilde kavrama ve tanımlama, duyguları akılcıca kullanma, duyguları düzenleme becerisine sahip olma.⁵⁹

Hz. Peygamber’in tutum ve davranışları üzerinden duygusal yapısı incelendiğinde kendisini tanıdığı, duygudaş olma yetkinliğine sahip olarak muhataplarının duygularına değer verdiği, duygusal olgunluğa sahip olduğu ve etrafındakileri motive etme kabiliyeti bulunduğu görülebilir. Onun duygularını doğru bir şekilde, doğru bir ölçüde kullanması da duygu donanımının işaretidir. Duygularını etkili kullanması insanlar üzerinde etki bıraktığı gibi başarılı olmasını da sağlamıştır. Dolayısıyla hadisler ışığında Hz. Peygamber’in duyguları çok etkin ve doğru kullanma örnekliğine sahip olduğu söylenebilir. Bu yeteneği ayrı ayrı başlıklarda inceleyerek görmeye çalışacağız.

⁵⁷ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.19.

⁵⁸ Daniel Goleman, **Duygusal Zekâ**, s.46.

⁵⁹ Bkz. Gaye Özdemir Yaylacı, **Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği**, s.45-48.

1.1. Hz. Peygamber'in Kendine Şahitliği

Kişinin kendisine şahit olması bedeninin, zihninin ve duygularının yabancı olmaktan kurtularak kapasitesinin farkına varması ve kendisini tanımasıdır. Kişinin kendindeki cevherleri ortaya çıkarabilmesi kendisini tanımasına bağlıdır. Tarih boyunca tavsiye edilen “kendini tanı” ilkesi mutluluk ve başarı için tavsiye edilen kişisel gelişim sürecinin ilk adımındır. İnsan kendini tanıdığı ve kabul ettiği ölçüde mutluluğa ve başarıya doğru ilerleyecektir. Çünkü kendisi hakkında bilgisi olan kişiler duygu ve düşüncelerini doğru yönetebilirler.⁶⁰ Ruh hallerinin farkında olarak duygusal hayatlarını⁶¹ kontrol altına alabilirler.

“İnsanın gerek kendinde, gerek eşyada hakikaten bilebildiği bilgiler, hakkın şهادetini bizzat veya dolaylı olarak sezebildiği yönlerdir. Dolayısıyla insanda mutlak, en hakiki bir ilm-i yakîn varsa, o da Allah'ın varlığını ve birliğini bilmedir.”⁶² İnsanın kendisine şahit olması ve tanıması; aşkın varlığı tefekkürle birlikte mikro âlem olan insanı yani kendisini okuması ve müşahade etmesi, sorumluluklarını bilerek hedeflerine sağlam adımlarla ilerlemesidir denilebilir. Hz. Peygamber otuz beş yaşından itibaren peygamberlik gelene kadar Hira Nur mağarasında inzivaya çekilerek⁶³ duygu ve düşünceleriyle başbaşa kalmıştır. Hz. Peygamber için “neyi istemediğini” bilen, “ne yapması gerektiği” konusunda kendisini ve varlığını sorgulayan bir anlam yolculuğu olmuştur diyebiliriz. Hira mağarası Hz. Peygamber'in kendisini okumak için iç âlemine yaptığı yolculuğun mekânıdır. Cahiliye adetlerinden uzaklaşarak çekildiği mağarada kendisiyle tanış olma çabası vahiyle desteklenince, Hz. Peygamber'in kendini tanıma yolculuğu varlık ötesine taşınmıştır. Rabbine giden bir yol tutmuştur.

“Ey Peygamber! Biz seni bir şahit, bir müjdeleyici, bir uyarıcı; Allah'ın izniyle kendi yoluna çağıran bir davetçi ve aydınlatıcı bir kandil olarak gönderdik.”⁶⁴ ayeti sadece kendisine değil diğer insanlara şahitliğinin de önemli olduğunu ve kendisine önemli bir misyon yükleyen Rabbinin bu hususa kıymet verdiğini göstermektedir. Buradan hareketle

⁶⁰ Zülfikar Özkan, **Bilgelige Yöneliş**, 60-70.

⁶¹ Daniel Goleman, **Duygusal Zekâ**, 67.

⁶² Elmalılı M. Hamdi Yazır, **Hak Dîni Kur'ân Dili**, c.2, Birleşik Yay., Ankara, ty. s.290.

⁶³ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm el-Buhârî, **el-Câmiu's-Sahîh**, Bed'ül-Vahy, 1, Beytu'l-Efkârî'd-Devliyye, Riyâd 1419/1998.

⁶⁴ Komisyon, **Kur'ân Yolu Meâlî**, Ahzab, 33/45-46, DİB Yay., Ankara 2018.

denilebilir ki Hz. Peygamber vahiyden aldığı ışıkla duygularının ve düşüncelerinin farkında olarak etrafındaki insanları da kuşatacak şümullü bir öz bilince ulaşmıştır.

Tıpkı Hz. Peygamber gibi kendini bilen her insan kendisi için en doğru ve en iyi olanı yerine getirme gayretiyle sonsuz ilim, kudret ve iradeye sahip Rabbinin varlığına ulaşacaktır.⁶⁵ Kendini bilen hem Rabbinin hem de haddini bilecektir. Peygamber mirasçısı âlimler de kendini ve Rabbinin bilme gayreti içinde olmuşlar ve bu konuya dikkat çekmişlerdir. Gazzâlî, (ö. 505/1111) insanın Allah'ı tanımasının anahtarını şu şekilde açıklamıştır:

“Bil ki, Allah Teâlâ'yı tanımanın anahtarı, insanın kendi kendini tanımasıdır. İnsana, kendi nefsinden daha yakın bir şey yoktur. Kendini bilmeyen Allah'ı nasıl bilir? Öyle ise önce kendi hakikatini, dünya yolculuğunda nereden gelip nereye gideceğini bilip ondan sonra niçin yaratıldığını, dünyaya ne yapmak için geldiğini, saadet ve bedbahtlığın hangi işlerde olduğunu düşüneceksin.”⁶⁶

Burada Hz. Peygamber'in “*Ben bu dünyada bir ağaç altında gölgelenip de bırakıp giden bir yolcu gibiyim.*”⁶⁷ sözünü ve ashabına ağacın altında dinlenen yolcu kadar dünyadan nasiplenme⁶⁸ tavsiyesini hatırlamak gerekir. Kişinin varlık amacını bilme, değer yargılarını düzenleme ve duygularını yönetme noktasında bu örnek önemli bir gerçeğe dikkatleri çekmektedir. Hiç durup dinlenmeden gelip geçen yolcunun tanımadığı bir muhitte kimseye karşı hasetlik, düşmanlık veya herhangi bir ahlak dışı davranışı sadır olmayacaktır. Hz. Peygamber bu hadislerle medenî hayatın icap ettiği sosyal hududu aşmamayı vasiyet etmektedir.⁶⁹ Arzuların peşine düşmek ve duygularını dünya merkezli kullanarak ahiret boyutunu es geçmek kendini bilen kişilerin uzak olacağı bir durumdur. Bu anlamda İbn Hacer'in (ö. 852/1449) misal vererek yaptığı şu değerlendirme önemlidir: “İnsan dünyada efendisi tarafından bir ihtiyaç için başka bir şehre gönderilen köle gibidir. Dolayısıyla o

⁶⁵ Emine Ögük, “Allah 'a Yaklaşmada İsabetli Olan ve Olmayan Yollar”, **Usûl İslam Araştırmaları**, 20(2013), s. (85).

⁶⁶ Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed el-Gazzâlî et-Tûsî, **Kimyâ-yı Saâdet**, c.2, Çev: Ali Arslan, Hikmet Neşriyat, İstanbul 2004, s.31.

⁶⁷ Tirmizî, Ebû İsa Muhammed b. İsa b. Sevre, **Sünen-i Tirmizî Tercemesi**, Zühd, 44, Mütercim: Osman Zeki Molla Mehmetoğlu, Yunus Emre Yayınevi, İstanbul ty.

⁶⁸ Buhârî, Rikak, 3.

⁶⁹ Ebû'l Abbâs Ahmed b. Ahmed b. Abdillatîf eş-Şercî ez-Zebîdî, **Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh**, c.12, Tercüme ve Şerhi: Kâmil Miras, Hüsniyat Basımevi, İstanbul 1948, s.391.

üstlendiği görevi yerine getirip biran evvel memleketine geri dönmeli ve gereksiz şeylere takılmamalıdır.”⁷⁰

Kişisel ve sosyal gelişimci Zülfikar Özkan: “Hayatın anlamını arama sürecinde olan kişi, temel değerlerini ve ilkelerini tespit ettikten sonra kişisel anayasa hazırlama gayreti içerisine girer. Bir devletin anayasası olduğu gibi bireylerin de anayasası olmalıdır.”⁷¹ görüşüne sahiptir. Bu açıdan değerlendirildiğinde Hz. Peygamber’in kişisel anayasasının Kur’ân-ı Kerîm’in mesajlarıyla desteklendiğini söyleyebiliriz. Ahlakı Kur’ân olan⁷² Hz. Peygamber’in özbilinci⁷³ her şeye şahit olan Rabbinin gözetiminde gelişmiştir. Hz. Peygamber, bir oluşum olan⁷⁴ kendini tanıma sürecinde; duyguyu üretme, yorumlama ve düşünceyle bütünleştirme yetisi⁷⁵ ile bilişsel olgunluğa ulaşmıştır.

Duygusal analiz ve duygusal bilgi yeteneği, ruha yönelik saldırılarda başarılı olma imkânı sağlamıştır. İnsan kendisini tanıdığı ölçüde bu mücadelede başarılı olabilmıştır. Düşmanın imkânlarını bilen kişi kendi imkanlarının farkına varmazsa, yenik düşmesi kaçınılmaz olacaktır.⁷⁶ Duygunun kaynağı insanın kendisi olduğu için, önce işe kendisinden başlaması gerekir. Kendini tanıyan ve duygularını yönetebilen insan, salt hissedilen duyguyla harekete geçmeyerek”⁷⁷ duygularını olumlu yönde akıllıca kullanabilecektir. Hz. Peygamber’in kendisini tanımasıyla beraber sağladığı duygu hakimiyeti, duygu yönetimindeki başarısına ve duygu donanımına işarettir. O sorumluluğunun farkında olarak duygularını kontrol etmiştir. Kendini tanıyarak güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi kararlarını isabetli, tercihlerini sağlıklı, davranışlarını hikmetli eylemiştir. Öz güven ve öz saygı kabiliyetlerini kuvvetlendirmiştir. Burada sayılan vasıflar, Hz. Peygamber’in duygusal donanımının en önemli unsuru olan kendini tanıma yetisinin alt başlıkları olarak aşağıda detaylı bir şekilde incelenecektir.

⁷⁰ İbn Hacer Ebu’l-Fadl Ahmed b. Ali b. Muhammed el-Kenânî Askalânî, **Muhtasar Fethu’l-bârî**, c.12, Ter. Beşir Eryarsoy, Polen Yay., İstanbul 2008, s.522.

⁷¹ Zülfikar Özkan, **Bilgelige Yöneliş**, s.144.

⁷² Müslim, Müsâfirîn, 139.

⁷³ Kendini tanıma kabiliyeti.

⁷⁴ Zülfikar Özkan, **age**, s.68.

⁷⁵ Gaye Özdemir Yaylacı, **Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği**, s.52.

⁷⁶ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.204.

⁷⁷ Daniel Goleman, **Duygusal Zekâ**, s.67.

1.1.1. Sorumluluk Duygusu

Akıl, bilgi, irade gibi kabiliyetlerle donatılan insanoğlu Rabbine verdiği sözle,⁷⁸ sorumlu kılınmıştır. Allah Teâlâ bu kabiliyetleri özgürce kullanmalarına müsaade ederken; “*İnsan kendisinin başıboş bırakılacağını mı sanır?*”⁷⁹ ayetiyle sınırlılığına ve sorumluluğuna, “*Hiçbir günahkâr başkasının günah yükünü yüklenmez.*”⁸⁰ âyetiyle de sorumluluğun şahsiliğine dikkat çekmiştir. “Sorumluluk, insan hayatına yön veren, onu amaçsız yaşamaktan kurtaran bir rehberdir. Sadece duyguya dayalı bir iç ses değil, aynı zamanda bir düşünme faaliyeti ve bilinç düzeyidir.”⁸¹

Hız. Peygamber’in insan olmaktan öte, son peygamber olması sorumluluğunun ne derece büyük olduğunu göstermektedir. O vazifesinin ağırlığına rağmen sorumluluğunu onurluluğa, görevliliğini güvenirliliğe dönüştürmüştür. Kendisine, çevresine ve Rabbine karşı sorumluluklarının gereğini yerine getirerek ashabına örnek olmuştur. Hız. Peygamber’in sağlığına kıymet vermesi,⁸² beden temizliğine dikkat etmesi,⁸³ beslenirken helal gıdalardan yeterince kullanması,⁸⁴ aklını faydalı bilgilerle donatması,⁸⁵ dinlenmeye vakit ayırması,⁸⁶ tefekkür ve ibadetlerle ruhsal yapısını kuvvetlendirmesi ve latifeli sözlerle mizah yönünü desteklemesi⁸⁷ kendisine karşı sorumluluklarını bilinçli bir şekilde yerine getirdiğini göstermektedir. Bu özellikler onun ruh halini olumlu bir şekilde etkileyecek eylemlerdir. Kendini bilen insan hem bedensel hem de ruhsal yönüne kıymet verme sorumluluğunu taşır. Hız. Peygamber’in kendisinin ve başkalarının duygularını yönetme açısından sağlıklı bir yaşamın, güzel bir görünümün, donanımlı bir fikir dünyasının önemini fark etmesi, onun bu sorumlulukları yerine getirmesinde etkili olmuştur. Kendisine değer veren insan başkalarından da değer görür. İnsanın fitratında olan beğenilme duygusu, temiz ve bakımlı olmayı gerektirmektedir. Bakımlı olmak öz güven ve

⁷⁸ Araf, 7/172.

⁷⁹ Kıyâmet, 75/36.

⁸⁰ Necm, 53/38.

⁸¹ Komisyon, **Hadislerle İslam**, DİB Yay., c.3, Ankara 2014, s.100.

⁸² Buhârî, Gusûl, 21.

⁸³ Buhârî, Cuma 6; Vudû, 78.

⁸⁴ Buhârî, Et’ime, 3; Müslim, Eşribe, 140.

⁸⁵ Müslim, Akdiye, 12,13.

⁸⁶ Buhârî, İmân, 29, Et’ime, 17.

⁸⁷ Ebû Abdillâh Muhammed b. Sad b. Menî’ el-Kâtib, **Tabakât**, c.6, Çev: Komisyon, Siyer Yay., İstanbul 2014, s.89; Buhârî, Edeb, 81, Müslim Âdâb, 30.

kıymet görme yönüyle de duyguların yönetileceği bir durumdur. Hz. Peygamber bu sebeple beden ve ruhunu ihmal etmemiş, çevresindeki insanlara da örnek olmuştur.

Hakiki kulluk bilinci, sorumluluk duygusuna sahip olmakla gerçekleşir. İnsan yaptığı ve yapması gerekirken yapmadığı her şeyden sorumludur. Ancak İslam sorumluluk için bulûğ, akıl ve kudret şartı koymuştur. Hz. Peygamber'in Hz. Ömer'e söylediği; *“Sen deliden, iyileşinceye kadar; çocuktan, bulûğa erişinceye kadar; uyuyan kimseden, uyanıncaya kadar kalemin kaldırılmış olduğunu bilmedin mi?”*⁸⁸ sözünden duygu yönetimini de olumsuz etkileyen akıl ve irade noksanlığının, sorumluluktan muaf tutan durumlar olduğu anlaşılmaktadır. Delilik, duyguların kontrol edilemediği en net ruhsal durumdur. Ağlanacak şeylere gülmesi, korkulacak yerde cesaretli davranması, öfke ve sevinç duygularını birbirine karıştırması tam bir duygu kontrolsüzlüğüdür. Bu ölçüde olmasa da çocuklarda da duygu dengesizliğini görmek mümkündür. Gülünmeyecek ciddi bir konuya dakikalarca gülmesi, ağlanmayacak basit bir şeye saatlerce ağlaması bir çocuk için olağan bir durumdur. Yine hadiste geçen uyku hali duyguların yönetilemediği bir haldir. İstemsiz gülmeler, istemsiz ağlamalar uyurken insanların başına gelen olaylardır. Buradan yola çıkarak akıl, irade ve duygu yönetiminin doğru orantılı olduğu, kendini bilmeye başlayan sorumluluk bilincini etkileyen akıl ve irade noksanlığında duygu yönetiminin mümkün olmadığı söylenebilir.

İnsanın halife olarak yaratılması, birçok kabiliyetle yeryüzünde yaşamaya müsait yeteneklerle donatılması, sayısız nimetlere sahip olması ve en önemlisi kendisine rehber olarak kitaplar ve peygamberler gönderilmesi Allah'a karşı sorumlu olmasını zorunlu kılan sebeplerdir. Hz. Peygamber'in haşyet duygusu ve takvasıyla kulluğundaki mükemmelliği, bu sorumluluğa gösterdiği hassasiyetin neticesidir. Bu noktada her nimet ve her kabiliyet gibi duyguların da Allah'ın rızasına uygun kullanılması gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır. Allah'a kullukta karşılaşılabilecek güçlükler, tembellikler ancak duyguları doğru yöneterek aşılabilecek durumlardır. Hz. Peygamber'in hayatı boyunca bir kul ve bir elçi olma sorumluluğunu sabır istikrar, azim ve fedakârlıkla yerine getirdiği görülmektedir.

Hz. Peygamber'in, *“Allah'ım nefsimi senden sakınma şuurunu (takvasını) ver ve nefsimi arındır.”*⁸⁹ şeklinde dua etmesi, acizlikten, tembellikten Allah'a sığınması⁹⁰ sorumsuz

⁸⁸ Buhârî, Hudûd, 22.

⁸⁹ Müslim, Zikir, 73.

⁹⁰ Buhârî, Et'ime, 28.

hayatın aksine ataletten uzak, acziyetten berî bir hayat anlayışı olduğunu göstermektedir. Hz. Peygamber'in nefsinin istek ve arzularına boyun eğerek olumsuz duyguların kendisine hâkim olması tehlikesine karşın Allah'tan yardım talep etmesi sabır, kararlılık ve azmetme hususlarında duygu yönetiminin çok da kolay olmadığını işaretidir.

Sorumlulukta genel öğretinin haricinde Hz. Peygamber ebeveyne,⁹¹ akrabaya,⁹² komşuya,⁹³ evlatlara,⁹⁴ yetimlere,⁹⁵ ihtiyaç sahiplerine⁹⁶ karşı sorumlulukların önemini hâl ve lisan diliyle anlatmıştır. Şuursuz varlık olan hayvanlar ve cansız varlıklar bu önemin dışında kalmamıştır.⁹⁷ İnsanoğlu yaşadığı dünyanın havasından, suyundan, toprağından, yeşilliğinden bile sorumlu tutulmuştur.⁹⁸ Hz. Peygamber bu sebeple kapı önü temizliğine varıncaya kadar çevre bilinci oluşturmaya çalışmıştır.⁹⁹ Bir hadis-i şerifte *"Sizden her kim bir kötülük görürse onu hemen eliyle düzeltsin. Eğer eliyle düzeltmeye gücü yetmezse diliyle düzeltsin, ona da gücü yetmezse kalbiyle hoş görmeyip kabullenmesin ki bu da, imanın en zayıf derecesidir."*¹⁰⁰ diyerek, insanın büyüdüğü ve yetiştiği çevreye karşı sorumluluğına dikkat çeken Hz. Peygamber esasında, iyiliği emretmek kötülüğü nehyetmek kapsamında müdahale etme bilincini insanlığa karşı sorumluluğunun bir parçası olarak görmüştür.¹⁰¹ Hz. Peygamber bu anlamda denetim vazifesinin başlı başına bir sorumluluk olduğunu vurgulamıştır. Kendi hayatının her ânı bu sorumluluğun yerine getirilmesinin örnekleriyle doludur. Vefatından kısa süre öncesinde yaptığı veda hutbesinde *"Tebliğ ettim mi?"*¹⁰² sorusunu ısrarla sorması, bu vazifenin yapıldığının sahabe tarafından onaylanması talebidir.

⁹¹ Buhârî, Edeb, 1, Tevhid 48; Müslim, İmân, 139,143, Birr, 2.

⁹² Buhârî, Edeb, 11,15.

⁹³ Buhârî, Edeb, 28; Müslim, İmân, 73.

⁹⁴ Müslim, Sıyâm, 183.

⁹⁵ Buhârî, Talâk, 23, Zekât, 18, Şerîke, 7; Müslim, İmân, 145.

⁹⁶ Buhârî, Nafakât, 1, Et'ime, 11, Zekât, 30, Nikâh, 73; Müslim, Lukata, 18, Zikir, 38.

⁹⁷ Buhârî, Edep, 27; Müslim, Selâm, 153, Birr,79.

⁹⁸ Buhârî, İlim, 37; Müslim, Hac, 458, Mûsâkât, 7, Zekât, 56.

⁹⁹ Tirmizî, Edeb, 41.

¹⁰⁰ Müslim, İmân, 78.

¹⁰¹ Ahmed Davudoğlu, **Sahih'i Müslim Tercüme ve Şerhi**, c.1, Sönmez Neşriyat, İstanbul 1977, s.279.

¹⁰² Müslim, Kasem, 9.

Her fert gözetmekle mükellef olduğu insanlara karşı sorumluluğunu yerine getirirse toplumun bütün fertleri mutlu olacaktır.¹⁰³ Hayatın en büyük gönül ağırlığından biri sorumlulukların sorun olarak görülmesidir. Allah tarafından verilen sorumluluk duygusu insanoğlunun ilk yaratılıştan itibaren taşıdığı bir onurdur. Hz. Peygamber'in hayatı, sorumlulukları sorun değil onur olarak görmek ve iç huzuru sağlamak açısından önemlidir. Onun öğretilerinden alınan mesaj ise; görevlilik sorumluluktur, sorumluluk ise onurluluktur ilahi gerçeğidir.

Kayısoğlu konuyla ilgili şöyle der: “Sorumluluk duygusu yüksek bir duygudur. Çünkü sorumluluğu tercih eden insan; bencilliği değil, ilkeli olmayı tercih etmiş demektir. Kendisini insanî, ahlakî ve dinî değerler doğrultusunda yönetmeyi; nesne ve olaylara bilinçli olarak yön vermeyi seçmiş demektir.”¹⁰⁴ Denilebilir ki sorumluluk olgusu başlı başına bir duygu yönetimidir.

Sorumlulukları yerine getirmede nasıl davranması gerektiğini yaşantısı ve söylemleriyle ashabına öğreten Hz. Peygamber'in kendisini tanımasıyla başlayan farkındalık süreci kendisine karşı, Allah'a karşı ve çevresine karşı sorumluluklarını yerine getirmede etkili olmuştur. Sorumluluk duygusu tembellik ve acizyet duygusuna karşı oluşan irade yönetimidir. Hz. Peygamber hem insan hem de peygamber olarak sorumluluklarını yerine getirirken tembellik ve acizlik duygusunun kendisini zayıf düşürmesine izin vermemiş ve bu duygularını doğru yönetme konusunda Allah'tan yardım talep etmiştir. Kendisini mutlu edecek özeni göstermiştir. Çevresindekilere karşı sorumluluklarını yerine getirmesi onları ihmal etmemesiyle oluşan saygı atmosferi duygusal anlamda hoşnutluk oluşturmuştur.

1.1.2. İşlerinde Hikmetli Davranması

Manevi gıdaya ihtiyacı olan ruhun, en feyizli gıdası hikmettir.¹⁰⁵ “حكمة” kavramı; “En değerli varlıkları en üstün bilgiyle bilmek”¹⁰⁶ şeklinde açıklanmıştır. Râgıb el-İsfahânî (ö.502/1108) hikmetin Allah'a mahsus olanını “Varlıkları (eşya) bilmek ve kusursuz olarak yaratmak”, insana ait olanını ise “yaratılmışları bilmek ve iyi şeyler yapmak” şeklinde

¹⁰³ M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, Terc: Mustafa Işık, Feer Yay., Ankara 2000, s.298.

¹⁰⁴ Nurullah Kayısoğlu, **Bireysel Sorumluluk ve Teolojik Temelleri**, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara 2010, s.10-11.

¹⁰⁵ Osman Nuri Topbaş, “Hz. Mevlânâ”, **Altınoluk Dergisi**, 298(2010), s. (32).

¹⁰⁶ İbn Manzûr, **Lisânü'l-Arab**, “h-k-m” mad., XII/140

tanımlar.¹⁰⁷ Cürçânî'nin (ö. 816/1413) “İnsanın gücünün yettiği kadarıyla nesnelerin mahiyet ve hakikatlerini bilmek”¹⁰⁸ tanımında o dönemin felsefî yaklaşımlarından etkilendiği görülse de hikmet kavramı Kur’ân-ı Kerim’in nazil olduğu çevrede “Nefsi uyaran, iyiliği tavsiye eden, saadet ve bedbahtlıkla ilgili tecrübeleri aktaran, edep ve ahlakın özünü yansıtan sözler” manasında kullanılmıştır. Hikmet sözcüğü zaman içinde kapsamlı bilgi, Kur’ân’ı derinden anlamak, ona uygun yaşamak, Hz. Peygamber’in sünneti, bir hükmün sebebi ve amacı, elde edilecek yarar şeklinde anlam kazanmıştır.¹⁰⁹ Hikmeti, varlıkların ve olayların özündeki gizli manaları anlamak, doğruya ulaşmak ve erdemli davranmak şeklinde anlamak da mümkündür.

Hz. Peygamber’e, “*Rabbini yoluna hikmet ve güzel öğüt ile davet et.*”¹¹⁰ ilâhî buyruğuyla insanlarla en güzel bir tarzda mücadele etmesi emredilmiştir. “*Sen onlara sırf Allah’ın lütfu sayesinde yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı kalpli olsaydın, hiç şüphesiz etrafından dağılır giderlerdi.*”¹¹¹ ayeti Hz. Peygamber’in davranışlarında yumuşaklığı ve zarafeti ölçü aldığını göstermektedir. O arkadaşlarına ve özellikle Uhud savaşında emrine muhalefet edenlere yumuşaklıkla muamele etmiştir. Katı davranıp şiddetli bir ceza uygulaysaydı onları kaybedebilecekken Allah Resûlü duyguları en güzel şekilde yöneterek hata yapanların üzerine gitmemiştir. Hem suçlu olup hem kötü muameleye maruz kalmamaları sahabeyi duygusal olarak etkilemiştir. Aynı hataları yapmama gayretinde olmakla beraber çok başarılı zaferler elde etmişlerdir. Böylece rıfk ile muamele sert davranmaya karşın kârlı bir sonuca götürmüştür.¹¹² Hz. Peygamber’in yumuşak huyluluğu, hoşgörüsü, affediciliği ve gönüllere girebilme kabiliyeti daha pek çok güzelliğin yaşanmasına vesile olmuştur “*Ey Allah’ın Resûlü! Müslüman olmadan önce yeryüzünde senin ev halkın kadar hakir olmalarını istediğim başka bir ev halkı yoktu. Müslüman olduktan sonra ise, yeryüzünde senin ev halkın kadar aziz olmalarını istediğim hiçbir ev halkı yoktur*”¹¹³ diyen Hind’in itirafı bu hikmetli davranışların duygularda oluşturduğu olumlu etkisinin başka bir örneğidir. Ona düşman olanlar yıllar sonra bile Hz.

¹⁰⁷ İsfahânî, **Müfredât fî Garîbî'l-Kur’ân**, “h-k-m” mad., s.117.

¹⁰⁸ Cürçânî, **Kitâbü't-ta'rifât**, “Hikmet”, s.75.

¹⁰⁹ Hayreddin Karaman, Mustafa Çağrıncı, İbrahim Kâfi Dönmez, Sadrettin Gümüş, **Kur’ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**, c.1, DİB Yay., İstanbul 2014, s.423-425.

¹¹⁰ Nahl, 16/125.

¹¹¹ Âl-i İmrân, 3/129.

¹¹² Hayreddin Karaman vd., **Kur’ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**, I/700.

¹¹³ Buhârî, Menâkibu'l-Ensâr, 23.

Peygamber’de değişmeyen güzel vasıfları, naif ve hikmetli davranışları görüyor olmaları, duygu dünyalarını etkileyerek kalplerini yumuşatmıştır. Görülüyor ki hikmetli davranışlar Hz. Peygamber’in başarısının sırrı olmuştur.

Peygamberlik vazifesinin gereği olarak her fırsatta sahabeye ferâsetli olmalarını öğütleyen hâkim peygamber, “*Mü’min, bir delikten iki kere ısırılmaz.*”¹¹⁴ sözüyle yaşanan olumsuzluklardan tecrübe çıkarmak için teyakkuza davet etmiştir. Hikmet sahibi kimselerin ancak tecrübeli kimseler olduğunu¹¹⁵ bildirerek, yapılan hata sonucunda düşünmenin ve akıllı davranmanın önemine dikkat çekmiştir. Duygularını doğru yöneterek hırsı, kıskançlıkla, cahillikle ya da tembellikle yapılan yanlışları tekrar tekrar yaşamak stres, öfke, korku, endişe, hüzn gibi olumsuz duygulara sebep olacağı için Hz. Peygamber bu tür hatalardan ders çıkarılmasını tavsiye etmiştir. Sıkıntı oluşturacak olayları hissederek, öngörüyle hareket etmelerini ve hikmetli davranmalarını istemiştir.

Bir lider, bir devlet başkanı, bir peygamber ve bir birey olarak doğruluktan ayrılmayan Hz. Peygamber “*Ben gerçek olandan başka bir şey söylemem.*”¹¹⁶ “*Allah’a ve ahiret gününe iman eden kimse ya hayır söylesin yahut sussun.*”¹¹⁷ ifadeleriyle konuşmadaki ölçüyü ve hassasiyeti bildirmiştir. Hitap ettiği insanların ihtiyaçlarını, bilgi, kültür ve anlayış seviyelerini dikkate almıştır. Konuşmasını kısa tutarak dinleyenlere bıkkınlık vermemiş¹¹⁸ usanç duygusunun ruh üzerindeki olumsuz etkisine dikkat etmiştir. Yine Hz. Nebî kullandığı kelimeleri özenle seçerek vurgulanması gereken hususlarda sözünü üç kez tekrar etmiştir.¹¹⁹ *Müflis nedir?*¹²⁰, *Gıybet nedir?*¹²¹ gibi sorular sorarak muhatabının ilgisini çekmeye çalışmıştır. Duyguları harekete geçirmede algıların açık olduğu zaman ve şekilleri gözetmesi onun iletişimdeki hikmetli davranışının sonucudur. Cevâmiu’l-kelim¹²² olan Hz. Peygamber kendisine verilen bu kabiliyetle kitaptaki uzun konuları ve kendisine

¹¹⁴ Buhârî, Edeb, 83; Müslim, Zühd, 63.

¹¹⁵ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm el-Buhârî, **Edebü’l-müfred**, 565, Terc: Ramazan Sönmez, Konevi Yay., Konya 2007, s.174.

¹¹⁶ Buhârî, **Edebü’l-müfred**, 265, s.97.

¹¹⁷ Buhârî, Edeb, 31; Müslim, Îmân, 74.

¹¹⁸ Buhârî, İlim, 11.

¹¹⁹ Müslim, İlim, 7.

¹²⁰ Müslim, Birr, 59.

¹²¹ Müslim, Birr, 70.

¹²² Buhârî, Ta’bir, 22, Cihâd, 122; Müslim, Mesâcid, 6.

lütfedilen ilhamları hikmetli sözlerle, az ve öz ifadelerle sunabilmiştir.¹²³ Özlü sözleri, öğütleri ve ibretlik kıssalarıyla duygulara hitap ederek, insanları iyiliğe, güzelliğe ve hayra çağırmıştır.

Hikmetli olmak faydacı olmayı gerektirmektedir. Her bir ayetin tecellisini hayatında rahatlıkla görebileceğimiz Allah Resûlü “*Bilmediğin şeyin ardına düşme; doğrusu kulak, göz ve kalp, bunların hepsi o şeyden sorumlu olur.*”¹²⁴ ayeti mucibince hareket ederek faydası olmayan şeyleri terk etmiştir. Kendisini ilgilendirmeyen boş işlerin dünyevi ve uhrevi yönden maneviyata vereceği zararlarından uzak durmuştur. Fayda vermeyecek, bilakis öğrendiğinde mutsuz ve tedirgin edecek ya da kalpte hastalık oluşturacak bilgilerden uzak durulması ruh sağlığı için önemli bir tedbir olacak ki Allah Resûlü faydasız ilimden Allah’a sığınmıştır.¹²⁵

İbn Miskeveyh (ö. 421/1030) hikmeti düşünce gücünü iptal etme, ortadan kaldırma ile gereksiz yerde gereksiz biçimde kullanmanın arasında orta bir yol olarak görür. Ona göre bir işin faziletli olabilmesi orta yollu olmasını gerektirir.¹²⁶ Hz. Peygamber’in kararlarındaki isabeti, onun düşünce gücündeki dengesini iyi kurduğunu gösterir. Peygamber olmadan önce bile insanlar onun verdiği kararlarda aklını iyi kullanmasına ve ahlakının güzelliğine şahit olmuşlardır. Hacerü’l-esved’i yerine koyma olayında kendisine güvenen kişilere ferasetli çözüm üretmesi,¹²⁷ Hilfü’l-fudûl birliğine dahil olmanın insanlık gereği olduğuna karar vermesi,¹²⁸ ticaret yolculuklarında erdemli ve sonucunda kâr getirici tasarruflarda bulunması,¹²⁹ onun akıllı ve hikmetli davranışının peygamberliğin öncesinde başladığını gösterir. Hacerü’l-esved’i koyarken sağladığı toplumsal huzur, Hilfü’l-fudûl ile sağlanacak mazlum hoşnutluğu ve ticarî başarısının işverene sağladığı güven onun güzel ahlakla ulaştığı duygu yönetimidir.

¹²³ Bkz. Ahmed Davudoğlu, **Sahih’i Müslim Tercüme ve Şerhi**, III/356; M. Yaşar Kandemir, “Cevâmiu’l-Kelam”, **DİA**, c.7, İstanbul 1993, s.440.

¹²⁴ İsra, 17/36.

¹²⁵ Tirmizî, Daavât, 68.

¹²⁶ Ebû Alî Ahmed b. Muhammed b. Ya’kûb b. Miskeveyh el-Hâzin, **Tehzîbü’l-ahlâk**, Çev: Abdulkadir Şener, İsmet Kayaoğlu, Cihat Tunç, Büyüyenay Yay., İstanbul 2013, s.42.

¹²⁷ İbn Hişâm, Ebû Muhammed Cemâlüddîn Abdülmelik, **Sîreti İbn Hişâm**, c.1, Terc: Hasan Ege, Kahraman Yay., İstanbul 2006, s.262.

¹²⁸ İbn Hişâm, **age**, I/185; Ebû’l-Fidâ’ İmâdüddîn İsmâil b. Şihâbiddîn Ömer b. Kesîr b. Dav’, **el-Bidâye ve’n-nihâye**, c.2, Çev: Mehmet Keskin, Çağrı Yay., İstanbul 1994, s.453.

¹²⁹ İbn Hişâm, **age**, I/251.

Hiz. Peygamber kendisini tanıması ve varlık sebebine vakıf olmasıyla birlikte varlığın özelliklerine, sebep ve sonuç ilişkilerine, olayların özündeki sırı ilahî nazarla bakmaya başlamıştır. O, ashabının güzel ahlaklı, keskin görüşlü, akleden, ilahî emir üzerinde düşünüp Allah'tan korkan, basiret ve feraset sahibi olmalarını istemiştir. Başlı başına hikmet olan Kur'ân-ı Kerîm'in her bir hükmü dünya ve ahiret saadeti için kendisinin ve ashabının hayat rehberi olmuştur. Hiz. Peygamber'in hal, tavır ve sözleri bu süzgeçten geçirildiğinde güzel davranışları, faziletli tutum ve tavırları, insani ilişkileri, kalpleri kazanan ahlakı her işinin hikmetli olduğunu gösterecektir. O hikmetle beraber irfana dönüştürdüğü ilmini kendisinin ve ashabının duygularını yönetmede de etkin kullanmıştır. Hiz. Peygamber'in ruhu dinlendiren sözleri, zihni rahatlatan kararları, huzura ulaştıran çözümleri, muhatabını değerli hissettiren iletişimi ve insanların fayda temin ettiği istekleri kısaca insanlara insanca muamelesi duyguları yönetmedeki hikmetinin sonucudur. O, vahyin rehberliğinde sağduyu ve akıllı selim ile kazandığı güçlü muhakeme yeteneğine sahip olarak aklına duygularını yönetme imkânı sunmuş, ahlakî mükemmellik ve kalbî olgunluğa ulaşmıştır.

1.1.3. Karar Alma Yetisi

Karar; “bir iş, konu veya şey hakkında düşünerek varılan hüküm, kesin kanaat”¹³⁰ demektir. Arapça da ısrarla istemek, kastetmek, kesin karar vermek; kesin karar, irade, sabır kelimeleri “عزم” kavramıyla ifade edilir.¹³¹ İnsanoğlu varlığını sürdürebilmek için düşünme, mukayese etme, karar verme gibi yetilerini kullanmak ve eylemlerinin sonucunu düşünmek zorundadır. Akıl ve duygu dengesini iyi kurarak doğru karar vermek duygusal donanıma sahip olmayı gerektirir. Bu donanım kararlarının duygudan mı, akıldan mı kaynaklandığını bilmek için önemlidir.

Olaylara vahiy penceresinden bakan Hiz. Peygamber'in, duygusal donanımın bir unsuru olan öz bilince sahip olması kararlarında etkili olmuştur. Onun hayatına bakıldığında akıl ve duygu dengesiyle bilinçli kararlar verdiği görülecektir. Kararlarında duygusal yeterliliğinin olumlu etkileri her dönemde kendini göstermiştir. Medine şehrinde devlet sistemini kurarken önceliğine aldığı kararların ne kadar isabetli ve sağlıklı olduğu çok zaman geçmeden ortaya çıkmıştır. Kararlarını Hiz. Peygamber'in duygusal olgunluk

¹³⁰ Mehmet Doğan, “Karar”, **Büyük Türkçe Sözlük**, İz Yay., byy., 1996, s.604.

¹³¹ Mustafa Çağrııcı, “Azim”, **DİA**, c.4, İstanbul 1991, s.328.

penceresinden incelediğimizde ilk olarak mescid inşa etmesi,¹³² duyguları ve düşünceleri tek merkezden yönetmek, ortak hedefler belirleyerek toplumun nabzını tutmak yönünden önemli bir karardır. Kardeşlik tesisini kurması,¹³³ paylaşma duygusunu, merhameti ve muhabbeti artırma yönünden oldukça önemlidir. Komşu yerleşkeleri kontrol altına alma gayesiyle yaptığı anlaşmalar, devlet hukuk sistemi için Medine vesikasını oluşturması¹³⁴ devlet bekası kadar, güven ve ümit duygusuyla huzurun tesisi için de önemli bir adımdır. Yine Hudeybiye Antlaşması'nda anlaşma maddeleri zahiren sıkıntılı görünse de, sahabenin itirazlarına maruz kalsa da Hz. Peygamber'in antlaşmayı onaylama kararındaki isabet çok kısa bir süre sonra anlaşılmıştır. Kâbe'ye kavuşmak üzere heves, özlem ve ümitte beklerken geri dönmek zorunda kalmaları ashabı hem üzmüş hem de öfkelenmiştir.¹³⁵ Hz. Nebî'ye bu durum çok ağır gelse bile o, duygu kontrolünü sağlayarak doğru karar vermeyi başarmıştır.

Sahâbîleri huy, karakter ve kabiliyet yönünden çok iyi tanıyan Hz. Peygamber onların bu özelliklerini göz önünde bulundurarak görev, yetki ve sorumlulukları belirlemiştir. Bu kararları verirken sahâbîlerin düşünsel ve duygusal kabiliyetlerini dikkate almış olması başarılarında etkili olmuştur. Ebû Zer kendisinden emirlik talep ettiğinde elini omzuna vurarak¹³⁶ emirliğin büyük bir emanet olması sebebiyle hakkıyla yapılamadığı takdirde kıyamet günü nedamet duyulacağını bildirmesi,¹³⁷ Ebû Zer'in özünü iyi bilmesinden kaynaklanmaktadır. Diğer bir rivayette: "Yâ Ebâ Zerr! Ben seni zayıf (kalpli) görüyorum. Kendime arzu ettiğim her hayır ve saâdeti senin için de arzu ederim. (Bu saygı ve muhabbet sevkiyle emrediyorum ki sen bu ince kalpliliğinle) sakın iki kimse üzerine olsa bile emir olma. Herhangi bir yetim mal idâresini de üzerine alma."¹³⁸ buyurması da buna işaretir.¹³⁹ Savaşa giderken devletin başına bıraktığı vekiller, savaş komutanlarını

¹³² İbn Hişâm, **Sîreti İbn Hişâm**, II/164.

¹³³ **Age**, II/176; İbn Kesîr, **el-Bidâye ve'n-nihâye**, III/337.

¹³⁴ İbn Hişâm, **age**, II/172; İbn Kesîr, **age**, III/333.

¹³⁵ İbrahim Sarıçam, **Hiz. Muhammed ve Evrensel Mesajı**, DİB Yay., Ankara 2014, s.199-202.

¹³⁶ Muhatabının üzülmeye ihtimalini fark ettiğinde dokunarak yakınlık göstermesi Hz. Peygamber'in duygu yönetiminde dokunmaya önem verdiğini göstermektedir. Bu konu ileride daha detaylı işlenecektir.

¹³⁷ Müslim, İmâre, 16.

¹³⁸ Müslim, İmâre, 17.

¹³⁹ Ebû Zerr, İslâma ilk giren beş zâtın birisi idi. İlimde İbn Mes'ûd'a müsavi sayılırdı. Fakat idare hususunda ve mâlî işlerde garip içtihatları vardı. Meselâ ihtiyâçdan fazla iki kuruşun bir arada toplanmasını Kur'ân'ın men ettiği kenz sayardı. Beytül mâlden verilen dört yüz dinar payını o gün fakirlere dağıtırdı. (Mehmed Sofuoğlu **Sahîh-i Müslim ve Tercemesi**, c.8, İrfan Yay., İstanbul 1988, Dipnot:9)

belirleme, yöneticileri, muallimleri tayin etme, elçi gönderme, müezzin seçme konularında verdiği kararlar hep bu doğrultuda olmuştur. Komutanlarda bulunan cesaret ve kıvrak zekâ, yöneticilerde bulunan adalet ve dürüstlük, elçilerde bulunan kolaylaştırıcılık ve müjdeleyicilik kabiliyetleri göz önünde bulundurulduğunda, Hz. Peygamber'in görev verirken akılla beraber duygusal yönlerini de hesap ettiği söylenebilir.

Hz. Peygamber'in vahiy eksenli kararlarını istişareye gerek duymaksızın uygulamaya koyduğu halde zaman zaman kararlarında istişare yoluna başvurduğu görülmüştür. “İş konusunda onlarla müşavere et. Bir kere de karar verip azmettin mi, artık ona dayanıp güven.”¹⁴⁰ ayetinin gereğince hareket eden Hz. Peygamber, savaşlarda ashabıyla istişare etmiş ve o kararlar üzerine hareket etmiştir. Bu konuyla alakalı şu örnekleri vermek mümkündür: Bedir Savaşı'nda Peygamber'in seçmiş olduğu karargâhı beğenmeyen Hubab b. Münzir Peygamber'e fikrinin kendine mi yoksa vahye mi dayalı olduğunu sorup, vahye dayalı olmadığını öğrenince karargâhı değiştirmeyi teklif etmiştir. Allah Resûlü bu teklifi onaylamış ve uygulamaya karar vermiştir.¹⁴¹ Yine Hendek Savaşı'nda sahabeyle istişare ederek savunma savaşı olması doğrultusunda hareket etmiştir. Selmân-î Farisî'nin hendek kazma teklifinin uygulanabilir olduğuna karar vermiş ve bu teklifi savaş stratejisi olarak uygulamıştır.¹⁴² Hurma aşısı konusunda görüşünü beyan etmesiyle verimin azaldığını gören ve “Sizler dünya işlerinizi daha iyi bilirsiniz.”¹⁴³ buyuran Hz. Peygamber savaş politikasını da dünyalık işlerden addedip aldığı kararlarda istişare sistemini yürürlüğe koymuştur. İlim, irfan, basiret yönüyle mükemmel gördükleri Allah Resûlünün ashabına değer vererek fikir alışverişinde bulunması, fikirlerinin uygulanması her insan gibi ashabın da hoşuna gitmiştir. Bu hoşnutluk öz güven, cesaret, azim duygularını artırmıştır. Başarılı bir lider olan Hz. Peygamber kendisine tabi olanların duygularını olumlu yöne kanalize ederek iyi hissetmelerini sağlaması kısa sürede ulaştıkları başarılı sonuçlarda etkili olmuştur.

Hz. Peygamber kararlarında daima adaleti gözetten bir tutum içinde olmuştur. Adalet duygusunun kuvveti asla kararlarında esnekliğe fırsat vermemiştir. Üsâme b. Zeyd'in şöhretli bir ailenin hırsızlık yapan kızına verilecek cezanın iptali için konuşması ve aracı

¹⁴⁰ Âl-i İmrân, 3/159.

¹⁴¹ İbn Sa‘d, **Tabakât**, III/636; Ebû Abdillâh Muhammed b. Ömer b. Vâkıd el-Vâkıdî, **Kitâbü'l-meğâzî**, c.1, Terc:Musa K. Yılmaz, İlk Harf Yay., İstanbul 2014, s.101.

¹⁴² Vâkıdî, **Kitâbü'l-meğâzî**, II/91.

¹⁴³ Müslim, Fedâil, 141.

olması Hz. Peygamber'i çok üzmüş ve öfkelenmiştir. Adalet hususundaki kararlı duruşunu şu cevapla vermiştir: *“Allah’a yemin olsun ki şayet Muhammed’in kızı Fatıma hırsızlık yapsın onun da elini keserdim.”*¹⁴⁴ Onun merhameti asla hukuk düzenini bozacak işlerde adaletin önüne geçmemiştir. Hz. Peygamber *“Allah’a ve ahiret gününe inanıyorsanız, Allah dini(ni tatbik) hususunda sizi sakın acıma duygusu kaplamasın!”*¹⁴⁵ ayeti gereğince hak olanı yapma konusunda duygusuna hâkim olarak gönlüne ağır gelse bile asla taviz vermemiştir. Günümüz ebeveynlerin evlatları üzerindeki koruyuculuktaki aşırılıkları ve merhametteki ölçüsüzlükleri değerlendirildiğinde Hz. Peygamber’in zikredilen bu sözü onun kararlarındaki duygu yönetiminin ne kadar başarılı olduğunu gösterir. Bir baba olarak evladının zarar görmesi acı çekmesini asla istemeyecekken bu ifadeler merhametinin adaletine engel olamayacağını açıkça ortaya koymaktadır. Savaşta yanında götüreceği eşini belirlerken bile adaleti elden bırakmayarak kura¹⁴⁶ yoluna başvuran Hz. Peygamber’in kararlarındaki hassasiyeti görülmektedir. Kendi isteğiyle hareket ederek yanında götüreceği eşini belirlemesi, hanımlarının gönlündeki beklentiye cevapsız bırakabilirdi. Kura çekimi, hanımların üzülmeleri ve birbirlerini kıskanarak gönüllerini kırmamaları açısından sorunu halledici bir yöntem olmuştur. Bu kadar şahsi bir olayın kararında bile adaleti gözeten Allah Resûlünün toplum huzurunu ve güvenini ilgilendiren kararlarda adaletli olmaması mümkün değildir.

Hadislerden Hz. Peygamber’in vahiyle sabitlenmiş hükümlerde duygularının etkisinde kalarak kararlarında asla tavize meyiletmediği anlaşılmaktadır. Kararlarında feraset, isabet, faydacılık, istikrar, tutarlılık ve adalet olduğu görülmektedir. Sonuç olarak diyebiliriz ki; Hz. Peygamber’in duygu ve düşünce dengesiyle elde ettiği yetkinlik kararlarına yansımış ve duygusal zekâsının olumlu etkileri kendini göstermiştir. Karar verirken istişare etmiş, gerekli bilgiyi toplamış ve kararlarında sebat etmiştir.

1.1.3.1 Meşru ve Kolay Olanı Tercih Etmesi

Diğerlerinden öne alma, üstün tutma, çok beğenme¹⁴⁷ anlamına gelen tercih insanın hayatı boyunca yapmak zorunda olduğu zihnî ve ruhî bir eylemdir. Kendini bilen insan, ne

¹⁴⁴ Buhârî, Hudûd, 11; Müslim, Hudûd, 8.

¹⁴⁵ Nur, 24/2.

¹⁴⁶ Buhârî, Hibe, 15, Şehâdet, 15.

¹⁴⁷ Mehmet Doğan, “Tercih”, **Büyük Türkçe Sözlük**, s.1066.

istediğini, neyi üstün tutması gerektiğini ya da neyi beğendiğini bilme kapasitesine sahiptir. Seçme ve tercih etme kabiliyetinin duygularla yakından ilgisi sebebiyle duygularını sağlıklı kullananların tercihlerini de sağlıklı yapmaları beklenecektir.

Hız. Peygamber'in tercihleri ya da tercihlerinde çıkarılan ilkeler günümüze taşınarak insanların ikilemde kaldığı noktalarda çözüm bulmasını kolaylaştıracaktır.¹⁴⁸ Söz ve davranışlarında belli bir standardı olan Hız. Peygamber işlerinde kolay olanı tercih etmiştir. Hız. Âişe: "Allah Resûlü iki şey arasında tercih yapmak zorunda kaldığında eğer günah değilse en kolay olanı tercih ederdi. Eğer günah ise ondan en uzak duran kimse olurdu."¹⁴⁹ demiştir. Hız. Peygamber "*Allah size kolaylık diler, güçlük dilemez.*"¹⁵⁰ ayetinden öğrendiği üzere kendisinde kolayı tercih ettiği gibi insanlarla ilişkilerinde de biri zor diğeri kolay olan bir durumda kolay olanı tercih etmiştir.¹⁵¹ İnsanın aceleci¹⁵² ve zayıf¹⁵³ yaratıldığı için kolayı varken zoru yapmak hem bedene hem de ruha ağır gelecektir. Bu sebeple bıkkınlık, yorulma, zorlanma durumları duyguları olumsuz yönde etkileyecektir. Hız. Peygamber insan için kolaylıklar bahşeden İslam dinini yaşarken bu hususa dikkat etmiştir. Duyguların yönetimi açısından kendisi ve ashabı için bu durumdan oluşacak olumsuz duygulara fırsat vermemiştir.

Ahlakının güzelliği Kur'ân'la tescillenmiş¹⁵⁴ Allah Resûlü, yaşadığı sade hayatta bile kimseye yük olmayı istememiştir. Başkalarına da bunu tavsiye eden¹⁵⁵ Hız. Peygamber, kendi işlerini kendi yapmayı tercih etmiştir. Bu konuda Hız. Âişe'ye, "Peygamber evinde ne iş yapardı?" diye sorulduğunda: "Sizden herhangi birinizin evinde yaptığı işleri yapar; ayakkabısını onarır diker, elbise yamar ve dikerdi."¹⁵⁶ şeklinde cevap vermiştir. Beklentisi karşılanmayan kişi hayal kırıklığına uğrayacağı gibi sürekli kendisinden talepte bulunulan kişide de bıkkınlık ve hoşnutsuzluk durumu olabilecektir. Halbuki kendi işlerini

¹⁴⁸ Dilek Çalışkan, "Hız. Peygamber'in Tercihlerine Dair Bazı Mülâhazalar", **Hadis Tetkikleri Dergisi**, 8 (2), 2010, s.155.

¹⁴⁹ Buhârî, Edeb, 80; Müslim, Fedâil, 77.

¹⁵⁰ Bakara, 2/185.

¹⁵¹ Ebû Zekeriyâ Yahyâ b. Şeref b. Mürî en-Nevevî, **Riyâzü's-sâlihîn**, c.3, Tercüme ve Şerhi: M. Yaşar Kandemir, İ. Lütü Çakan, Raşit Küçük, Erkam Yay., İstanbul 2017, s.586.

¹⁵² Enbiya, 21/37.

¹⁵³ Nisa, 4/28.

¹⁵⁴ Kalem, 68/4.

¹⁵⁵ Müslim, Zekât, 108.

¹⁵⁶ Buhârî, **Edebü'l-müfred**, 540, s.167.

başardığını görmek kişiyi acziyet duygusundan uzaklaştırarak mutlu edecektir. Bu pencereden bakıldığında Allah Resûlünün ev halkına yardım ederek kendi işlerini kendisinin yapmasının duygu yönetiminde önemli bir nokta olduğu görülmektedir. Güç yetirildiği müddetçe başkalarına yük olmadan yapılan işlerin duygulara olumlu yönde etkisini Hz. Peygamber'in hayatında görmek mümkündür.

Beden sağlığı kadar ruh sağlığına da kıymet veren Hz. Peygamber insan ruhuna zarar gelecek durumlarda azı tercih etmiştir. Az uyumak,¹⁵⁷ az yemek,¹⁵⁸ az konuşmak¹⁵⁹ ve az gülmek¹⁶⁰ onun tercih ettiği hususlardandır. Bu tercihler şehvet, haz, tembellik, neşe duygularında orta yollu olduğunu ve aşırılıklardan uzak durduğunu göstermektedir. Öyle ki kahkaha atarak güldüğüne şahit olmamışlar; onun gülümsemeyi tercih ettiğini "Resûlullah'ı hiçbir zaman küçük dili görününceye kadar gülerken görmedim; o ancak tebessüm ederdi."¹⁶¹ şeklinde dile getirmişlerdir. İnsanların duygusal ve bedensel sağlıkları için en önemli hususlardan olan uyuma, yeme, konuşma ve gülme gibi eylemlerde dengenin önemini Hz. Peygamber'in hayatından anlamak mümkündür. Her birinin ölçüsü bozulduğunda yaşamın diğer alanlarını olumsuz etkileyecek olması duygusal zayıflığa ya da duygusal şımarıklığa götürebilecektir. Bu sebeple Allah Resûlü bu amellerinde ölçülü olmayı tercih etmiştir diyebiliriz.

*"Temizlik imanın yarısıdır."*¹⁶² sözüyle evrensel bir düstura parmak basan Hz. Peygamber, bakımlı olmayı tercih etmiştir. El,¹⁶³ tırnak,¹⁶⁴ yüz,¹⁶⁵ diş,¹⁶⁶ saç bakımına¹⁶⁷ dikkat etmesi haftalık beden temizliğini¹⁶⁸ yapması onun estetiğe de önem verdiğinin işaretidir. Ayrıca görünümün insan psikolojisi üzerindeki etkisini düşünerek saç düzenine dikkat etmiştir.¹⁶⁹

¹⁵⁷ Buhârî, Teheccüd, 6.

¹⁵⁸ Buhârî, Et'ime, 12.

¹⁵⁹ Buhârî, Rikak, 23.

¹⁶⁰ Buhârî, Eyman, 3; Müslim, Fedâil, 134.

¹⁶¹ Buhârî, **el-Edebü'l-müfred**, 251, s.93.

¹⁶² Müslim, Tahâret, 1.

¹⁶³ Müslim, Tahâret, 32.

¹⁶⁴ Müslim, Tahâret, 51.

¹⁶⁵ Müslim, Tahâret, 32.

¹⁶⁶ Müslim, Tahâret, 56.

¹⁶⁷ Buhârî, Libâs, 75, Et'ime, 4.

¹⁶⁸ Müslim, Cuma, 9.

¹⁶⁹ Buhârî, Vudû, 31, Libâs, 38; Müslim, Tahâret, 66, 68.

Bakımsız, eli yüzü kirli, ağzı kokan, tırnakları uzamış, saçları başı dağınık bir insanın oluşturacağı tiksinti ve nefret duygusu fitrattan gelen bir duygudur. Hz. Peygamber fitratin bu özelliğini bilerek bu uzuvların temizliğine çok dikkat etmiştir. Görünüm hem bireysel hem de toplumsal duygu yönetimine ihtiyaç duyulacak bir husustur. “Allah güzeldir, güzel olanı sever.”¹⁷⁰ buyuran Hz. Peygamber ashabını bu konularda özene davet ederek duyguları yönetmeye çalışmıştır.

Tercihleri bile bir iyiliğe, bir amaca yönelik olup örneklik teşkil eden Hz. Peygamber’in, ümmetin ihtiyaçlarını yakınlarının ihtiyaçlarına tercih etmesini şu olayda görmek mümkündür: Kızı Fatıma ev işlerinde yorgun ve bitkin düşünce, babasından işlerini yürütecek bir hizmetçi verilmesini istemiştir. Hz. Peygamber o sırada ganimetlerle bir savaştan dönmesine ve kızını çok sevmesine rağmen Hz. Fatıma’nın bu isteğini geri çevirmiştir.¹⁷¹ Hz. Peygamber devlet imkânını kızının hizmetinde kullanmaktan imtina ederek, geçici mutluluk ve rahatlama yerine inisiyatifini ümmetten yana kullanmıştır. Bu olay, devletin imkânlarını kullanma hakkının olduğu zannına kapılan idarecilerin duygularını tartması açısından güzel bir örnektir. Kamu malını kullanmaktaki hassasiyetlerini yitirenlerin, fitratlarını bozmamışlarsa zaman içinde iç huzuru kaçırdıkları gözlenmiştir. Doğru olmayan bir iş belki rahatlatılabilir, ancak iç huzuru kaçıracağı muhakkaktır. Bu sebeple Hz. Nebî kızının rahatsız olmasına karşın huzurlu olmasını tercih etmiştir.

Hz. Peygamber’in tercihlerinin fitrata uygun olduğu aşîkârdır. Onun hayatı incelendiğinde gösterişi değil mütevazılığı, abartıyı değil sadeliği, kabalığı değil nezaketi, kötülüğü değil iyiliği, zulmü değil adaleti, hırsı değil kanaatkârlığı hülâsa rezîletleri¹⁷² değil fazîletleri tercih ettiği görülmektedir. “Hz. Peygamber’in tercih ilkeleri olarak adlandırabilecek bazı temel prensipler ortaya koymak ve bunları; örneklik, kolaylaştırıcılık, ihtiyatlılık, insanîlik ve fitrîlik olarak sıralamak mümkündür.”¹⁷³ Bu prensipler incelendiğinde kolaylaştırıcılığın stresi, ihtiyatlılığın üzüntüyü azaltacağı; insanîliğin sevinci, fitrîliğin huzuru artıracığı görülecektir. Seçimlerin bile insanın duyguları üzerinde etkisi olduğu hadislerde görülmektedir. Hz. Peygamber kendi biyolojik ve psikolojik yapısına uygun tercihlerde bulunarak ruhsal yapısına ağırlık hissettirecek seçeneklerden uzak durmuştur. Hz.

¹⁷⁰ Müslim, İmân, 147.

¹⁷¹ Müslim, Zikr, 81.

¹⁷² Faziletin karşıtı olarak kötü huy, erdemsizlik anlamında kullanılan ahlâk terimi.

¹⁷³ Bkz. Dilek Çalışkan, “Hz. Peygamber’in Tercihlerine Dair Bazı Mülâhazalar”, s.161.

Peygamber'in tercihlerindeki prensipler, evrensel ilkeler olarak mutluluğu inşa edecek hayat şifreleridir.

1.1.4. Öz Güven ve Öz Saygı Yetisi

“İnsanın kendine güvenme duygusu”¹⁷⁴ olarak tanımlanan öz güven, kendini sevmeye bağlıdır. “İnsanın kendine duyduğu saygı, onur, haysiyet, izzet-i nefis”¹⁷⁵ olarak tanımlanan öz saygı ise kendini kabullenmeye bağlıdır. Öz saygı (izzet-i nefis), “İnsanın, insanlık şeref ve haysiyetini koruması” yani izzetini koruması anlamında da kullanılmıştır. İzzet insanı zillete düşürmekten alıkoyan iyi niteliklerdir.¹⁷⁶

“Sağlıklı ya da manen tatmin olmuş insanlar, kendisini tanıma, yeteneklerinin farkında olma, hayatla ve kendisiyle barışık olma, bilinçli bir yaşam tarzı edinme, öz saygı ve öz güven sahibi olma gibi özellikler taşır.”¹⁷⁷ Öz güven ve öz saygı duygusuyla doğan insan sonradan bu duygularını kaybedebilir. Başarı insanın her yönden yeterli olduğuna önce kendisinin inanmasıyla başlar.¹⁷⁸ Bu duygular birbirinin tamamlayıcısıdır. Öz saygıyı içermeyen öz güven, şahsiyet tekâmülü için yeterli olmayacaktır.

Üstün bir şahsiyete sahip olan Hz. Peygamber'in öz güven ve öz saygı ile sağlamlaşmış duygusal yapısı, hayatı boyunca kendisi için manevi güç olmuştur. Zorlandığı durumlarda bu duygularının etkinliği olası olumsuzlukları bertaraf etmiştir. Hz. Peygamber'in Taif dönüşü yükünün ağırlığı ve insanların taşkınlığı duygu sınırlarını zorlayıp iç dünyasına galebe çalınca, halini Rabbine arz etmiştir. Âlemlere rahmet olan,¹⁷⁹ rahmet talep etmiştir ancak öz saygısından ödün vermemiştir. Taif dönüşünde yaptığı duada “Allah'ım gücümün zayıflığını, insanlara karşı tâkâtimin ve gücümün azlığını sana arz ediyorum.”¹⁸⁰ ifadesi güveni sarsılmış bir ruh hali gibi algılanacakken, duasının devamında “Senin bana karşı bir öfkenden ileri gelmiyorsa ben buna aldırış etmem.”¹⁸¹ ifadesi ise öz saygısının

¹⁷⁴ TDK, “Öz Güven”, <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET:19.02.2019).

¹⁷⁵ TDK, “Öz Saygı”, <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET:05.01.2019).

¹⁷⁶ Ahmet Özalp, “İzzet-i Nefs” **İslam Ansiklopedisi**, c.4, Şamil Yayınevi, İstanbul 2000, s.207.

¹⁷⁷ Hatice Acar, “Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 18(2), 2014, s.408.

¹⁷⁸ Zülfikar Özkan, **Bilgelige Yöneliş**, s.188-189.

¹⁷⁹ Enbiya, 21/107.

¹⁸⁰ İbn Hişâm, **Sîreti İbn Hişâm**, II/77-78.

¹⁸¹ Buhârî, Bed'ü'l-halk, 7.

kuvvetine işaret etmektedir. Hz. Peygamber, öz güven ve öz saygı duygularıyla vazifesindeki olumsuzlukları başarısızlık değil bilakis zorluklarla mücadele dayanıklılığına ve duygu dünyasının güçlenmesine vesile eylemiştir. Başkalarının düşüncelerinin ve inançsızlığının kendisini pes ettirmesine müsaade etmemiştir. Taif sırt çevirse de o doğru yolda olduğunu bilerek Rabbiyle kurduğu bağ ile manevi kuvvetini artırmış, öz güven ve öz saygı duygularından ödün vermemiştir.

Çok meşakkatli bir hayat serüveni olan Hz. Peygamber, problemlerden kaçmak yerine problemleri çözme yollarını düşünüp, çıkış kapıları aramıştır. Acizlik ve çaresizlik hissine kapılmadan olumsuzlukları olumluya tebdil etmiştir. Öncesinde el-Emin¹⁸² diyen Kureyş halkının yalanlamaları ve filî saldırıları onu yıldırılmamış ve öz güvenini kaybettirmemiştir. Onun amcasına *“Bu işten vazgeçmem için Güneş’i sağ elime Ay’ı da sol elime verseler dahi Allah bu dini üstün kılincaya kadar veya ben ölünceye kadar vazgeçmeyeceğim.”*¹⁸³ buyurması, öz güven düzeyinin ne kadar yüksek olduğunu göstermiştir. Davasına inancı sayesinde varlığını hissettiği öz güven duygusuyla amcasına açık kapı bırakmayacak bir cevap vermiştir. *“حسبي الله”*¹⁸⁴ diyerek yoluna devam eden Hz. Peygamber yaygınca söylenen *“İnanmak, başarmaktır.”* sözünü hayatında net bir şekilde göstermiştir. Zikredilen olay öz güven ve öz saygı duygusunun etkisiyle yaptığı işin doğruluğundan emin olmasının, duygusal anlamda insana kattığı güce güzel bir örnektir.

*“Allah bize kâfidir, ne güzel vekildir.”*¹⁸⁵ ayetindeki evrensel mesajla hareket eden Hz. Peygamber aslında öz güvenin ve öz saygının kaynağına dikkat çekmiştir. Allah ile kuvvetli bir bağı olanın dünyalık hiçbir kaygısı olmaz ve bu durum o kişiye yüksek öz güven ve öz saygı duygusu kazandırır. Huneyn Savaşı’nda Hevazin Ordusu’nun Müslümanları ok yağmuruna tutmasıyla ashabının sağa sola savrulduğunu gören Hz. Peygamber, *“Ben peygamberim, bunda yalan yoktur. Ben, Abdülmuttalib’in oğluyum.”*¹⁸⁶ diyerek düşmana doğru haykırması Allah’tan başka kimseden korkmadığının ve öz güvenin kendisine vermiş olduğu cesaretin örneğidir. Bu inanç cesaretini arttırarak ona korkulardan emin, endişelerden azad olunacak manevi bir güç vermiştir.

¹⁸² Müslim, İmân, 355,356.

¹⁸³ İbn Hişâm, **Sîreti İbn Hişâm**, I/353.

¹⁸⁴ Buhârî, Tefsir, 65.

¹⁸⁵ Âli-İmran, 3/173.

¹⁸⁶ Buhârî, Cihâd, 52; Müslim, Cihâd, 79.

Hız. Peygamber'in ashabıyla iletişimindeki üstün başarı yine onun öz güven ve öz saygı duygularıyla alakalı bir durumdur. Çünkü bu yetkinlik, insanın kendisini iyi hissetmesini ve olumlu duygular beslemesini kolaylaştırır, eleştirilere duygusal olgunlukla cevap vermesini sağlar. Hız. Âişe'nin bildirdiğine göre Allah Resûlü, düşmanlarıyla savaşmak zorunda kaldığı durumlar dışında hiç kimseyi incitmemiş, ne bir kadına ne de bir hizmetçiye vurmuştur.¹⁸⁷ Öfkelenen insan daha çok kendisini yetersiz hissettiğinde bu duygunun esaretine girerek eliyle ya da diliyle başkalarına zarar verir. Kendinden emin olan, onur ve haysiyet hassasiyeti taşıyan insan ise başkalarına zarar vermeyi asla düşünmez. Hız. Âişe'nin sözlerinden; öz güven ve öz saygı duygularının Hız. Peygamber'in kendisiyle barışık olmasını ve insanların yanlışlarına hoşgörüyle yaklaşmasını sağlayan duygulardan olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca onun, bu duyguların etkinliği ile öfkeli ve kaba davranışlarda kontrolü kolaylaştırdığı sonucuna varmak da mümkündür.

Allah Teâlâ'nın özel olarak yarattığı insanın, varoluşsal yeteneklerini kullanarak; çalışması, üretmesi, yararlı işlerle uğraşması ve bu konularda başarı elde etmesi kendine güvenini artırmaya vesiledir. Allah Resûlünün fetanet sıfatının gereğince her alanda başarılı olması, onun öz güven yeterliliğine sahip olduğunu da gösterir. Öz güven duygusu yeterli seviyede olanlar sorumluluk ve başarı duygusunu geliştirirler. Tarihte iz bırakmış liderlerin temel özelliği, kendilerine olan güvenleri olmuştur.¹⁸⁸

Öz güven için temel duygu sevgidir. İnsan kendisini sevdiği, kendinden hoşnut olduğu ve kendini ifade edebildiği ölçüde öz güvenlidir. "Sevgi olmadan öz güven olmaz."¹⁸⁹ Kendine güvenen insan kendisini kişiliği ile uyum içinde hisseder.¹⁹⁰ Bu uyum hayata pozitif bakmanın, mutlu olmanın, güçlü ve değerli hissetmenin anahtarlarıdır.

Tüm bu bilgiler ve rivayetler ışığında Hız. Peygamber'in varlıklara olan sevgisinden, etrafıyla pozitif ilişkilerinden, zorluklara karşı emin adımlarla ilerlemesinden, elde ettiği başarılarından, toplumun duygularına hitap etme kabiliyetinden ve muhafaza ettiği saygın konumundan onun öz güven ve öz saygı duygusunu içselleştirdiğini söyleyebiliriz. Kendisine olan saygısı ve kendisine olan güven duygusu insani ilişkilerinde öfke,

¹⁸⁷ Müslim, Fedâil, 79.

¹⁸⁸ Zülfikar Özkan, **Bilgelige Yöneliş**, s.178.

¹⁸⁹ Peter Lauster, **Öz Güven Öğrenilebilir**, Çev: Lütfi Yarbaş, İlya Yay., İzmir 2003, s.57.

¹⁹⁰ Age, s.32.

sabırsızlık gibi olumsuz duygularını yönetmesinde, ümit ve heyecan duygularıyla başarıya ulaşmasında etkili olmuştur.

Hız. Peygamber'in duygusal donanımı kapsamında ilk olarak sorumluluk duygusunu, hikmetli davranışlarını, karar alma yetkinliğini, tercihlerini sağlıklı yapmasını, öz güven ve öz saygı yetilerini Hız. Peygamber'in kendisine şahit olması yani kendisini bilmesi başlığında incelemiş olduk. Şimdi de duygusal donanımın en önemli unsuru olan duygudaş olma yetkinliğini inceleyeceğiz.

1.2. Hız. Peygamber'in Duygudaş Olma Yetkinliği

Aynı duyguları paylaşma, kendini duygu ve düşüncede bir başkasının yerine koyabilme,¹⁹¹ anlamına gelen duygudaşlık kelimesi, “anlayış”, “duyarlılık”, “eş duyum” kavramlarının ve Fransızcadan geçen empati kelimesinin yerine kullanılmaktadır.¹⁹² Ağırman'a göre empati; “Bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak düşüncelerini doğru olarak anlama, duygularını hissetme ve ona göre eylem belirleyip davranış sergileme biçimi ve faaliyetidir.”¹⁹³ Bu çaba muhatabın duygu ve düşüncelerine saygı duyarak onu dinlemek, yargılamadan ve öğüt vermeden değer yargılarını anlamaktır.¹⁹⁴ Duygudaş olmak yani empatik olmak duygu donanımının en önemli unsurudur.

Duygudaşlık kavramı insani ilişkilerin mihenk taşıdır. Duyguların rengini anlayabilenler, başkasının duygularına ve hislerine kendi duygu ve hisleri kadar önem verirler. Karşıdakinin dünyasından bakarak olayı hissetmeye çalışmak, sebebini tespit etmek ve ulaştığı sonucu yansıtip iletebilmek¹⁹⁵ sevgi, saygı, anlayış çerçevesinde bir ilişki kurabilmenin ön koşuludur. Karşılıklı değer biçilen bu iletişimde pozitif enerji akışı oluşacaktır. Aksi takdirde bireysel ve toplumsal huzur açısından merhamet, adalet ve şefkat duygularının zayıflaması kaçınılmaz bir durumdur.

Başkalarının mutluluğunu kendi mutluluğu kadar önemseyen, ashabının derdine ve sevincine ortak olmaya çalışan Hız. Peygamber'in, ümmetine öğrettiği en güzel vasıflardan

¹⁹¹ TDK, “Duygudaşlık”, <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET:28.01.2019).

¹⁹² Cemal Ağırman, “İdeal Bir Davranış Biçimi Olarak ‘Empati’ ve Hadislerde ‘Empati’ Örnekleri”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 10(2), 2006, s.24.

¹⁹³ Agm, s.25.

¹⁹⁴ Stephan Covey, **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı**, Çev: Gönül Suveren – Osman Deniztekin, Varlık Yay., İstanbul 2000, s.256.

¹⁹⁵ Suat Cebeci, **Dini Danışma ve Rehberlik**, DİB Yay., Ankara 2012, s.204-205.

biri duygudaş olmasıdır. O muhatabını anlamaya çalışmış, olaylara muhatabının penceresinden bakarak durumu tahlil etme gayretinde olmuştur. Benmerkezcilikten uzaklaşmış bir anlayış zenginliği ve güçlü bir duyarlılık ile insanların psikolojik durumlarına göre hareket etmiştir. İnsanların bireysel farklılıklarını dikkate alarak empatik anlayışını beslemiş, uyarı ve nasihatlarını bu doğrultuda yapmıştır.¹⁹⁶

H. Nebî, "Sizden biriniz kendisi için istediğini başkaları için de istemedikçe gerçek manada iman etmiş olamaz."¹⁹⁷ buyurarak, ashabından hoş giden ve menfaat temin edilecek her hususta sadece kendilerini düşünmeyerek duygudaş bir tavır sergilemelerini istemiştir. İnsanların sevinçleri veya dertleriyle hemhâl olma noktasında empatik davranışa dikkat çeken diğer hadisler ise şunlardır: *"Mü'minler, birbirlerini sevmede, birbirlerine acımada ve birbirlerine şefkat göstermede bir vücut gibidirler. O vücudun herhangi bir organı rahatsızlandığında, diğer organlar da uykusuzluk ve rahatsızlık gibi nedenlerle etkilenir ve hastalanırlar."*¹⁹⁸ *"Komşusu aç olduğu halde, tok olan kimse mü'min değildir"*¹⁹⁹ Bu hadisler yardım yapma duygusunu harekete geçiren, sosyal sorumluluk bilincine dikkat çeken, olgun bir Müslüman olmanın şartı olarak kaynaklarda yer alan rivayetlerdir. H. Peygamber burada bütün Müslümanların kendilerini kardeşlerinin yerine koyarak, dertlerine derman ve sıkıntılarına çözüm olacak empatik tutumla muamele etmelerini teşvik etmektedir.²⁰⁰ Kıskançlık, bencillik, nemelazımcılık, öfke, nefret, kin gibi kötü vasıflar empatik tavırlar ve yardımlaşmayla azaltılması mümkün duygulardır. Kişi H. Peygamberin buyurduğu gibi kendisi için istediğini kardeşi içinde istemelidir. Kendisine verilene dokunulmamak kaydıyla din kardeşine de böyle bir nimetin verilmesini istemek ancak kalb-i selîm sahibi olan bir kimse için kolaydır.²⁰¹ H. Peygamber'in üzerinde durduğu tavsiyelerin olumlu etkisi düşünüldüğünde, bu tavsiyeleri toplumun olumsuz duygularını yönetmede etkin olduğu görülecektir.

Öncelikli vazifesi insan kazanmak olan Allah Resûlünün, duygulara değer vermek ve bunu kendilerine hissettirmek kaydıyla ashabın gönüllerine dokunabilmiştir. H. Peygamber'in

¹⁹⁶ Rabia Yurduseven, **H. Peygamber'in Hadislerinde Empati**, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Çorum 2018 s.37.

¹⁹⁷ Buhârî, İmân, 7; Müslim, İmân, 71,72.

¹⁹⁸ Buhârî, Edeb, 27; Müslim, Birr, 66.

¹⁹⁹ Buhârî, **el-Edebü'l-müfred**, 112, s.56.

²⁰⁰ Hayati Tetik, "Din Hizmetlerinde İletişim Becerileri ve Empati", **Ekev Akademi Dergisi**, 41(2009), s.176.

²⁰¹ Ahmed Davudoğlu, **Sahih'i Müslim Tercüme ve Şerhi**, I/268.

ruhi yapısındaki duygusal zenginlik, muhataplarının içinde bulunduğu ruh hallerini tespit etmekte işini kolaylaştıran önemli bir özelliktir. Câbir b. Abdullah'ın naklettiği olayda bunu görmek mümkündür: Câbir, namaz kılmakta olan Resûlullah'a iki kez selam vermesine karşın cevap alamamış, görevlendirildiği işi ağır yaptığı için Resûlullah'ın kendisine darıldığını zannederek kalbinde şiddetli bir hüznü hissetmiştir. Namazdan çıkarak Câbir'in ancak üçüncü selamına karşılık verebilen Hz. Peygamber onun üzüntüsünü hissederek *"Beni, senin selamına selam ile mukabele etmekten, yalnız benim namaz kılmakta bulunmaklığım men etmiştir."* buyurmuştur.²⁰² Bir defasında da Sa'b b. Cessâme Hz. Peygamber'e bir yaban eşiği hediye getirmiş ancak Resûlullah yabanî eşeğin kendisi için avlanıldığını düşünerek bu hediyeyi kabul etmemiştir. İhramlıya av yasağı olduğu hükmünü bilmeyen Sa'b'ın üzüldüğünü yüzünden fark eden Hz. Peygamber, ihramlı olmalarının bu hediyeyi kabul etmelerine mâni olduğunu kendisine bildirmiştir.²⁰³ Bu olaylar Hz. Peygamber'in empatik yönüne ve duygulara değer verme hassasiyetine verilebilecek güzel örneklerdir.

Sahabeden gelen bir diğer örnek ise şöyle anlatılır: "Allah Resûlünün mescidinin tavanı hurma kütüklerine oturtulmuş idi. Allah Resûlü hutbe vereceği zaman, o kütüklerden birine yaslanırdı. Allah Resûlü için minber yapılıncaya, minberin üzerine çıkıp hutbe vermeye başladı. Bu sırada biz bu kütüğün tıpkı doğumu yaklaştırmış deve gibi ses çıkardığını duyduk. Ta ki Nebî minberden inip elini üzerine koyana kadar böyle inlemeye devam etti."²⁰⁴ Bu sıra dışı olayda görüldüğü üzere o merhamet timsali Nebî'nin cansız varlığa bile addettiği değer, eşref-i mahlûkât olan insanların duygularına vereceği değer nişanesidir. Onun değer izafesi canlı ve cansız tüm varlık içindir. Kütüğün ağlaması konusunda zihinlerde oluşan "Cansız varlıkların duygusu olabilir mi?" sorularına son dönem araştırmaları ışık tutmaktadır. "Suyun da insan gibi, duygulara sahip olduğunu düşünüyorum." diyen Japon bilim adamı Dr. Masaru Emoto araştırması sonucu güzel duyguların su kristalleri üzerinde etkili olduğunu tespit ederek fotoğraflarla göstermiştir.²⁰⁵ Bu konuda yapılan çalışmalardan yola çıkarak kütüğün duygusunun olabileceği gerçeği daha iyi görülebilecektir.

²⁰² Buhârî, Namaz, 15.

²⁰³ Buhârî, Hibe, 4; M. Yaşar Kandemir, vd., **Riyâzü's-sâlihîn Tercüme ve Şerhi**, III/551.

²⁰⁴ Buhârî, Menâkib, 25.

²⁰⁵ <<https://www.dunyabulteni.net/arsiv/soz-ve-duygularin-suya-etkisi-h71733.html>> (ET: 11.02.2020).

Burada zikredilmiş ve aşağıda detaylandırılacak hadislerle bakıldığında Hz. Peygamber'in insanların duygularını anladığı, psikolojik durumlarına göre karşılık verdiği, onların iyiliğini kendi menfaatlerinden üstün tuttuğu görülecektir. Onun bu konudaki duyarlılığı, karşısındaki kişilerin içinde bulunduğu ruhsal durumdan kurtarmak için elinden gelen gayreti göstermesinden de anlaşılmaktadır. Hz. Peygamber'in duygulara değer vermesi, etkili dinleyerek muhatabını anladığını hissettirmesi, duygu iletişiminde dokunmaya yer vermesi ve rahatlatması şeklinde hayata yansıttığı empatik davranışlarının, içgörü ve empatiden yoksun olarak "duygu dilsizliği"²⁰⁶ yaşayan insanların öğrenmesine ihtiyaç vardır. Bu sebeple Hz. Peygamber'in duygu donanımının en önemli unsurlarından biri olan duygudaşlık kavramı, alt başlıklarda daha detaylı incelenecektir.

1.2.1. Etkili Dinlemesi

"Duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması"²⁰⁷ olarak tanımlanan iletişimin temel unsurlarından biri dinlemektir. İnsanların birbirlerini anlaması, anlaşması ve uyum sağlaması etkili dinleme becerisiyle gerçekleşebilir. Sağlıklı iletişim için duyguları ve düşünceleri anlama gayreti içinde olmak ve empati ile dinlemek gerekmektedir.

Kimsenin birbirini dinlemeye tahammülü kalmadığı son dönemde yaşanan sorunların başında, etkin ve empatik dinlemeyi bilmemekten kaynaklanan iletişimsizlik problemi gelmektedir. Dinleme adabı, konuşma adabı kadar önemlidir. "Empati ile dinlemek, karşı tarafın değer yargılarını işin içine katarak, o mercekten bakarak dünyayı onun gözleri ile görmek ve ne hissettiklerini anlamaya çalışmaktır"²⁰⁸ Empati ile dinleme bir bakıma iletişim gereksinimlerini gidermektir.

İyi bir dinleme sadece anlatılanları işitmekle olmaz, konuya odaklanmayı gerektirir. Bu yüzden Hz. Peygamber olayı kavramaya çalışır, değerlendirme için çaba sarf ederdi.²⁰⁹ Gerek şahsi gerek toplumsal sorunlarda çözüm beklentisi içinde olanların Hz. Peygamber'in huzuruna çıkarak rahatlıkla sorunlarını anlatmış olmaları²¹⁰ onun iyi bir

²⁰⁶ Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ*, s.126.

²⁰⁷ TDK, "İletişim", <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET:18.04.2019).

²⁰⁸ Stephan Covey, *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*, s.274.

²⁰⁹ Buhârî, Meğâzi, 79.

²¹⁰ Buhârî, İlim, 35; Müslim, Birr, 152.

dinleyici olduğuna işaretler. O kendisiyle konuşmak isteyenlerin makamından endişe etmeleri ve çekinmelerine müsaade etmeyerek rahat konuşmalarını telkin etmiştir. Yüksek statüye sahip olan insanlardaki kibir ve kendini beğenme duygusu ile kıyaslandığında Hz. Peygamber'in bu tavrının gönüllerde muhabbet oluşturmalarının önemi daha iyi anlaşılmaktadır. İnsanların nazarında elde edilen saygın konum, onun duyguları yönetme başarısıyla da alakalıdır.

Hız. Peygamber'in ashabının duygularına verdiği değeri, onların yanlış anlamalarından kaynaklanan küçük problemleri dahi empati ile dinlemesinde ve açıklığa kavuşturmasında görülmektedir. Şimdi aktarılabacak olan hadise buna bir örnektir: Ümmü Süleym'in yanında bulunan yetim kızı gören Hız. Peygamber ona: "Sen o vaktiyle küçücük olan kız mısın? Andolsun ki sen büyümüşsün. Senin yaşı büyümeyin!" buyurması üzerine küçük kız bu diyalogu Ümmü Süleym'e iletir. O da beddua ettiğini zannederek aceleyle Resûlullah'ın yanına gider ve "Ey Allah'ın Peygamberi sen benim yetim kızıma beddua mı ettin?" diye sorar. Resûlullah gülerek: *"Ey Ümmü Süleym; sen benim Rabbime karşı şartım olduğunu bilmiyor musun? Ben Rabbime karşı şunu şart kılıp dedim ki: "Ben ancak bir insanım. Her insanın memnun olması gibi ben de memnun ve hoşnut olurum. Her insanın öfkelenmesi gibi ben de öfkelenirim. Binaenaleyh ben ümmetimden herhangi bir kişiye layık olmadığı bir dua ile beddua edersem"²¹¹ sen benim bu bedduamı o kimsenin lehine günahlarından paklayacak bir temizleyici, bir arınma ve bir yakınlık vesilesi kıl da kendisi kıyamet gününde bu vesile ile yüce divanına yaklaşsın."*²¹² şeklinde cevap verir. Bir devlet başkanı, bir peygamber olarak onun küçücük bir kızın söylemine açıklık getirmek üzere Ümmü Süleym'i dinlemesi çok manidardır. Endişenin giderilmesi açısından çok önemli olan bu diyalog, Hız. Peygamber'in duygudaş olma kabiliyetiyle duyguları ve ruh hallerini anlayarak dinlemesine güzel bir örnektir. Ayrıca bu tür hadisler, onun ümmetinin maslahatına olan durumlarda ne kadar ihtiyatlı olduğunu ve onların faydasına olan durumları arzu ettiğini göstermektedir.²¹³ Üzüntü içinde gelen Ümmü Süleym'in bu konuşmadan sonra üzüntüsünün giderilmesi Hız. Peygamber'in şefkatle ve sabırla dinlemesinin duygu yönetimindeki olumlu etkisine de işaretler.

²¹¹ İlim adamlarından bazıları Hız. Peygamber'in bedduasının maksat olarak gözetilmediğini, beddua gibi görünen bu sözlerin Arapların herhangi bir niyet olmadan sözlerine eklemeyi adet edindikleri türden sözler olduğunu söylemişlerdir. Sağ elin toprak olsun, kesilesin, boğazın ağrısın sözleri gibi... Bkz. Nevevî, **Sahih-i Müslim Şerhi el-Minhâc**, c.10, Terc: M. Beşir Eryarsoy, Karınca Polen Yay., İstanbul 2014, s.598.

²¹² Müslim, Birr, 95.

²¹³ Nevevî, **Minhâc**, X/597.

Hız. Peygamber'in dinlemesindeki özen her kesimden insanı kapsamıştır. O haklar hususunda hiçbir insana ayırım yapmamış, herkesi empati ile dinlemiştir. Müslümanların aleyhine bile olsa şikâyetleri dinleyerek yanlış olanı reddetmesi, onun siyasi ve sosyal yönden de iyi bir dinleyici olduğunu göstermektedir. Örneğin: Bir gün Hz. Musa'yı Hz. Muhammed'den üstün tutması sebebiyle bir Müslümanla bir Yahudi tartışır. Müslüman olan, Yahudi olana tokat atar. Yahudi durumu Hz. Peygamber'e anlatarak şikâyet eder. Allah Resûlü her ikisini de dinledikten sonra Müslüman olana "*Beni Musa'dan üstün tutmayın.*"²¹⁴ uyarısında bulunur. Hz. Peygamber'in yaptığı bu uyarı sadece Müslüman olanların duygularının değil inancına bakılmaksızın her ferdin duygularının önemli olduğuna işaretler. İnancılı ya da inançsız, küçük ya da büyük herkes muhatabı tarafından hislerine kıymet verilsin ister. Hz. Peygamber'in Yahudi'nin müşkülünü gidermesi, Yahudinin Müslümanlara beslediği olumsuz duyguları değıştirmesinde etkili olacaktır. Sosyal ilişkilerdeki uyum ve huzurlu toplum için bu yaklaşım çok önemlidir.

Yaşanılan olumsuzluklar ve sorunlar karşısında Hz. Peygamber'in öncelikli tavrı dikkatini muhatabına vererek ciddiyetle dinlemek olmuştur. Hz. Peygamber peşin hükümlerle hareket etmemiş, muhatabına duygudaş bir tavırla yaklaşmıştır. Anlatılanları saygı duyarak, anlayış ve sabırla dinlemiştir.²¹⁵ Sosyal statüsü en zayıf insanların bile, duygu ve düşüncelerine kıymet vermiştir.²¹⁶ Kendisine şart koşarak ilim talep edenler,²¹⁷ tavsiye isteyenler,²¹⁸ dertlenmeyi düşünenler²¹⁹ onun kendilerini dinlerken gösterdiği samimiyetin tesirinde kalmışlardır. Kendisini şikâyet merci görenlere karşı pozitif bir duruşla, ön yargısız dinlemesi ve çözüm üretmesi muhataplarını değerli hissettirmiştir. Hz. Peygamber tarafından umursanmak, dikkate alınmak ve değer görmek sosyal ve bireysel ilişkilerde güzel bir atmosfer oluşturmuştur. Farklı fitrat ve ruh hallerini bilen Hz. Peygamber

²¹⁴ Buhârî, Enbiya, 31, Tevhîd, 32, Husûmât, 1.

²¹⁵ Müslim, Tevbe, 12,13.

²¹⁶ Buhârî, İkrâh, 1, Menâkibül Ensar, 29.

²¹⁷ Süfyan b. Abdillâh: "Ey Allah'ın Resûlü bana İslâm'ı öylesine tarif et ki, onu bir daha başkasına sorma ihtiyacı hissetmeyeyim" dedi. Resûlullah şu cevabı verdi. "*Allah'a inandım de, sonra da dosdoğru ol.*" Müslim, İman, 62.

²¹⁸ Buhârî, Fiten, 2, Menâkibi'l-Ensar, 48, Vesâye, 3.

²¹⁹ "Bir genç kız, Hz. Âişe'nin yanına gelerek: "Babam beni, sırf itibar kazanmak için kardeşinin oğluyla evlendirdi. Halbuki ben istemiyorum" dedi. Hz. Âişe, "Nebî gelinceye kadar bekle." dedi. Resûlullah gelince, ona söyledi. Kızın babasına haber göndererek çağırdı. Babasına kızının fikrini alıp almadığını sordu. Kız: "Ya Resûlallah! Babamın yaptığı işe karşı değilim. Fakat ben, evlenme işinde kadınların da söz hakkı var mı? Onu öğrenmek istedim." dedi." Ebû Abdîrrahmân Ahmed b. Şuayb b. Ali b. en-Nesâî, **Sünen'ün-Nesâî**, Nikâh, 36, Mütercimler: A. Muhtar Büyükcınar, Ahmet Tekin, Ö. Faruk Harman, Yaşar Erol, Kalem Yay., İstanbul 1981.

dinleme esnasında duygulardaki farklılığı da dikkate alarak muhatabını üzecek, incitecek, hayal kırıklığına uğratacak tavırlardan şiddetle kaçınmıştır. Her bireye ayrı ayrı duygularını ifade edebilme olanağı sunması onları mutlu etmiş, huzur vermiş, ruh sağlıklarını desteklemiştir.

1.2.2. Dokunarak Duygu İletişimi Sağlaması

Anne karnındayken başlayan, bütün yaşam boyunca ihtiyaç hissedilen biyolojik ve psikolojik gelişim için en önemli unsurlardan biri dokunma yani fiziksel temastır.²²⁰ Duygu iletişiminden bir cüz olan fiziksel temasın, insanî ilişkilerdeki önemi küçümsenmeyecek kadar önemlidir. Sinirler yoluyla beyne taşınan dokunma uyarıları maddesel iletişimden öte ruhsal iletişim sağlar.²²¹

Hz. Peygamber ilişkilerde fiziksel teması önemsemiş ve etkili kullanmıştır. O gerek ellerini tutarak, gerek başlarını okşayarak, gerekse de dokunarak muhatabının duygularını pozitif yöne kanallize etmeye çalışmıştır. Hz. Peygamber'in dokunarak kurduğu empatik bağ, duygusal ve ruhsal değişimde etkili olmuştur.

“Fiziksel temas bazı insanların birincil sevgi dilidir. O olmadan sevildiklerini hissetmezler.”²²² Elle tutulan, kucaklanan ve öpülen çocukların fiziksel temastan mahrum bırakılan çocuklara nazaran daha mutlu oldukları bilinmektedir.²²³ Hz. Peygamber'in özellikle çocuklarla ilişkilerinde, sevgi eksenli duygu oluşumunda etkisi olabilecek; kucaklama, öpme, okşama gibi dokunuşları her fırsatta yaptığı görülmektedir. Bir örnek Cabir b. Semure'nin anlatımıyla şöyledir: “Resûlullah ile beraber bir öğle namazı kıldım. Sonra Resûlullah ailesinin yanına çıktı, ben de onunla beraber çıktım. Kendisini birtakım çocuklar karşıladılar. Resûlullah teker teker onlardan her birinin iki yanağını eliyle dokunup okşadı. Bu vesile ile onun eline ait bir serinlik yahut bir koku hissettim. Sanki Peygamber elini koku satan bir attar tablası yahut attar sepeti içinden çıkarmış gibiydi.”²²⁴ Hz. Peygamber “hoş koku sürmemiş olsa dahi, hoş koku onun sıfatıdır ki bu da Allah'ın

²²⁰ Füsün Erkan, Kriminolojide Çocuğun Psiko-Sosyal Gelişimi Açısından Dokunmanın Önemi, **İstanbul Üniversitesi Hukuk Mecmuası**, 53(1-4), 1990, s.145.

²²¹ Gary Chapman, **Beş Sevgi Dili**, Çev: Betül Çelik, Sistem Yay., İstanbul 1997, s.118.

²²² **Age**, s.116.

²²³ Bkz. Füsün Erkan, **age**, s.149.

²²⁴ Müslim, Fedâil, 80.

ona ikramda bulunup verdiği bir üstünlüktür.”²²⁵ Hoş kokunun duygular üzerindeki etkisi düşünülürse bunun, duygu yönetimi başarısında ona verilmiş bir ayrıcalık olduğu söylenebilir. Rivayette görüldüğü gibi Hz. Peygamber o güzel kokulu elleriyle çocuklara dokunarak ve yanaklarını okşayarak duygusal bağ kurmuştur. Dokunarak sevgi ve güven mesajı verilen çocuğun ruhsal gelişimi daha sağlıklı olacaktır. İnsan dokunmaya, okşanmaya, bedensel temasa ve insan sıcaklığına daha bebekken gereksinim duyar. Yetimhanelerde büyüyen çocukların ölümlerinin artması üzerine yapılan araştırmalarda fiziksel ihtiyaçları karşılanırsa bile psikolojik ihtiyacı karşılanmayan çocukların erken öldüğü tespit edilmiştir.²²⁶ Bu açıdan bakıldığında çocuğun duygu dünyasında dokunmanın önemi daha net anlaşılacaktır.

Dokunmanın insan psikolojisine olumlu etkisi sadece çocuklarda değil her yaştan insanda görülmektedir. Yetişkin olsalar dahi Resûlullah'ın sevinçli anlarında, üzüldüklerinde, hasta olduklarında ve sair durumlarda dokunarak ilgisini göstermesi sahabede pozitif bir duygu atmosferi oluşturmuştur. Çünkü insanoğlunun fıtratında; korktuğunda, sevindiğinde, sevildiğinde, üzülüp ağladığında; birine sarılma, dokunma ihtiyacı vardır. Hz. Peygamber, at üzerinde sabit duramayan Cerir b. Abdillah için dua ederken eliyle göğsüne dokunmuş ve dua etmiştir.²²⁷ Sa'd b. Ebi Vakkas Mekke'de şiddetli bir hastalığa yakalandığında onu ziyaret etmiş, ziyaret sırasında mübarek elini Sa'd'ın alnına koymuş, yüzünü okşamış ve göğsünden karnına doğru sıvazlamış, sonra da "*Rabbim şifa ver.*" diye dua etmiştir.²²⁸ Fiziksel temas iyileşme sürecinde hastanın moralinin güzelleşmesi, kendini iyi hissetmesi için terapi gibidir. Duyguların değişimi küçük bir dokunma, şefkatli bir sıvazlamayla mümkündür. Hz. Peygamber'in hastaya elleriyle dokunması şefkat içeren empatik bir yaklaşımıdır. O dokunarak hastanın ızdırabının ve sıkıntısının anlaşıldığını kendisine hissettirmiştir. Psikolog Füsün Erkan makalesinde; yayınlanmış pek çok bilimsel çalışma sonucu olarak içtenliğin iyi bir yaşam için gerekli olduğunu, sevgi dolu bir dokunuşun insanı iyileştirdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca Helen Colton'nun *Dokunma Mutluluğu* kitabından alıntı yaparak, kucaklanan insanın kandaki hemoglobin değerinin arttığını ve sağlıklı yaşam için sarılmak gerektiğinden bahseder.²²⁹

²²⁵ Nevevî, *Minhâc*, X/121.

²²⁶ Doğan Cüceloğlu, *Yeniden İnsan İnsana*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1999, s. 46.

²²⁷ Buhârî, Cihâd, 161.

²²⁸ Buhârî, Merda, 13.

²²⁹ Füsün Erkan, *İstanbul Üniversitesi Hukuk Mecmuası*, s.150.

Dokunarak iletişim muhatabına değerli olduğu hissini verir. Bedene dokunulduğunda gönlüne dokunulmuş olur. Hz. Peygamber “*Hangi ayet büyüktür?*” sorusunu doğru bilmesi²³⁰ hasebiyle, Ebû Münzir’in göğsüne vurarak “*İlim sana hayırlı olsun ey Eba’l-Münzir!*” buyurmuştur.²³¹ Hz. Peygamber’in bu sahabenin göğsüne vurması, onu beğendiğini ve takdir ettiğini dokunarak hissettirmesine işarettir. Ebû Münzir’in başarılı oluşunu ve kendisinin bundan duyduğu memnuniyeti dokunarak hissettirmeye çalışmıştır. Eğitimdeki başarısı kısa sürede sonuç veren Hz. Peygamber Abdullah b. Mes‘ud’a dua öğretirken ellerini tutmuş olması da bu kabildendir. “Allah Resûlü -elim onun eli içinde olduğu hâlde- teşehhüdü bana öğretti.”²³² rivayeti, Abdullah b. Mes‘ud’un Allah Resûlünün ellerini tutmuş olmasından duyduğu hoşnutluğu göstermektedir. Onun olayı aktarırken elinin tutulmuş olmasına yaptığı vurgudan da bu memnuniyeti anlaşılmaktadır. Benzer bir rivayette Ebû Saîd b. Mualla’dan nakledilmiştir: O, Resûlullah’ın mescidden çıkarken Fatıha suresini kasederek “Sana bir sure öğreteceğim ki, o Kur’an’daki surelerin en büyüğüdür.” dediğini ve bunu söylerken ellerini tuttuğunu söylemiştir.²³³ Dokunmak sevgiyi yansıtmanın en etkili yollarından biridir. Başarı sağlanmasında ve sevginin aktarılmasında sözün tesirinden daha kuvvetlidir. Öğrencilerin başarılı olduğu derslerde öğretmenlerini seviyor olması tesadüf değildir. Öğrenmede sevmenin dolayısıyla dokunmanın önemine işarettir.

Hz. Peygamber’in uygulamalarında empatik bir davranış olarak dokunarak iletişim kurmasının insan ruhunda bıraktığı olumlu izleri görmek mümkündür. Hz. Peygamber duygusal iletişim yolu olarak fiziksel temasa sıklıkla başvurmuştur. Hayatında bazen eğitim amaçlı, bazen şifa amaçlı, bazen sevme amaçlı dokunuşları vakidir. O böylece sevgi, şefkat, başarı duygularının artmasına vesile olacak dokunuşlarla sahabenin duygularını yönetmiştir. Sevginin, değer vermenin en güzel araçlarından biri olan dokunmanın insanda bıraktığı olumlu yansımalar sahabenin sözlerinden anlaşılmaktadır. Dokunulma hissi duygudaş bir yaklaşım olarak olumlu duyguların yaşanmasına vesile olmuştur.

²³⁰ “O’ndan başka ilah yoktur. Kendisini ne uyku tutar ne de uyuklama. Diri her an yarattıklarını gözetip durandır.” (Bakara 2/255) ayetini okumuştur.

²³¹ Müslim, Müsafirin, 258.

²³² Buhârî, İstîzân, 28.

²³³ Buhârî, Tefsir, 1.

1.2.3. Rahatlatması

İnsanda üzüntü, sıkıntı, tedirginlik olmama durumu, huzur²³⁴ anlamında kullanılan rahat kelimesi, yüksek empati sahibi olanların hem kendileri hem de başkaları için arzu ettikleri bir ruh halidir. Rahatsızlık doğuran halin hafifletilmesi veya ortadan kaldırılması sonucu²³⁵ ferahlatmak başkalarının sorunlarını ilgi ile anlamaya çalışanların ve hayata iyimser bakanların başaracağı bir durumdur.

Yaşanmışlıklar, beklentiler, yaratılıştaki var olanlar, cevap bekleyen istifhamlar kişileri farklı ruh hallerine sokabilir. Yaşanılan hadiselerde zaman zaman birilerinin tesellisine, rahatlatmasına ve yatıştırmasına ihtiyaç duyulması fıtrattandır. İnsanlar dertlerini rahat bir şekilde anlatıp, içlerini dökebilecekleri birini ararlar. Bu yüzden empati duygusu yüksek olan insanlar genellikle çok sevilirler.²³⁶

Hiz. Peygamber günlük hayatta ashabının sorunlarını anlamaya ve rahatsız oldukları hali iyimser bakışla değiştirmeye çalışmıştır. Bu kişi bazen aileden birisi de olabirmiştir. O, bir gün kızı Fatima'ya gönül koyan Hiz. Ali'nin, topraklar üzerinde uzandığını görünce, “*Kalk Ya Ebû Turâb (Toprağın Babası)*” diyerek ona nükte yapmıştır. Zikredilen rivayetin başında Sehl b. Sa'd şöyle demiştir: “Ali'nin ‘Ebû Turâb’ kadar kendisine sevimli olan hiçbir ismi yoktu. Şu muhakkak ki o, ‘Ebû Turâb’ ismiyle çağrıldığı zaman bundan pek sevinir, ferahlanırdı.”²³⁷ Fazilet ehlinden olup eşiyle insan tabiatının gereği olan öfke ve kızgınlık halleri yaşayabilir. Bu durumlarda evinden çıkıp gitmesi kınanmaz. Hiz. Ali öfkeyle eşini incitecek birtakım davranışlar göstermekten korkmuş olabilir. Evden uzaklaşıp toprağa uzanarak tartışmayı sonlandırmış ve her birinin kızgınlığının geçmesine fırsat tanımıştır. Hiz. Peygamber Hiz. Ali'ye tartışmaları sebebiyle kızmamıştır.²³⁸ Bu insanî hallere şahit olan Hiz. Peygamber'in nida şekli Hiz. Ali'nin rahatlaması ve gönlünün alınması için ufak ama sıcak bir dokunuş olmuştur. Onu taltif etmiştir.²³⁹ Hiz. Ali'nin başka zamanlarda ‘Ebû Turâb’ ismiyle çağırılmaya seviniyor olması, o gün bir şeyler ters gitmiş olsa da, kayınpederinin kendisini anladığını hissettirmesi sebebiyle olabilir.

²³⁴ TDK, “Rahat”, <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET:01.02.2020).

²³⁵ Mehmet Doğan, “Rahatlamak”, **Büyük Türkçe Sözlük**, s.920.

²³⁶ Zülfikar Özkan, **Bilgelige Yöneliş**, s.214.

²³⁷ Buhârî, İsti'zan, 40, Edeb, 113, 227.

²³⁸ İbn Hacer, **Muhtasar Fethu'l-bârî**, XII/288.

²³⁹ Zebidî, **Tecrid-i Sarih**, II/386.

Yine bir gün Hz. Peygamber'in eşlerinden Hz. Âişe ile Hz. Hafsa, Yahudi asıllı olması sebebiyle Hz. Safiye'yi küçümsemişler, o da üzülmekle bu durumu eşi Hz. Muhammed'e anlatmıştır. Hz. Peygamber'in yüksek duygudaş vasfı ve ferasetiyle *“Sen de onlara benden nasıl üstün olabilirsiniz? Benim eşim Muhammed, babam Harun, amcam da Musa'dır deseydin ya!”*²⁴⁰ şeklindeki cevabı ile eşi Safiye'yi rahatlatmıştır. Hz. Peygamber duygudaş bir yaklaşımla eşi Safiye'nin diğer eşler karşısındaki dışlanma hissini ve geçmişinin verdiği üzüntüyü anlayarak ona güzel bir savunma sunmuştur. Onun bu yaklaşımında, karşılaşılan olumsuzluklarda bulunabilecek ufacık bir güzelliği bile es geçmeden duyguları değiştirme ve yönetme aracı olarak kullanmanın faydasına işaret vardır.

Her konuda kendisinin görüşüne başvuran ashab, endişe duydukları konularda da kafalarına takılan şeyleri Allah Resûlüne sorarak rahatlamak istemişlerdir. Örneğin izârının sarkarak yere değmesinin kibir alameti olduğu endişesine kapılan Hz. Ebû Bekir durumu Allah Resûlüne sorduğunda *“Sen bunu bir büyükleme alameti veya büyüklük taslamak için yapmıyorsun.”*²⁴¹ cevabını alarak rahatlamıştır. Hz. Peygamber ona *“Büyüklük taslamak için yapmıyorsan bu kibir değildir”* deseydi niyetinden emin olmadığı düşünülebilirdi. Ancak o *“Sen büyüklük taslamak için yapmıyorsun.”* diyerek Ebû Bekir'e *“Seni tanıyorum, senin niyetin bu değil.”* mesajını vermiştir. Bu ifade yakından tanıdığını hissettirmesi ve rahatlatması anlamında duygudaş bir ifadedir.

Başka bir örnek ise Hanzala'nın olayıdır. Rivayet edildiğine göre Hanzala bir gün Hz. Peygamber'e gelerek arkadaşlarıyla beraber inandığı dinin öğretilerini kendisinden dinlerken cennet ve cehennemi görüyormuşçasına etkilendiğini, ancak ortamdaki ayrılınca bu etkinin kaybolduğunu anlatarak korku ve endişesini dile getirmiştir. Hz. Peygamber Hanzala'nın konuşmasını kesmeden dinlemiş: *“Nefsime elinde olan Allah'a yemin ederim ki, siz, benim yanımda bulunduğunuz hal üzere ve zikretmeye devam ederseniz melekler, döşeklerinizin üzerinde ve yollarınızın üzerinde sizlerle musafaha ederler/tokalaşırlar. Fakat ey Hanzala! Bazı zaman şöyle, bazı zaman böyle.”* buyurmuştur. Bu sözünü üç kez tekrar etmiştir.²⁴² Hanzala'nın bu durumu, tesiri altında kaldığı ortam ve mekânı değiştirince duygu dünyasında meydana gelen değişikliği sorguladığını göstermektedir. Ortam ve mekân değişikliğinin duygular üzerindeki etkisi hakikattir. İnsanı yalnızca gören

²⁴⁰ İbn Sa'd, **Tabakât**, X/134; Tirmizî, Menâkib, 63.

²⁴¹ Buhârî, Edeb, 55.

²⁴² Müslim, Tevbe, 12,13.

bir varlık olarak değerlendirmek doğru bir yaklaşım değildir. O mekânı çok boyutlu olarak algılar ve anlamlar yükler. Mekânın sesi, kokusu, atmosferi ve çok daha fazlası²⁴³ ruhsal durumu etkiler. Bu sebeple Hz. Peygamber Hanzala'ya nasıl düşünmesi gerektiğini söyleyerek farklı bir bakış açısı geliştirmiş, yaşadığı ruhsal halin günlük hayatta yaşanabilecek normal bir durum olduğunu anlatmaya çalışmıştır. “Onların bu halde sürekli kalmakla yükümlü olmadıklarını bazen böyle bazen öyle olabileceklerini bildirmiştir”²⁴⁴ Hz. Peygamber inancında bir problem olmadığına ve dünyalık işleri yaparken hislerinin değişmesinin olağanlığına vurgu yaparak, korku ve endişesini gidermeyi hedeflemiştir. Onun bu yaklaşımı Hanzala'nın duygularına hitap etmiş ve onu rahatlatmıştır.

Hz. Peygamber'in endişesini giderdiği bir kişi de amcasının kızı Ümmü Hani'dir. O fetih yılında “Yâ Resûlallah! Annemin oğlu Ali, benim kendisine güvence vererek himayeme aldığım İbn Hübeyre'yi öldüreceğini söylüyor.” ifadesiyle sıkıntısını dile getirmiştir. Hz. Peygamber Ümmü Hani'nin -“kardeşim Ali” yerine annemin oğlu demesinin de bir işaret olması muhtemel olan- ifadesinden onun endişesini ve kızgınlığını hissederek “*Senin emân verdiğin kimseye biz de emân verimiz.*” demiştir. Hz. Peygamber eman verdiği kişinin güvencede olduğunu ona kimsenin dokunamayacağını söylerken Ümmü Hani'ye kullandığı üslup ilgi çekicidir. İlişkiler arasında “Sen iste yeter ki!”, “Senin için yaparım.” gibi ifadeler gönlün hoşuna gidecek dostça ifadelerdir. Hz. Peygamber'in empatik bir tavırla “*Senin eman verdiğin kimse...*” şeklinde başlayan cümlesinin ne kadar güzel bir üslupla ve ne kadar ince bir mesajla rahatlatmış ortadadır.

Siyeri Nebî'de Hz. Peygamber'in İslam sancağı altına yenice girecek olan kişileri rahatlatmış olduğunu görmek de mümkündür. Buna verilecek çarpıcı örneklerden biri Mekke'nin fethedildiği gün gelip kendisiyle konuşan ve titreyen adama Hz. Peygamber'in söylediği rahatlatıcı sözdür. “*Sakin ol bakalım, ben, Kureyş'ten bir kadının oğluyum. O kurutulmuş et yedi.*”²⁴⁵ buyurarak karşısındaki adama verdiği mesaj, duygular üzerinde bırakacağı pozitif tesirle psikolojiyi değiştirecek türdendir. Belki korku, belki endişe ve kaygı sebebiyle karşısında titreyen adama verdiği cevap Hz. Peygamber'in duygudaş bir tavırla rahatlatma yetisini ne kadar üstün bir kabiliyetle kullanmış olduğunu göstermektedir. O, “Ben de sendenim.” dercesine Kureyşli olduğuna, herkes gibi mütevazı bir hayat yaşayan

²⁴³ Elif Özgen, “İnsan-Mekân Etkileşiminde Sağlık Yapıları ve Mekânın İyileştirici Rolü”, **Sanat ve Tasarım Dergisi**, 8 (2), 2018, s.194.

²⁴⁴ Nevevî, **Minhâc**, XI/182.

²⁴⁵ İbn Sa‘d, **Tabakât**, IV/493.

ailenin evladı olduğuna dikkat çekmiş ve aralarında ünsiyet oluşmasını kolaylaştırarak korku ve endişesinden uzaklaşmasını sağlamaya çalışmıştır. Halkları yöneten liderler, halkların dilinden, derdinden anlamayan yöneticiler için ezilip büzülerek makamına çıkanların duygularını anlamaları ve takınacakları tavır açısından bu örnek çok önemlidir.

Rivayetlerde görüldüğü üzere kimini dinleyerek, kimine farklı bir bakış açısı sunarak, kimine de nükteli bir hitapla seslenerek rahatlatması Hz. Peygamber'in duygudaş yetisiyle hareket ettiğini göstermektedir. Hz. Peygamber kendisiyle iletişim halinde olanların bulundukları duygusal atmosferi tahlil ederek müşküllerini çözmeye, sıkıntılarını hafifletmeye çalışmıştır. İnsanların olumsuz duygularını giderme konusunda gayret göstermiştir. Bir otoritenin dertleri, problemleri dinleyip giderme gayretinde olması toplumun ruh sağlığı üzerinde çok etkilidir. Günümüz il yönetimlerinin halka açık bir gün belirleyerek şikâyetleri dinliyor olmalarının sosyal psikoloji yönünden faydaları düşünüldüğünde, Allah Resûlünün her fırsatta halkı rahatlatmasının değeri daha iyi anlaşılacaktır.

Burada duygusal donanımın insana kazandırdığı bir kabiliyet olarak motive etme becerisini inceleyeceğiz. Duygusal donanıma sahip olanlar empati kadar motive etme becerisinde de yetkinliğe ulaşırlar. İçinde bulunduğu durumu anlayarak ona göre hareket etme yönünden duygudaş olma ile motive etme kabiliyetleri benzerlik arz etmektedir.

1.3. Hz. Peygamber'in Motive Etme Becerisi

İsteklenmek, güdülenmek²⁴⁶ anlamına gelen motive etme kavramının merkezinde duygu vardır. “Belirli hedefler yönünde harekete geçirmek, içsel enerjileri açığa çıkarmak”²⁴⁷ olarak da tanımlanan motivasyon bireyin, davranışa başlaması ve o davranışını sürdürüp hedefine ulaşabilmesi için gerekli olan bir duygu yönetimidir. İstenilen sonuca ulaşmak etkin bir motivasyonla mümkündür. Hedeflere ulaşma hususunda motive olanlar, motive olmayanlara göre çok daha başarılıdırlar.²⁴⁸

Her insan gibi Hz. Peygamber'in de istek ve güdülerini aktifleştirmeye ihtiyacı vardır. Yalnızlığın ve inzivanın sevdinilmesi, gece namazı ve gece okuyuşları daha sonra fetretül

²⁴⁶ TDK, “Motive”, <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET:11.01.2019).

²⁴⁷ Gaye Özdemir Yaylacı, **Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği**, s.121.

²⁴⁸ Enver Bayram, “Hz. Peygamber'in “Elçilik” Motivasyonunda Uzlet Hayatının ve İlk İnen Ayetlerin Rolü”, **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 6(4) 2017, s. (124).

vahiy dönemi Allah Teâlâ'nın Hz. Peygamber'i motive etmesi ²⁴⁹olarak değerlendirilebilir. Her dönemde ayetlerle verilen destek Hz. Peygamber'i duygusal anlamda güçlü kılmış, misyonunu yürütmeye motive etmiştir. Bu açıdan bakılarak, onun motivasyonu yirmi üç yıl boyunca vahiyle yapılmıştır diyebiliriz.

Âlemlere rahmet olarak gönderilen²⁵⁰ Hz. Peygamber, vahyin desteğiyle insanlara başarılı ve mutlu bir hayat programı çizmekle görevlendirilmiştir. Kendi iç âlemini okuyan Nebî, öz güven, öz saygı yetilerini tamamlamış ve vahiyle motive olmuş bir peygamber olarak, ashabını istenilen güzel sonuçlara ulaştırmak arzusuyla hareket etmiştir. Örnek olarak Abdullah b. Ömer'in rüyasına yaklaşımında Hz. Peygamber'in ince bir motive etme kabiliyetini görebiliriz. Cehenneme atıldığı ve ateşten Allah'a sığınınca, bir meleğin "*Korkutulmayacaksın.*" diye nida ettiği olayı rüyasında gören Abdullah b. Ömer, rüyasını kız kardeşi Hz. Hafsa'ya, o da Hz. Peygamber'e anlatır. Hz. Peygamber rüya üzerinden Abdullah b. Ömer'e mesaj göndermiş ve "*Abdullah ne iyi kişidir! Bir de geceleyin teheccüd namazı kılar olsaydı!*"²⁵¹ buyurmuştur. Hadis Hz. Peygamber'in "*Abdullah b. Ömer'in gece namazını kılmasını temenni kaydıyla methettiğini bildirmektedir.*"²⁵² Hz. Peygamber'in söze taltif ederek başlaması motive etmek için önemli bir yaklaşımdır. Yaptırılmak istenen bir iş için muhataba güzellikle yaklaşmak ve onu duygusal yönden okşamak karar aldırma ve azmettirme noktasında iteleyici bir güç olacaktır. Psikolojik bir yaklaşımla duyguları olumlu şekilde yöneten bu üslup gönüllerde makes bulacak bir üsluptur. Netice olarak bu olay, üslûbun duygulara hitap etmesinin motive etmede başarı sağlayacağına işarettir. Allah Resûlü aynı zamanda kaygı duygusuna mahal vermemek için insanları rüyayı güzel yorumlamaya da teşvik etmiştir.

Hz. Peygamber duyguları harekete geçirerek bazen küçük hedeflere, bazen büyük hedeflere; bazen dünyalık bir kazanıma, bazen ahiretlik bir yatırıma ulaştırma konusunda ashabını motive etmiştir. Onun motive etme yönündeki başarısı, ashabına tarih yazdıracak niteliktedir.

"Hz. Peygamber'in Motive Etme Becerisi" başlığında işlemeye çalışacağımız bu konuda da Hz. Peygamber'in duygular üzerindeki etkinliğini, duygusal donanımını incelemeye

²⁴⁹ Enver Bayram, "Hz. Peygamber'in "Elçilik" Motivasyonunda Uzlet Hayatının ve İlk İnen Ayetlerin Rolü", s.124.

²⁵⁰ Enbiya, 21/107.

²⁵¹ Buhârî, Teheccüd, 2, 21, Fedâilü'l-ashab, 19, Ta'bîr, 25, 36; Müslim, Fedâilü's-sahâbe, 140.

²⁵² Zebidî, **Tecrîd-i Sarîh**, IV/32.

devam edeceğiz. Onun yüksek motive kabiliyetleri olarak teşvik etme-yönlendirme, etkileme, çözüm üretme ve ikna etme yönünü değerlendireceğiz.

1.3.1. Teşvik Etmesi-Yönlendirmesi

Teşvik; şevk verme, cesaretlendirme, gayrete getirme²⁵³ anlamına gelmektedir. Teşvik sözcüğü dini literatürde “ترغيب” sözcüğü ile karşılık bulur. “Bir kimseyi bir işi yapmaya özendirmek, teşvik etmek anlamına gelen Arapça “ترغيب” kelimesi “bir kimseyi korkutmak, bir işi yapmaktan sakındırmak” anlamına gelen “ترهيب” kelimesiyle beraber kullanılır. “Terğîb dinin iyi, doğru, güzel ve faziletli kabul ettiği şeylere özendirip teşvik etmeyi, terhîb ise dinin kötü, yanlış ve günah olarak nitelendirdiği söz ve davranışlardan sakındırıp uzaklaştırmayı ifade eder.”²⁵⁴

İnsan fitrat olarak iyi ve güzel olanları sevmeye, kötü ve çirkin olanlardan hoşlanmamaya meyillidir. Hz. Peygamber’in hayatı boyunca uygulayacağı metodun temeli teşvik etme ve sakındırma olmuştur. O, bu yönlendirmeleri yaparken hiçbir zaman zorlamamıştır. Güzel ve iyi olanı teşvik etmiş, yaşayarak örnek olmuştur. Zorlayarak yaptırılmaya çalışılan hiçbir işten olumlu sonuç çıkmayacağı tecrübelerle sabittir. “*Kolaylaştırınız, zorlaştırmayınız, müjdeleyiniz nefret ettirmeyiniz.*”²⁵⁵ hadisi Hz. Peygamber’in insanları iyiliğe ve hayra davet ederken temel prensibini ortaya koymaktadır.

Hz. Peygamber insanları teşvik ederken sorumlu oldukları alanları dengede tutmalarını istemiştir. İbadet yaparak Allah’a karşı sorumluluklarında azami gayret gösteren kişileri dengeli bir özene teşvik etmiştir. Bu yüzden ibadette ölçüyü kaçırıp hak dengesini ihlal eden ashabına “*Rabbinin senin üzerinde hakkı vardır. Nefsinin üzerinde hakkı vardır. Ailenin senin üzerinde hakkı vardır. Her hak sahibine hakkını ver.*”²⁵⁶ ve “*Bedeninin senin üzerinde hakkı vardır. Gözlerinin senin üzerinde hakkı vardır. Hanımının senin üzerinde hakkı vardır. Misafirinin senin üzerinde hakkı vardır.*”²⁵⁷ buyurmuştur. Hz. Peygamber toplumda herkesi ilgilendiren bir duruma dikkat çekmiş ve hassas bir denge kurulmasını teşvik etmiştir. Özen gösterilen alan dengeli olarak dağılmazsa ihmal edilen kısım mutsuz

²⁵³ Mehmet Doğan, “Teşvik”, **Büyük Türkçe Sözlük**, s.1071.

²⁵⁴ Mehmet Görmez, “Tergîb ve Terhîb”, **DİA**, c.40, İstanbul 2011, s.508.

²⁵⁵ Buhârî, Cihad, 164.

²⁵⁶ Buhârî, Savm, 51.

²⁵⁷ Buhârî, Savm, 55.

olacaktır. Duygu açlığı bireysel ve toplumsal ilişkileri olumsuz olarak etkileyecektir. Bu insanın kendisi bile olsa aynı sonucu verecektir. Hiçbir şey ihmale gelmez. İnsanın kendisi, evladı, eşi, ebeveyni, arkadaş, akraba ve komşuları vakit ayrılmak, hatırlanmak isterler. Sevgi ve muhabbet ancak nitelikli beraberliğin artmasıyla mümkün olacaktır.

İnsanlar faydalarına olan şeyleri yapmaya meyillidirler. İnsanlığın faydasına olan her şey Allah Resûlünün önemseydiği yapılmasını arzu ettiği hususlardır. Bir rehberin teşviği ile insanların cehaletten sakındırılıp ilme teşvik edilmesi farkındalık oluşturacaktır. Bu sebeple onun özellikle gençleri ilim öğrenmeye teşvik ettiği görülmektedir. Hz. Peygamber Zeyd b. Sabit'i dil öğrenmeye teşvik ederek kısa bir sürede Yahudilerin dilini öğrenmesine vesile olmuştur.²⁵⁸ Abdullah b. Abbas'ın -yaşının küçüklüğüne rağmen- kendisine abdest suyunu hazırlaması hoşuna gitmiş, onu dinde fakih kılması için Allah'a dua ederek ilme teşvik etmiştir.²⁵⁹ Muaz b. Cebel ve Ebû Mûsâ el-Eş'arî'yi Yemen'e göndererek halka dini öğretme görevi vermiştir.²⁶⁰ İlim öğrenmek fitraten insanı mutlu eden bir durumdur. Öğretmek ise ilim öğrenmek kadar heyecanlı ve mutluluk vericidir. Ayrıca ilim öğrenirken ve öğretirken başarma duygusunun vereceği haz olumlu duyguları artırıcı özelliktedir. Hz. Peygamber ruhu olumlu etkileyen bu duyguları çok güzel yönetmiştir. İnsanlığın hizmetine katkı sunulacak her hizmeti teşvik ederek; insanın başta kendini sevmesini, yararları dokunan insanların birbirlerine ünsiyet beslemesini, huzur ve mutluluğun artmasını sağlamıştır.

İnsan, toplumun bir parçasıdır. Sadece kendi mutluluğunu düşünemez. Kötülüğü azaltma, iyiliği çoğaltma ekseninde hareket etmesi gerekir. Hz. Peygamber hayatı boyunca vahyin rehberliğinde insanları dünyada ve ahirette kendilerine fayda sağlayacak hususları teşvik etmiş zarar gelecek hususlardan sakındırmıştır. Bunu yaparken tüm varlıklara özenle yaklaşılmasını ilişkilerde bir denge olmasını istemiştir. Teşvik konusunda üzerinde durduğu bir konu da insanların helal dairede kolaya yönlendirilmesidir. Aşırı ısrar ve zorluk ruhu olumsuz etkileyecektir. Bir işi sevdirek yaptırmak başarıyı artıracak istenilen sonuca götürecektir. Duygu yönetimi açısından bakıldığında teşvik edilen tüm hususların olumlu duyguların yaşanmasına katkı sağladığı görülmektedir.

²⁵⁸ Buhârî, Ahkâm, 40; İbn Sa'd, **Tabakât**, II/363-364.

²⁵⁹ Buhârî, Fedâilu'l-ashâb, 24, Vudû 10; Müslim, Fedâilu's-sahâbe, 138.

²⁶⁰ Cengiz Tomar, "Yemen", **DİA**, c.43, İstanbul 2013, s.43.

Burada Hz. Peygamber'in teşvik ettiği hususlara genel bir çerçeve çizilmiştir. Onun teşvik ve sakındırma örneklerine ileriki konularda da yer verilecektir.

1.3.2. Duygulara Hitap Etmesi ve Etkilemesi

Etkilemek; “karşısındaki kişiyi kendi duygu ve istekleri doğrultusuna yöneltmek”²⁶¹ anlamındadır. İnsanın etkileme gayreti bebeklikte başlar. Ağlayarak etrafındakileri etkilemeye çalışır. Çocuklar, gençler, yetişkinler farklı yöntemlerle etkileme tekniklerine başvururlar.

Ruhu vahiyle beslenen Hz. Peygamber, insanlara vahiy ışığında bakmış ve bu cihetle ilişkilerinde insan kazanma yöntemlerini etkin kullanmıştır. Allah Resûlü çağının şart ve imkânları dahilinde, davetini en etkili şekilde dile getirmeye özen göstermiştir. Bunları yaparken insanların duygularına hitap etmeyi ihmal etmemiştir.

Hz. Peygamber'in hayatın içinde olması, sıradan bir hayatı tercih etmesi ve sadeliği dışardan bakanların kimin devlet başkanı, kimin halktan biri olduğunu anlamayacağı derecededir. Bir adamın gelip, toplum içinde oturan devlet lideri Hz. Muhammed'i (s.a.v.) tanımayarak “*Hanginiz Muhammed?*”²⁶² sorusunu sorması bu gerçekliğe işarettir. Hz. Peygamber'in abartılı giyim kuşam ya da kibirli bakıştan uzak, halktan biri gibi davranması sebebiyle gelen kişi onu fark edememiştir. Toplum standartlarından farklı lüks bir yaşam, o imkanlara ulaşamayanların araya duygusal mesafe koymasına sebep olabilir. Kimse kendisine yukardan bakan, kendi yaşantısıyla ölçülemez farklılıklar olan bir liderin kendi şartlarını anlamasını beklemesiz. Halk bu lidere karşı duygusal bir yakınlık kuramaz. Halbuki Hz. Peygamber'in yaşam standardının herkesin ulaşabileceği şekilde olması, insanları etkilemiş ve kendisine yakınlaştırmıştır. Bu durum duygusal zekâyâ sahip olan Hz. Nebî'nin duyguları yönetme kabiliyetinde başarılı olmasına katkı sağlamıştır.

Konuşmanın insanlar üzerindeki etkisi tartışılmaz bir gerçektir. Cevâmiu'l-kelim olan Allah Resûlünün konuşmasının kısa, öz ve anlaşılır olması, ağzını eğip bükerek laf kalabalığı yapanlarla kıyaslanamayacak farklılıkta ve mükemmelliyetlidir. İlk defa diyaloga giren insanların, onun konuşmasından etkilenecek Müslüman oldukları kayıtlara geçmiştir. Büreyde b. el-Husayb bunlardandır. Hicret esnasında Mekke'li müşriklerin Hz.

²⁶¹ TDK, “Etkilemek” <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET:19.11.2019).

²⁶² Buhârî, İlim, 6.

Peygamber'i ele geçirene büyük ödül olduğunu duyan Büreyde, arazisinden geçmekte olan Hz. Peygamber ile yanındakileri durdurup konuşarak kimliklerini tespit etmeye çalışmıştır. Aralarında geçen konuşmada söze ilk olarak Allah'ın Resûlü başlamıştır: “Hz. Peygamber: “*Sana kim derler?*” diye sormuş. “Büreyde”, deyince Hz. Peygamber Ebû Bekir'e dönüp; “*Muhakkak bizim iş serinledi ve salah buldu.*” diyerek tefe'ul etmiştir.²⁶³ Sonra Büreyde'ye: “*Kimlersin?*” diye sormuş, “Eslemden'im” cevabını alınca, “Selâmet bulduk.” demiştir. Sonra: *Eslem'in hangi kolundan?* demiş, Benû Sehm'den deyince: “*Ya Ebâ Bekir senin sehmin, nasibin çıktı*” buyurmuştur. Ondan sonra sıra Büreyde'ye gelip; “Ya sen kimsin? diye sormuş, “*Ben Abdullah oğlu Muhammed, Allah'ın Resûlü'yüm*” cevabını almıştır.” Aralarında geçen bu diyalogun sonucunda Büreyde Resûlullah'ın konuşmasından etkilenecek Müslüman olmuş ve adamlarıyla beraber onun arkasında namaz kılmıştır.²⁶⁴ Hz. Peygamber'in konuşması içten, samimi ve etkiliydi. Anlatılan bu olay konuşmasının duygular üzerindeki gücünü göstermektedir. Duygular etkilendiği sürece harekete geçer, kararları etkiler. Bazen bir tek cümlenin hatta bir kelimenin, asr-ı saadette olduğu gibi asırlar sonrası bu günlerde de insanların hayatında devrim yapacak etki bıraktığı görülmektedir. Defterine öğretmeninin yazdığı “Bu güzel bir yazı.” cümlesi ile yazar olma kararı alan genç, buna bir örnektir.²⁶⁵

Liderler konuşmalarıyla insanları etkileme kabiliyetine sahiptirler. Kısa sürede büyük kitleleri etkileyen Allah Resûlü hitabı kuvvetli olan bir peygamber, bir lider, bir hatiptir. Onu dinleyenler konuşmasının tesirinde kalmışlardır. Hz. Peygamber bir gün hutbede vaaz edince ashab bu konuşmadan çok etkilenmiş ağlamaktan kendilerini alıkoyamamışlardır. Enes b. Malik o günü anlatırken: “*Resûlullah'ın sahâbileri üzerine bugünden daha şiddetli hiçbir gün gelmedi. Herkes başlarına elbiselerini örtmüş -içten gelen bir inleme ile ağlıyorlardı.*”²⁶⁶ demiştir. Hz. Peygamber bir elçi olarak dinin hükümlerini vazederken sözün duygular üzerindeki etkisini çok güzel kullanmıştır. O etkin hitabetiyle halkın dini duygularını yönetmeye çalışmış ve hitap ettiği kesimi duygusal anlamda etkisi altına almayı başarmıştır. Geçmişte olduğu gibi günümüzde de kalabalık kitleleri istedikleri hedefe yönlendirebilenlerin duyguları yönetme kabiliyeti olan liderler olduğu görülmektedir.

²⁶³ Hz. Peygamber Büreyde isminden mütevellit anlamlandırmayla karşılaşmayı hayra yormuştur.

²⁶⁴ Mehmet Sofuoğlu, **Sahîh-i Buhârî ve Tercümesi**, c.2, Ötüken Yay., İstanbul 2017, s.645, Dipnot:119; İbn Sa'd, **Tabakât**, IV/275; Ahmet Önkâl, “Büreyde b. Husayb” **DİA**, c.6, İstanbul 1992, s.492.

²⁶⁵ Rabia Yurduseven, **Hiz. Peygamber'in Hadislerinde Empati**, s.32.

²⁶⁶ Müslim, Fedâil, 134.

Hız. Peygamber'in konuşmasıyla etkileme kabiliyetinin yanında sözsüz iletişimle etkileme kabiliyeti de vardır. Cerir b. Abdullah bir rivayetinde şöyle demiştir: *“Fahr-i Kâinât Efendimiz, Müslüman olduğum günden beri bir şey istediğimde veya evine girmek için izin istediğimde beni hiç geri çevirmedi. Beni her gördüğünde muhakkak yüzüme gülümsedi, beni hep tebessüm ile karşıladı.”*²⁶⁷ Bu ifadelerden de anlaşıldığı üzere Hız. Peygamber'in beden dili muhatabının üzerinde etkili olmuştur. Güler yüzün duygulardaki etkisi çok fazladır. Sokakta, alışverişte, yolculukta ya da herhangi bir sebeple iletişim haline geçildiğinde asık surat ile güler yüzün verdiği mesaj ve duyguları etkileme şekli çok farklı olacaktır. Güler yüz olumlu hislere sebep olacakken asık suratın negatif enerji ulaşacaktır. İnsan fitratını iyi tanıyan Hız. Peygamber bu konuda gönüllere huzur verecek bir yaklaşımda bulunmuş, her zaman güler yüzlü olmuştur. Duyguları beden diliyle de etkilemiş, insanların kendisine yakın hissetmelerine olanak sağlamıştır.

Hız. Peygamber, değişik karakter ve yeteneklerinin farkında olup, onlarla ilişkilerinde bu hassasiyeti gözetmesi kişiler ve toplumlar üzerinde olumlu tesir bırakmıştır. O içlerinden biri gibi davranarak ve beden dilini etkin kullanarak insanlarla sevgi ve muhabbet bağını kuvvetlendirmiştir. Doğallığın insanlar üzerindeki olumlu etkisini kabul eden herkes, Allah Resûlünün doğallığının duyguları değiştirmede büyük rolü olduğunda hemfikir olacaklardır. Sadece inanan insanların değil, bütün insanların duygularına yönelik, kuvvetli hitabeti onun etkileme kabiliyetinin en önemli noktasıdır.

Hız. Peygamberin hayatı ve insanî ilişkileri incelendiğinde duygulara hitap eden bir duruşu olduğunu söylemek mümkündür. Hayatındaki sadeliği, tesiri altında bırakan konuşması, beden dilini güzel kullanması, davetinde gösterdiği hassasiyet onun duygulara hitap eden yönünü göstermektedir.

1.3.3. Çözüm Üretme ve İkna Kabiliyeti

İnsanlık tarihi boyunca çözülmesi gereken bireysel ve toplumsal sorunlar olmuştur. Sorunlar ya da hatalar farklı sebeplerle meydana gelebilir. Problemin sebebini tespit etmek, çözüm üretebilmenin ilk aşamasıdır. Bu tespite göre sorunları çözme şekilleri de değişecektir.

²⁶⁷ Buhârî, Menâkib'ü-l Ensar, 21, Edeb, 68, Cihâd, 161.

Allah Resûlünün sorunları çözme yöntem ve teknikleri kişisel yapı ve sosyal doku menfaatine uygun olmuştur. Kişilerin yaratılış özelliklerine, duygusal yapılarına ve yaşadıkları şartlara göre çözümler üretmiştir.

Dinin kolaylaştırıcı yönünü dikkate alarak insanları zora sokmak istemeyen Hz. Peygamber, Allah'ın tanıdığı esneklik ölçüsünde çözümler üretme yolunu tercih etmiştir. Sahabeden bir kişi, oruçlu iken eşiyle beraber olunca helak olma korkusuyla Hz. Peygamber'e gelmiştir. Onun çözüm bulması umuduyla durumunu izah etmiştir. Ebû Hureyre olayı şöyle anlatır: "Peygamber'e bir adam geldi de: "Helak oldum." dedi. Peygamber: "*Neden helak oldun?*" dedi. Adam: "Ramazan'da oruçlu iken ailemle cinsî münasebet yaptım." dedi. Peygamber: "*(Kefaret olarak) bir köle azad et.*" buyurdu. Adam: "Bende köle alacak mal yoktur." dedi. Peygamber: "*Öyleyse arka arkaya iki ay oruç tut.*" buyurdu. Adam: "Ben bu oruca güç yetiremem." dedi. Peygamber: "*Altmış fakiri doyur.*" buyurdu. Adam: "Ben o kadar insanı doyuracak şeyi bulamam." dedi. Derken Peygamber'e içi hurma dolu bir zenbil getirildi. Bunun üzerine Peygamber: "*Hani o soru soran kimse nerededir?*" buyurdu. Adam: "İşte benim, buradayım." dedi. Peygamber: "*Bu hurmayı al da yoksullara sadaka et.*" buyurdu. Adam: "Benden daha fakir bir yoksula mı vereceğim ya Resûlallah? Seni hakk ile gönderen Allah'a yemin ederim ki, Medine'nin kara taşlı iki tarafı arasında benim ailemden daha muhtaç bir aile yoktur." dedi. Bunun üzerine Peygamber dişleri meydana çıkıncaya kadar güldü. Ve: "*O takdirde siz buna (başkasından) daha haklısınız.*" buyurdu.²⁶⁸ İnsanların sıkıntıları çoğunlukla duygularını kontrol edememekten kaynaklanır. Bu olayda şehvet duygusunu kontrol edemeyen bir sahâbî yaptığı hataya pişman olarak Resûlullah'a gelmiştir. Dinin hükümlerini öğretmekle sorumlu olan Hz. Peygamber herhangi bir mazereti bulunmaksızın Ramazan orucunu kasten bozan bu sahâbîye gereken kefareti bildirmiştir. Bir şekilde bedelinin ödenmesi gerekmektedir. Sırayla bu kefarete güç yetiremeyeceğini söyleyen sahâbîye alternatifler sunmuştur. Hz. Peygamber bunları yaparken o sahâbîyi kınamamış, ayıplamamış ve ona kızmamıştır. Fıtrattan gelen bazı duyguların ağır basarak kontrolden çıkması noktasında bu durumu düzeltmenin ve kontrol etmenin yolu ayıplamak ya da kızmak olmamalıdır. Kişi pişmanlıkla yaptığı hatayı telafi etme yolunda gayret gösteriyorsa ona yardımcı olunmalıdır. "Nasıl olsa bir kere düştüm bu yanlışta, telafisi yok!" psikolojisine sokulmadan çözüm üretilmesi gerekmektedir. Hz. Peygamber'in buradaki suçluluk duygusuna yaklaşımı ve ürettiği çözüm tekniği çok önemlidir.

²⁶⁸ Buhârî, Nafakât, 14, Savm, 30, 31.

Çare üretmek, yol göstermek insanların akıl nimetine sahip olmasının en büyük yararlarından biridir. Mü'min akıllıdır. Yaptığı her işte kulluk bilincine uygun hareketle mesul olduğunu bilir. Bir gün Hind aile içi bir sıkıntısını dile getirmiş ve bazı şeyleri yapmaya izin almak amacıyla Resûlullah'a gitmiştir. Hind Resûlullah'a: "Kocam Ebû Sufyan cimri bir adamdır. Onun malından gizlice almamda bana bir günah var mıdır?" diye sordu. Allah Resûl'ü şöyle buyurdu: "*Örfe göre, kendine ve oğullarına yetecek miktarda onun malından al.*"²⁶⁹ Aile hayatında ihtiyaçların yeteri miktarda karşılanmamasının duygular ve psikoloji üzerinde etkisi vardır. Hz. Peygamber doğal ihtiyaçlarını giderme noktasında sıkıntı yaşayan Hind'in çıkmazını fark ederek örfeye uygun miktarda gizlice almasına izin vermiştir. Hz. Peygamber'in cimriliğin eş ilişkilerinde sevgiyi azaltırken, öfke ve huzursuzluğu artırmasının, Hind'e bu izni vermesinde etkili olduğu düşünülebilir. Onun Fatma b. Kays'ın evlilik için sorduğu kişi hakkında cimrilik özelliğini açıklayarak uyarması da aynı sebebe matuftur.²⁷⁰ O duygusal donanım kabiliyetiyle aile yaşantısındaki olumsuz duygularda cimriliğin etkisini hesap ederek tedbir almış ve çözüm üretmiştir.

Hz. Peygamber'in uygulamalarındaki pratik çözümler ve rahatlatmalar ashabına hayatı yaşanabilir kılma vechiyle önemlidir. Maddi durumunun zayıflığı sebebiyle mehri karşılamaya gücü yetmeyen bir adamla arasında geçen konuşma Hz. Peygamber'in insanların psikolojik ihtiyaçlarını fark etme ve farklı çözüm yolları bulma kabiliyetinin göstergesidir. Diyalog şöyle aktarılır: Resûlullah evlenmek isteyen bir adama, "*O kadına mehir olarak verebileceğin bir şeyin var mı?*" diye sordu. Adam: "Hayır, ey Allah'ın Resûlü!" dedi. Allah Resûlü şöyle buyurdu: "*Ailene git ve bir şey bulabilir misin bir bak.*" Bunun üzerine adam evine gitti. Bir müddet sonra geri döndü. Şöyle dedi: "Ey Allah'ın Resûlü! Vallahi evde hiçbir şey bulamadım." Allah Resûlü: "*Evine bak, demirden bir yüzük de olsa onu getir ve mehir olarak bu kadına ver.*" buyurdu. Bunun üzerine adam tekrar eve gitti ve sonra Allah Resûlünün yanına geri geldi. Şöyle dedi: "Ey Allah'ın Resûlü! Vallahi evde demirden de olsa bir yüzük bile yok. Ancak şu belimden aşağısını örten izarım. Bunun yarısı mehir olarak bu kadınındır." Allah Resûlü şöyle buyurdu: "*İzarınla ne yapabilirsin; onu sen giyersen kadının üstünde ondan bir şey bulunmaz, açıkta kalır; kadın giyerse senin üzerinde ondan bir şey kalmaz, sen çıplak kalırsın.*" Adam bulunduğu yere oturdu ve oturması da uzun sürdü. Sonra bulunduğu yerden kalktı. Allah Resûlü o adamın oradan ayrıldığını görünce onun çağırılmasını emretti. Adam geri gelince

²⁶⁹ Buhârî, Büyü, 95, Menâkibü'l-Ensâr, 23, Nafakât, 4, Mezâlim, 18; Müslim, Akdiye, 7,9.

²⁷⁰ Müslim, Talak, 36.

Allah Resûlü: "*Kur'ân'dan ne kadar ezberin var?*" diye sordu. Adam falanca, falanca ve falanca sureler, diyerek ezberinde olan sureleri söyledi. Allah Resûlü: "*O sureleri ezbere okuyabilir misin?*" diye sordu. Adam da, "Evet." dedi. Allah Resûlü şöyle buyurdu: "*Öyleyse git, ezberinde olan Kur'ân'dan bu surelerle seni bu kadınla evlendiriyorum.*"²⁷¹ Hz. Peygamber çaresizlik duygusuyla oturup sonra da kalkıp giden bu adama istediği şeye kavuşması için çözüm üretmiştir. Ancak problemin çözümünde adamın kendisinin de gayret etmesini istemiştir. Ebeveynlerin yaptığı en büyük hatadan biri evladının güçlülükle karşılaştığı bir durumda çocuğa fırsat tanımadan problemi kendisinin çözmesidir. Bu çocuğun kendine güven duygusunu baltalamakla beraber, başarmanın verdiği mutluluğu yaşamasına engel olmaktadır. Merhamet duygusunun iyi yönetilememesinden kaynaklanan bu durum çocuğun duygusal, zihinsel, bedensel gelişimini olumsuz etkileyecektir. Nebevî yöntemde ise dışardan destek verilirken içerden bir çabanın beklentisi görülmektedir.

Başka bir rivayette Hz. Peygamber doğan çocuğunun farklı tende olmasını yadırgayarak eşini suçlama yoluna giden bedevîyi ikna etmiş ve soru cevap şeklinde aklındaki soru işaretlerini gidermiştir. "*Senin develerin var mı?*" diye sordu. Adam da "Evet." diye cevap verdi. Allah Resûlü: "*Develerinin renkleri ne?*" diye sordu. O da: "Kırmızıdır." diye cevap verdi. Allah Resûlü "*Develerinin içinde beyazı siyaha çalan boz deve var mı?*" diye sordu. O da: "Evet, vardır." diye cevap verdi. Allah Resûlü "*O boz renk nereden oldu?*" diye sordu. Bedevî: "Belki soyunun bir damarı çekmiştir" dedi. Allah Resûlü de: "*Belki bu çocuğun da bir damarı ile soyuna çekmiştir.*" buyurdu.²⁷² Bedevi sarıh bir yolla değil de tariz yolla kendisinin beyaz olduğu halde çocuğunun siyah olmasını kalbinin kabullenmediğini ifade etmiştir.²⁷³ Bu şekilde ifade edilen sorun bedevînin, renk farklılığının soya çekimle olabileceğine ikna edilmesiyle çözüme kavuşturmuştur. Allah Resûlü burada şüphe duygusunu gidermek için akli etkin kullanmayı çözüm olarak sunmuştur. Şüphe duyan kişinin tezini soru cevap yöntemiyle kendisinin çürütmesini sağlamıştır. Çok ciddi bir ruhsal hastalık olan şüphecilik ve vesvese duygusu hayatları yaşanılmaz hale getirebilmektedir. Bu rivayette görüldüğü gibi bakılan pencere değiştirilerek, mantıklı bir süzgeçten geçirilerek şüphe ve vesvese duygusu giderilebilir.

İnsanlar en çok çözümsüz kaldığı zamanlarda kendisine yardımcı olan kişiyi unutmazlar. Sorunlarını çözen, üzüntü ve endişesini gidererek kendisine yardımcı olan kişiler

²⁷¹ Buhârî, Fedâilü'l-Kur'ân, 22.

²⁷² Buhârî, Talak, 26, İ'tisâm, 12.

²⁷³ İbn Hacer, **Muhtasar Fethu'l-bârî**, XI/37

gönüllerde muhabbetle yer ederler. Hz. Peygamber kendisine başvuran ashabının problemlerindeki temel duyguyu tespit etmeye çalışmıştır. Menfaat ilişkilerini çatışmaya dönüştürmeden, yanlış davranışlara sebebiyet verecek duygu ve düşüncelere fırsat vermeden, çözüm odaklı tavsiyelerde bulunmuştur. Çözümlerinde kişisel ve toplumsal duyguları etkilemesi hasebiyle din hukukunu, aile hukukunu ve şahsi hakları göz önünde bulundurmaya özen göstermiştir.

2. Hadislerde Duygu Davranış Dengesinin Korunması ve Duygu Kontrolü

İnsan kalbi selîm ile akli selîm dengesini muhafaza ederek kâmil bir yapıya sahip olabilir. Psikoloji için en büyük sorun bu iki mefhumun dengesinin bozulmasıdır. İnsan attığı adımlarda, verdiği kararlarda, ürettiği çözümlerde duygu, düşünce ve davranış alanlarının etkisinde kalır.²⁷⁴ Şahsiyet oluşumunda önemli yeri olan bu üç alan birbirine bağlı fonksiyonlardır. Bu sebeple hedefe ulaşmak isteyen kişi duygularının, düşünce ve davranışlarını nereye sürüklendiğini bilmek zorundadır. Duygu eğitime yeterli önem verilmeyince iyi duygular gelişmez. Varolan duygularda sapmalar ve aşırılıklar ortaya çıkar.²⁷⁵

Duygu yönetimi nefsin terbiyesi ile iç içe bir olgudur. Duyguları kontrol ederek sağlanan duygu eğitimi sonuç itibarıyla nefsin terbiye edilmesidir. “Değişken olan tabiat dünyasında duyusal haz ve menfaatlerin sürekli olmasını istemek imkânsız olanı istemektir; çünkü bu isteğin gerçekleşmesi tabiat düzenine aykırıdır.”²⁷⁶ Bu gerçekliğe dikkat çeken Allah Resûlü “*Cennet nefsin hoşlanmadığı şeylerle doludur. Cehennem de nefsin hoşlandığı şeylerle kuşatılmıştır.*”²⁷⁷ buyurmuştur. İnsan nefsinin çektiği her şeye ulaşmakla mutluluğa ulaşamaz. Bu özgürlük değil arzulara köleliktir. Kindî’nin (ö. 252/866) söylemiyle; “Kralları köleleştiren” şey şehvet, öfke gibi duyguların kontrolsüz kullanılmasıdır. İnsanın en önemli görevlerinden biri düşünceleri ve davranışları olumsuz etkileyen duyguları yenmek ve özgürlüğe kavuşmaktır. İki dünyanın mutluluğu, kontrolsüz duygularla ortaya çıkan nefsin hastalıklarından uzaklaşılmasına bağlıdır. Çünkü en

²⁷⁴ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.29.

²⁷⁵ Yaşar Fersahoğlu ve M. Akif Demir, **Din Eğitim ve Öğretiminde Duygu Eğitimi**, Çamlıca Yay., İstanbul 2012, s.14.

²⁷⁶ Mustafa Çağrı, “Hüzün”, **DİA**, İstanbul 1999, s.73.

²⁷⁷ Tirmizî, Cennet, 31.

tehlikeli hastalık nefsin hastalığıdır.²⁷⁸ Garip Aydın ilgili konuda: “Zayıflıklarını, kuvvetli yönlerini, hangi duyguların nefsanî, hangi duyguların ruhsal/aklî olduğunu bilemeyen insan, bunları karıştırabilecek ve içindeki olumsuz duyguların esiri olmaya mahkûm olacaktır.”²⁷⁹ demektedir.

Duygular doğru komuta edildiği takdirde saadete ulaşmak daha kolay olacaktır. İnsan sadece kendi duygusunu değil, muhatabının duygusunu da yönetebilir. Hz. Peygamber, kişiliğini kemâle erdirmiş bir insan olarak hem duygu ve düşünce hem de duygu ve davranış dengesini çok güzel kurmuştur. Duyguları doğru zamanda, doğru ölçüde ve doğru şekilde kullanmanın örnekleri Hz. Peygamber’in hayatında yer almıştır. O çok öfkelenince, çok mutlu olunca ya da çok üzülmüş nasıl davranmış? Duygularını nasıl ifade etmiş? Duygularını nasıl aşırılıktan uzakta ve dengede tutabilmiş? Tüm bu soruların cevaplarını müşahade eden ashab, duygu eğitimi konusunda Hz. Peygamber’in talebeleri olmuşlardır.

Duyguları yönetmek aslında duygu ve duygu durumuna yönelik bir gayrettir. Bu iki ayaktan birincisi davranışları olumsuz etkileyecek ayarsız duygunun oluşumuna engel olmak diğeri ise engel olunmayan ve olumsuzluk oluşturan duygunun ruhta meydana getirdiği duygu durumunu iyi yöneterek değişiklik meydana getirmektir. Aşağıda değineceğimiz bölümlerde duygu yönetiminin bu iki yönünü de dikkate almaya çalıştık.

Çalışmamızda hadis araştırmalarını yaparken psikoloji disiplindeki gibi kişinin kendi duygularını önceleyen bir bakış yoktur. Duygu yönetimi ve kontrolü derken kişinin kendi duygularını kastettiğimiz gibi muhatabın duygularını yönetmeyi de kastediyoruz. Çünkü bireysel ve toplumsal huzur için biri diğerinden daha az önemli değildir. Ancak bu çalışma duyguların tamamını incelemeye elverişli olmadığı için aşağıda yer verdiğimiz duygular, kontrol edilmesinin mümkün olduğuna inandığımız ve hadislerde örnekliği olan temel duygulardır.

2.1. Kızgınlık Duygusu/Öfke

Öfke “engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet” anlamına gelen bir duygudur.²⁸⁰ Arapça karşılığı غضب olup

²⁷⁸ Mustafa Çağrı, “Hüzün” **DİA**, İstanbul 1999, s.74.

²⁷⁹ Garip Aydın, **Ayetler ve Hadisler Işığında Hastalara Manevi Destek**, Kimlik Yay., Kayseri 2019, s.391.

²⁸⁰ Mehmet Doğan, “Öfke”, **Büyük Türkçe Sözlük**, s.873.

“intikam duygusuyla kalp kanının kaynaması”,²⁸¹ “göğüste rahatlama hasıl olması için, kalp kanının kabarıp kaynaması sırasında hasıl olan değişme”²⁸² anlamına gelmektedir. Gazzâlî öfkeyi; aslı ateşten olan ve insana hâkim olan kötü bir sıfat olarak tanımlar. Kaynağı şeytandır der.²⁸³ Öfke, fitratın ihtiyaç güdülerinin doyumdan alıkonulması halinde gerçekleşir. Öfkenin şiddeti engelin şiddetine ve güdünün önemine göre değişir.²⁸⁴

Öfke duygusuyla ortaya çıkan olumsuz davranışlar bireyleri ve toplumları olumsuz yönde etkilemektedir. Temel insani bir duygu olan öfkenin kontrol edilmesi huzurlu bir yaşam için zorunludur. Duygu yönetimiyle hedeflenen, öfke duygusunun tamamen yok edilmesi değil ifrat ve tefritten uzaklaşıp itidalli olana ulaşmasıdır. Öfkenin ifrât hali saldırganlık, tefrit hali korkaklıktır. İtidalli olanı ise şecâattir.²⁸⁵ Araştırmacılar öfkenin en şiddetlisi olan saldırganlıkta öğrenmenin etkisi olduğunu, ne zaman, kime, nerede, ne tür, ne derece saldırganlık yapılacağıının öğrenildiğini söylerler.²⁸⁶

Kontrol edilemeyen “öfke insanın sükûnetini bozmak, endişelendirmek, vücudunda kanı harekete geçirmek, rengini değiştirmek ve bedeninde düzensiz hareketler meydana getirmek hususunda diğer ruhsal rahatsızlıkların yapamayacağı etkiler yapar.”²⁸⁷ Aklı örter. Bu sebeple araştırmacılar öfkeyi “kısa süreli delilik” olarak tanımlar.²⁸⁸ Hâlbuki insanoğluna gazap duygusunun verilmesi, kendisini zarar gelecek şeylerden koruması sebebiyledir.²⁸⁹

Her insanın öfkelenme sebebi ve öfkelenme şiddeti farklılık arz eder. Hz. Peygamber’in de insanî özellik olarak hoşuna gitmeyen durumlarda öfkelenildiği varit olmuştur. Ama bu duygu onu hiçbir zaman taşkınlığa sevk etmemiştir. O, “*Kuvvetli kimsenin güreşte yenen değil, öfke anında nefesine hâkim olan kişi*”²⁹⁰ olduğunu bildirerek öfke duygusunu kontrol edememenin bir zayıflık olduğuna dikkat çekmiştir. Çünkü asıl kuvvet bileğin ve beden

²⁸¹ İsfahânî, **Müfredât fî Garîbi’l-Kur’ân**, “ğ-d-b” mad., s.361.

²⁸² Cürçânî, **Kitâbü’t-ta’rifât**, “Ğadab”, s.167.

²⁸³ Gazzâlî, **Kimyâ-yı Saâdet**, II/542.

²⁸⁴ M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s.101.

²⁸⁵ Bkz. Hüseyin İ. Yeğin, “Öfke Duygusu ve Dinî Açıdan Baş Edebilme Yolları”, **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10(2), 2010, s. 244-246.

²⁸⁶ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul 2017, s.316.

²⁸⁷ Gazzâlî, **Kimyâ-yı Saâdet** II/544.

²⁸⁸ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.186.

²⁸⁹ Gazzâlî, **Kimyâ-yı Saâdet**, II/544.

²⁹⁰ Buhârî, Edeb, 76; Müslim, Birr, 30.

gücü değil iradenin gücüdür. Öfke, kontrol edilmediğinde hoş olmayan sonuçlara sebebiyet verebilecek kuvvetli bir duygudur. Mühim olan öfke anında kendisine ve çevresine zarar vermeden bu duyguyu yönetebilmektir. Geri dönülmesi mümkün olmayan hataları yapmamak için kuvvetli bir irade gereklidir.

İnsan ihtiyaçlarının fazlalığı oranında öfkesine kapılır, çaresiz ve aciz olur. Bir kimse ancak nefsinin isteklerini kırarak ihtiyaçlarını zaruret miktarına indirebilir. Öfkenin tamamen yok olması mümkün değildir. Ancak öfkenin kuvveti ihtiyar ve iradeyi dizginine almamalı, akla ve şer'î hükümlere muhalefet etmemelidir.²⁹¹

Peygamberliği boyunca pek çok kere bedevîlerin uygunsuz davranışlarına muhatap olan Allah Resûlü bazen tahammülü güç tavırlarla da karşılaşmıştır. Öfkelenen insan fiilî ya da sözlü olarak çevresine zarar verebilir. Hz. Peygamber tüm bu kışkırtıcı olaylara karşı duygusunun akıl ve mantığına galebe çalmasına müsaade etmemiştir. Kızgınlık duygusunu doğru yöneterek seviyesi düşük insanlara, kendi makamının seviyesinden cevaplar vermiştir. Bir gün Hz. Peygamber İslam dinine yeni girenlerin kalplerini ısındırmak amacıyla ganimet dağıtımı esnasında bazısını bazısına tercih etmiş, bedevînin biri de bu sebeple Hz. Peygamber'e adaletsizlik itham etme cüretinde bulunmuştur. Abdullah b. Mes'ud'un aktarımıyla olayın devamı şöyledir: "Adam: "Vallahi, bu dağıtımda adalet gözetilmedi. Bununla Allah'ın rızası istenmedi!" dedi. Ben, "Vallahi, bunu Resûlullah'a haber vereceğim." dedim. Bunun üzerine gidip onun söylediklerini Resûlullah'a haber verdim. Resûlullah'ın mübarek yüzü değişti ve kan gibi kıpkırmızı oldu. Sonra da: *"Eğer Allah ve Resûlü adalet göstermezse o zaman kim adalet gösterir?"* buyurdu. Daha sonra da: *"Allah Musa'ya rahmet eylesin. O, bundan daha çok sözlerle eziyet görmüş, fakat hep sabretmiştir."* buyurdu. Abdullah: "Doğrusu bundan sonra Peygamber'e hiçbir söz götürmem diye (kendi kendime) söz verdim." dedi.²⁹² Hz. Peygamber'in mübarek yüzünün öfke belirtileriyle birleşmesi çok ciddi bir tehdit anlamı taşır.²⁹³ Halid b. Velid bu çirkin hitabı katli vacip bir suç olarak değerlendirmiştir.²⁹⁴ Ancak Hz. Peygamber öfkesine hakim olmuş ve bu ağır ithamda bulunan kişiyi öldürme teşebbüsüne izin vermemiştir.²⁹⁵ Burada "Hz. Peygamber'in kendilerinden birçok yerde hoşlanmadığı şeyler işittiği zaman

²⁹¹ Gazzâlî, *Kimyâ-yı Saâdet*, II/545.

²⁹² Buhârî Humus, 19; Müslim, Zekât, 140.

²⁹³ Bkz. M. Yaşar Kandemir, vd., *Riyâzü's-sâlihîn Tercüme ve Şerhi*, I/254.

²⁹⁴ Zebidî, *Tecrid-i Sarih*, X/390.

²⁹⁵ Buhârî, Menâkib, 25; Müslim, Zekât, 148.

sabrettiği münafıklara karşı izlediği tutumun aynısı vardır.”²⁹⁶ Tüm kıskırtmalarına rağmen Hz. Nebî münafıklara karşı da ihtiyatı elden bırakmamıştır. Hz. Peygamber’in bu tür hilm ve sabrı kuşanan tavırlarında kendisinden sonraki yöneticilerin kaba ve katı davranışları bağışlaması, kusurları görmezden gelmesi, yapılan kötülöklere en güzeliyle karşılık vermesi yönünde çarpıcı bir örnek vardır.²⁹⁷

Duyguların yönetilebilir ve eğitilebilir olması sebebiyle Resûlullah’ın bu konuda çaba sarf ettiğı görölmektedir. Onun yanına gelerek tavsiye isteyen bir sahabiye de “Öfkelenme!” karşılığını vermesi²⁹⁸ bu durumun istendiğı takdirde başarılabılır bir yeti olduğünün delilidir. “Hz. Peygamber “Öfkelenme” sözünde dünya ve ahiretin hayrını cem etmiştir. Çünkü öfke, kişileri birbirlerinden kopmaya rıfkı bertaraf etmeye götürür. Bazen kızılan kimseye eza vermeye sevkeder, bu ise kişinin dinini noksanlaştırır.”²⁹⁹ Hz. Peygamber öfkelenmemeyi başaramayanlara ikinci bir yol göstermiş ve “*Biriniz öfkelenendiğı zaman, sussun.*”³⁰⁰ buyurmuştur. Öfke anında susmak çok fayda sağlayacak bir davranıştır. Çünkü insan sinirlendiğinde ne dediğini bilmez. Öfkesi geçtiğinde pişman olacağı sözler söyleyerek duygularda onarılmaz yaralar açabilir. Atalarımız “El yarası onulur dil yarası onulmaz.”³⁰¹ derken öfke anında hiç düşünmeden sarf edilen sözlerin insan ruhuna verdiği olumsuz izleri kastetmişlerdir. Öfke ile yapılan kavgalarda bedende açılan yaralar iyileşir ancak gönöl yarası iyileşmez. Her hatırladığında tekrar kanar, acı verir ve üzer. Hz. Peygamber’in tavsiyesinden, öfke duygusunun ilişkilere vereceğı zararın, susarak en asgariye indirilebileceğı anlaşılmaktadır.

Hz. Peygamber’in ashabına önemli bir tavsiyesi de öfke duygusunu hissettiklerinde şeytandan Allah’a sığınmalarındır. Bir gün tartışan iki kişiden birinin çok hiddetlenerek boyun damarlarının şişmiş, renginin değişmiş olduğunu görünce şöyle buyurmuştur: “*Ben bir söz biliyorum, eğer şu zât o sözü söylese, öfkesi mutlaka gider.*” buyurdu. Orada bulunanlardan biri hemen adamın yanına giderek, Hz. Peygamber’in kastettiğı “اعوذ بالله من الشيطان الرجيم”³⁰² sözünü söylemesini tavsiye etti. Ne var ki adam (bu öğüdün büyüklüğünü

²⁹⁶ Bkz. Nevevî, **Minhâc**, V/230.

²⁹⁷ İbn Hacer, **Muhtasar Fethu’l-bârî**, XII/183.

²⁹⁸ Buhârî, Edep, 76.

²⁹⁹ İbrahim Canan, **Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi**, c.12, Akçağ Yayınları, Ankara 1992, s.298.

³⁰⁰ Buhârî, **Edebü’l-müfred**, 1320, s.381.

³⁰¹ Haldun Şeker, **Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü**, Nurdan Yay., İstanbul 2018, s.78.

³⁰² Kovulmuş şeytandan Allah’a sığınırım.

anlamayarak) “Hasta gibi bir hâlim mi var? Ben deli miyim? Haydi, git işine!” karşılığını verdi.³⁰³ Mezkûr rivayette Hz. Peygamber’in adamı sakinleştirecek cümleyi bilmesine rağmen gidip söylememesi dikkat çekicidir. Bu durum öfkesine yenik düşüp, tüm akıl ve bedenini öfkesine tutsak eden insana dışardan bir müdahalenin ters tepki verebileceğine işaret olabilir. Kişi sakin olduğu zaman öfke kontrolü için neler yapması gerektiğinin bilgisine ve şuuruna ulaşmışsa öfke halinde fayda sağlayabilir. Ancak öfke halindeyken dışarıdan yapılacak tavsiye ve öneriler kişinin öfkesini daha da şiddetlendirebilir. Ayrıca bu olayda Hz. Peygamber’in öfke anında şeytanın kışkırtmasının öfkeyi artırdığına dikkat çektiği de görülmektedir. اعوذ بالله من الشيطان الرجيم diyerek şeytanın kışkırtmasından kurtulmak gerekir. Nebî öfkeyi kalpteki kor olarak tanımlar şöyle buyurur: “*Öfke âdemoğlunun kalbinde bir kordur. Gözlerinin kızarmasını, avurtlarının şişmesini görmüyor musunuz? Kim, öfkeden bir başlangıç hissederse, yere yaslansın, öfkesi geçinceye kadar öyle kalsın.*”³⁰⁴ Gazzâlî’ye göre öfke; “Allah Teâlâ’nın yaktığı ve gönülleri saran ateşten bir kıvılcımdır. O, kül altında korunan ateş közleri gibi, kalbin derinliklerinde saklıdır.”³⁰⁵ Öfke artınca ayakta olanın oturması, oturanın uzanması, bunlar sakinleştirmiyorsa soğuk su ile abdest alınması nebevî tavsiyelerdendir.³⁰⁶ Anlaşıyor ki bedenın ateşine suyun tesir ettiğı gibi ruhun ateşine de su tesir etmektedir.

Uzun süreli öfkelerde beyin zehirli kimyasallar salgılamaya devam edeceği için damarların büzülmesine, hipertansiyon, şeker ve kolesterol hastalığına sebep olabilir. İnsan kendisini rahatlatmaz ve sinirini gevşetmezse beyin bu durumu bir savaş gibi algılayarak tüm enerjisini harekete geçirir. Beden ve ruh çok büyük zarar görür. Bu zararlardan korunmak için “Dur-düşün-tepki ver” kuralı uygulanabilir. Kişi neye, neden kızdığını ve kızmaya değer bir durum olup olmadığını sorgulamalıdır. Sonuç olarak öfkeli kişinin kendisine zaman tanınması ve içinde bulunduğu duygu ile karar vermeyi ertelemesi gerekir.³⁰⁷ Modern psikolojinin tavsiyelerinde Hz. Peygamberin tavsiyelerini görmek mümkündür. “Dur, düşün, tepki ver”, “euzu besmele çek-şekil değiştir-suya ve toprağa temas et.” Eûzü besmele ile şiddetlenerek yükselen gidişata dur demek, şekil değiştirerek düşünecek zaman

³⁰³ Buhârî, Edeb, 44, 76; Müslim, Birr, 110.

³⁰⁴ Tirmizî, Fiten, 26.

³⁰⁵ Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed el-Gazzâlî et-Tûsî, *İhyâü ulûmi’-d-dîn*, c.3 Çev: Ahmet Serdaroglu, Bedir Yayınevi, İstanbul 1987, s.369.

³⁰⁶ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, c.15, Ter: Hüseyin Yıldız, Hasan Yıldız, Zekeriya Yıldız, Ocak Yay., İstanbul 2014, s.582; Gazzâlî, *Kimyâ-yı Saâdet*, II/550.

³⁰⁷ Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*, s.188.

kazanmak, suya toprağa dokunarak tepki vermeden önce negatif enerjiyi boşaltmak. Bunlar öfkeli insana nebevî sünnetin davranışsal anlamda tavsiyeleridir.

Gazzâlî hiddetlenmemek için çare olarak öfkenin sebebini kesmeyi, kökünü kurutmayı önerir ve öfke ortaya çıktığında bunun ilim ve amel ile tedavi edilebileceğini ekler. İlk olarak; elde edilecek sevaba ulaşmak maksadıyla; avf, hilm ve tahammülün faziletlerini düşünmeyi tavsiye eder. İkincisinde Allah'ın kudret ve kuvveti ile kendisinin öfke duyduğu insana karşı kudret ve kuvvetini kıyaslayarak Allah'tan korkmayı ve hiddetinin icabını yerine getirdiğinde, kıyamet günündeki halinin nasıl olacağını düşünerek hiddetini yenmesini önerir. Kişinin ahiretten korkmuyorsa bile dünyadaki sonuçlarını hesap ederek hareket etmesi gerektiği ve intikamının olumsuz neticelerini düşünerek peşin arzulardan vazgeçmesi gerektiği üçüncü tavsiyesidir. Dördüncü tavsiyesinde ise öfkelenildiği zaman, hiddet anında saldıran bir köpek ve yırtıcı bir hayvana benzemekle, öfkesini yendiğinde peygamberlere, velilere, âlim ve hâkimlere benzemek arasındaki farkı düşünmesini söyler. Öfke anında çirkinleşen çehreye dikkat çeker. Beşincide; şeytan, insanı hangi vesveseyle kandırıyorsa o vesveseleri yok edecek şeyleri düşünmeye sevk ederek ahirette Allah Teâlâ ve peygamberler önündeki rezaletin bu dünyadaki rezaletten daha utanç verici olduğunu düşünmesini tavsiye eder. Anlattıklarının, imanın marifeti olduğunu ve kalbe yerleştirmek gerektiğine vurgu yaparak kişinin hiddetinin Allah Teâlâ'nın iradesi üzerine cereyan eden bir işe şaşmasından başka bir şey olmadığını da ekler.³⁰⁸

İnsan öfke duygusu ortaya çıktığında olumsuz davranışlara sebebiyet vermemesi için kendisini öfkeye sevk eden sebepleri öğrenerek o duygularla mücadele etmek zorundadır. Öfke gibi psikolojik rahatsızlıklardan birisi alevlendiğinde onu yok etmek için kendi düşünceleriyle yaptığı telkinlerle iç destek sağlamak dışarıdan gelecek psikolojik destekten çok daha kazançlı olacaktır.³⁰⁹ Asrı saâdete bakıldığında Hz. Peygamber'in kibir, kendini beğenme, mal hırsı gibi öfkeye sebebiyet verecek duygulardan uzak durduğu görülmektedir. Onun çok sık öfkelenmemesi, öfkeli olduğu zamanlarda ise öfkesinin onu yanlış bir davranışa sevk etmemesi duygularını güzel yönettiğinin işaretidir. Öfkesine yenik düşen kişilere öncelikle nefsini kabartan şeytanın farkına varmasını, âni hareket etmeden sükûnetle zaman kazanmasını, enerjisini başka şekillerde boşaltmasını böylece öfke duygusunu kontrol etmesini tavsiye etmiştir.

³⁰⁸ Gazzâlî, *İhyâü ulûmi'd-dîn*, III/386-388.

³⁰⁹ Belhî Ebû Zeyd Ahmed, *Mesalihû'l-Ebdân Ve'l-Enfûs*, Terc: Muhammed Uysal, Endülüs Kitap, İstanbul 2018, s.203.

2.2. Üzüntü Duygusu/Hüzün

Kaynaklarda “istenmeyen bir durumun başa gelmesinden veya geçmişteki bir kayıptan duyulan keder, üzüntü”,³¹⁰ “geçmişte sevilen bir şeyin yitirilmesi veya kötü bir şey meydana gelmesi sebebiyle üzülmek”³¹¹ şeklinde tanımlanan “حزن” sözcüğü, sevinç kelimesiyle zıt anlamlıdır. İsfahânî hüznü “kederden hâsıl olan iç sıkıntısı” şeklinde tanımlar.³¹² Kindî ise hüznü tarif ederken, “Sevilen şeylerin elden gitmesinden veya amaçlanan şeylerin elde edilememesinden doğan nefsânî bir elemdir”³¹³ der.

İnsanın psikolojik dengesini bozan bir olayda ilk tepkisi üzülmektir. Bu duygu bulaşıcı bir duygu olduğundan kısa sürede etrafındaki kişileri de etkiler. Üç gün içerisinde yaşadığı olayı sorgulayıp çözüm üretmemişse beyin mutlulukla ilgili kimyasalları hızla tüketir. Eğer kişi üzüntülü halinde ümidini yitirmez ise bu duygu onu üretken kılar. Kendisi mücadeleden vazgeçmezse vücudu da mücadeleden vazgeçmez.³¹⁴

Sürekli musibeti hatırlayıp unutmamak, yitirdiğinin yerini dolduracak bir şey bulamamanın verdiği hasret, halini şikâyet ederek sürekli dile getirmek, hâdisenin üzüntüsüne bir de ümitsizlik üzüntüsünü eklemek, refah içinde yaşayanların haline aklını takmak üzüntünün başlıca sebeplerindendir.³¹⁵ Kişi üzüntü duygusuna sebep olan durumun ne olduğunu bildiği takdirde kurtuluş daha kolay olacaktır. Sebepler ya da sebeplere bakış açısı değişmedikçe sorun değişmeyecektir.

Hz. Peygamber’in üzüntülü olaylara yaklaşımı bu duygunun kontrolünü öğrenme anlamında önemlidir. Allah Resûlünün insan olması hasebiyle hüznü yaşadığı günler olmuştur. Hz. Hafîce ile Ebû Tâlib’in ölümüne çok üzüldüğü için o yıla hüznün yılı denmiştir.³¹⁶ Kendisine davasında maddî manevî desteğini esirgemeyen eşi ve amcasını kaybetmiş olması rahmet elçisini derinden üzmüştür. Çocuklarının annesini kaybetmek

³¹⁰ İbn Manzûr, **Lisânü’l-Arab**, “h-z-n”, mad., XIII/111.

³¹¹ Cürçânî, **Kitâbü’t-ta’rîfât**, “Hüzün”, s.86.

³¹² İsfahânî, **Müfredât fî Garîbi’l-Kur’ân**, “h-z-n” mad., s.115.

³¹³ Kindî, Yakub b. İshak, **Risâle fi’l-hîle li-def’i’l-ahzân**, Çev: Mustafa Çağırıcı, TDV Yayınları, Ankara 2015, s.6.

³¹⁴ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.196-198.

³¹⁵ Mâverî İmam Ebu’l-Hasan, **Edebü’d-dünyâ ve’l-dîn**, Terc: Ali Akın, Çelik Yayınları, İstanbul 1998, s.481-484.

³¹⁶ İbrahim Sarıçam, **Hz. Muhammed ve Evrensel Mesajı**, s.107.

duygusal olarak yıpratmak zor bir durumdur. Ancak bu hüznün Hz. Peygamber'i vazifelerini yapmasından ve hayatının rutinine dönmesinden alıkoymamıştır.

Yine ilmî yönden yetiştirilmiş sahâbîlerin tebliğ için çıktıkları yolculukta şehit edilmeleri, Resûlullah'ı görülmediği kadar hüznlendirmiştir. Enes b. Malik hizmetinde bulunmak üzere çocuk yaşlardan beri Resûlullah'ın yanında bulunan ve Resûlullah'ın ruh hallerini en iyi bilen sahâbîlerden biridir. O, bir rivayetinde: "Allah Resûlü kırk veya yetmiş kurrâyı, müşriklerden birtakım insanların yanına gönderdi. Bunlar bu kurrâları karşıladılar ve hepsini öldürdüler. O toplulukla Allah Resûlü arasında anlaşma vardı. Allah Resûlünün bunlar için üzüldüğü gibi hiçbir şey için üzüldüğünü görmedim."³¹⁷ demiştir. Vahiy ve sünnetin temel kaynağından öğrenerek kendi rahle-i tedrisinden geçmiş onlarca kıymetli ashabının şehâdeti Hz. Peygamber'i derinden üzmüştür. Günlerce, yapılan bu acımasızlığı unutamamıştır. Bir ay boyunca namazında bu üzücü olayın müsebbiplerini Allah'a havale etmiştir.³¹⁸ Ancak insana yakışmayacak olağandışı bir tutum ve tavır sergilememiştir. Üzüntü duygusunun çok olması insanın istenilmeyen işler yapmasına sebep olabilir. Duygu yönetimi kabiliyeti en çok böyle durumlarda gereklidir.

Hz. Nebî bir sevdiğini kaybettiğinde üzülür, ağlar ancak duygusuna yenik düşüp ölçüyü kaçırmazdı. O, oğlu İbrahim'i kaybettiğinde ağlamıştır. Bunun üzerine "Ya Resûlellah! Halk musibet zamanında sabır etmeyebilir; fakat sen de mi?" diye şaşkınlığını ifade eden Abdurrahman b. Avf'a Hz. Peygamber: "*Bu hal, bir rahmet ve şefkattir.*" buyurmuştur. Daha sonra "*Şüphesiz göz ağlar, kalp de mahzun olur. Biz ise, Rabbimizin razı olacağı sözden başka söz söylemeyiz. Ya İbrahim! Bizler senin ayrılığınla pek hüznü ve pek kederliyiz.*" sözünü eklemiştir.³¹⁹ Yine nefesi gidip gelmekte olan torunu Resûlullah'ın kucağına verildiğinde iki gözünden akıttığı yaşlar Sa'd b. Ubâde'nin dikkatini çekerek, "Bu gözyaşı da nedir ey Allah'ın Resûlü? dedi. Allah Resûlü şöyle buyurdu: "*Bu Allah'ın kullarının kalplerine koyduğu bir rahmettir. Allah Teâlâ ancak kullarından merhametli kullarına rahmet eder.*" buyurdu.³²⁰ Bu rivayetler göstermektedir ki insanî özellik olarak Allah Resûlünün üzüldüğü ve duygulandığı zaman ağlaması bir taşkınlık değil merhametin ve kalbe konan hüznün tezahürüdür. İnsan sevdiği bir kimseyi kaybettiğinde üzülür. Bu halin kısa bir süre insanı etkilemesi normaldir. Normal olmayan ise üzüntünün ilk anında

³¹⁷ Buhârî, Cizye, 8.

³¹⁸ Vâkıdî, *Kitâbü'l-meğâzî*, I/400.

³¹⁹ Buhârî, Cenâiz, 43; Müslim, Fedâil, 62.

³²⁰ Buhârî, Mardâ ve't-tıbb, 9, Tevhîd, 2, 25.

taşkın hareketler ve üzüntünün hayatının tamamını olumsuz etkilemesidir. Doğru olan davranış elem duyulan olayın anlamını zihninde oturarak o duygunun kendisini esir almasına fırsat vermemek için çözümler üretmektir. Bu çaba duygu yönetimi açısından önemlidir. Üzüntü duyulan ilk an akli devre dışı bırakarak olumsuz duygunun gücüyle hareket etmek duygu kontrolsüzlüğüdür. Allah Resûlü sevdiği birini kaybettiği ilk zamanlardaki hüznünde duygu kontrolsüzlüğünün şöyle olduğunu ifade etmiştir: *"Ölüler için feryat, dövünme esnasında yüzüne vuran, yakalarını baştan aşağı yırtan ve cahiliye ağlayışı ile bağırp çağırarak ağlayan kimse bizden değildir"*.³²¹ Bu uyarıdan anlaşılıyor ki Allah Resûlü hiçbir zaman çirkinleştiren ve insana yakışmayan aşırılığa müsaade etmemiştir. Çünkü akıllı insan duygularına hâkim olarak kendisini ne yaptığını bilmeyen deli konumuna düşürmez.

Hız. Peygamber eşleri vefat eden hanımlara da bu üzüntü ve duygu atmosferinin getirdiği yas halinde, ziyneti ve süsü bırakmaları ikazında bulunmuş, ancak bu süreyi başkaları için üç gün, eşleri için dört ay on günle sınırlamıştır.³²² Hız. Peygamber'in eşi vefat eden kadınların süslerini bırakmaları şeklinde duygularını yansıtmaları talebi ilgi çekicidir. Bu ikazdan hareketle duyguları dozunda yaşamak gerekirken tutum ve davranışlarında önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bir ailenin çok üzgün olduğu bir zaman diliminde ziyarete gelen kişilerin düğüne gider gibi süslenip püslenip gitmesi duygusal bir karmaşaya sebebiyet verebilir. Bir dostun çok sevinçli olduğu bir durumda kendi sıkıntılarından bahsederek negatif bir hava oluşmasına sebebiyet vermesi de bunun gibidir. İnsanların acılarına ya da sevinçlerine saygılı olmak ve bunu belli etmek gerekir. Yaşanılan duyguyu hal ve tavırlarla göstermek ve karşıdakinin duygusuna saygı duymak da duygu yönetiminin bir parçasıdır diyebiliriz.

Siyerî Nebî'de kayıtlara geçen ve Allah Resûlünü şiddetle üzen bir olay da Vahşi'nin, amcası Hamza'yı öldürmesi ve cesedine zarar vermesidir. Yıllar sonra müslüman olarak huzuruna çıkan Vahşi'yi affetmiş ancak yüzünü kendisinden uzak tutması şartını koşmuştur.³²³ Buradan hareketle insanın kendisini üzen şeyleri gözünden uzak tutmasının üzüntü duygusunun kontrolü için önemli olduğunu söyleyebiliriz. O anı tekrar tekrar hatırlayarak acıları tazelemek kişiye olumsuz katkıdan başka bir şey sağlamayacaktır. Olumsuz duyguları hatırlatıcı nesneleri, görüntüleri kaldırmak üzüntü duygusunu

³²¹ Buhârî, Cenâiz, 35, 38.

³²² Buhârî, Talak, 46.

³²³ İbn Sa'd, **Tabakât**, VI/147; Buhârî, Meğâzî, 23.

yönetmek açısından önemli bir husustur. Bu gerçekliği yakınıni yitirmiş bir kişinin acı olayı yaşadığı evini değiştirmesinin ruhsal olarak kişiye iyi gelmesi örnek gösterilebilir. Hz. Peygamber'in Vahşi'den talebini böyle okumak mümkündür.

İslam düşünürleri hüznü bir ahlak ve ruh sağlığı problemi olarak görmüşlerdir. Ebû Zeyd el-Belhî (ö. 319/931) sosyal hayata katılmanın önemi üzerinde durmuş, gerek bu hayata katılmanın gerekse yararlı işlerle uğraşarak zihni üzüntü ve korku gibi patolojik durumlardan uzak tutmanın faydalarını önemle vurgulamıştır.”³²⁴ Üzüntü duygusuyla mücadelede kişinin zihnini dağıtacak bir ortam veya iş bulmasının önemi ve faydası, hanımların gittiği kurs ortamlarında açıkca müşahede edilebilmektedir. Duygusunu kimseyle paylaşmadan sadece o üzücü olaya odaklanarak evine kapanması kişinin ruhsal olarak çöküntüye uğramasının yolunu kolaylar. Ancak hanımların sosyal hayata çıkmasıyla beraber ortamlarının değişmesi, bir meşgalesinin olması, insanlarla kaynaşması, sevmesi, sevilmesi, kendisinden farklı sıkıntıları olan insanları tanınması, duygusal değişim ve duygu yönetimi için önemlidir. Bu açıdan Kur'ân kurslarının, özellikle yaşadıkları üzüntü sebebiyle buhranda olan kadınlar için, çok iyi bir terapi yeri olduğu düşüncesindeyiz.

İnsan üzüntü duyduğu zaman ruh hali tüm hayatını etkileyecektir. Ruh sağlığı için bu duygunun tesirinden bir an önce kurtulmanın yollarına bakılmalıdır. Kindî, üzüntüden kurtulma yollarından bahsederken ilk olarak üzüntünün sebebinin düşünülmesini, kendisinden mi yoksa başkasından mı kaynaklandığını tespit ettikten sonra, üzüntüsüne sebep olan şeyin yok etme imkânının olup olmadığını sorgulamasını tavsiye eder. Üzüntüden kurtulmanın başka bir yolu olarak da daha önce kurtulduğu üzüntülerini, başkalarının uğradığı ve teselli buldukları üzüntüleri hatırlayarak, şimdiki üzücü halini, eski üzüntülerinin veya başkalarındaki üzüntülerinin yerine koyması gerektiğini söyler. Bir şey kaybedildiğinde ya da mahrum kaldığında, birçok insanda da aynı durum olduğunu düşünmek, hatta birçok insanın kaybedilen bu değerlere hiç sahip olmadığını düşünmesinin önemine vurgu yapar. Bu insanların kayıp ve mahrumiyete razı olarak kederden uzak kalmalarından bahseder. Müşterek menfaatlerden olup da elde bulunan her şeyin, bir hak sahibinin emaneti olduğunu ve bu şeylerin yaratıcısı olan Allah'ın, dilediği zaman emanetini geri alıp başkasına verebileceğini, bu sebeple elde bulunan ziynetlerin sürekliliğinden sevinç duyarak alınan nimetlerin kaybına üzülmemenin gerekliliğinin

³²⁴ Mustafa Çağrı, “Hüzün” **DİA**, İstanbul 1999, s.74.

üzerinde durur. Akıllı kimsenin gerekli olmayan, hatta elem verici ve zararlı olan şeylerle uğraşmayarak zihinden atacağını ilave eder.³²⁵

İçinde yaşanılan oluşma ve bozulma âleminde kayıplardan kurtulmak mümkün olmadığına göre insan, değişen ve elden giden geçici nimet ve imkânlar yerine her zaman kalabilen ahlâkî ve aklî erdemleri aramalıdır.³²⁶ Eğer insan dünyadaki bütün şeylerin sabit ve sürekli olmadığını bilirse ne imkânsız olanı ümit eder ne de onun ardından gider. Kalıcı ve sürekli olmayan şeylerden yüz çevirerek çabalarını faydalı amaçlara çevirir.³²⁷

Hız. Peygamber hayatında pek çok acı olay yaşamıştır. Sevdiklerini kaybettiğinde, İslam düşmanlarının eziyet ve zulümleriyle karşılaştığında çok üzülmüştür. Üzülmek her insan gibi onu da sarsmıştır. Buna rağmen duygunun esaretiyle o fânî dünyanın acı gerçeklerine takılıp kalmamış, bâkî olan için ahlâkî ve aklî davranışlarına devam etmiştir. Hız. Peygamber bu yaşadıklarıyla sıkıntısı olan, acı duyan ümmetine duygularını yönetme konusunda örnek olmuştur.

2.3. Kıskançlık Duygusu/Haset

Kıskançlık, Arapça ifadesiyle غيرة; “ırz, namus, sevgi, şeref ve haysiyet, yücelik gibi değerli ve korunması gereken şeylerde titizlik” anlamındadır.³²⁸ Özel olarak da “erkek veya kadının başkasının cinsel ilgisine karşı kendi eşini koruma ve savunma duygusu” manasına gelir.³²⁹ Hasetlik ise bir insanın elinde olan nimetlerden mahrum kalmasını, kaybetmesini temenni etmektir.³³⁰

Arapça “غيرة” kelimesi ile ifade edilen kıskançlık, makul ve ılımlı tutularak kontrol edilebilecek bir duygudur. “İnsan tabiatında var olan diğer fitrî eğilim ve duygular gibi kıskançlık da kendiliğinden iyi ya da kötü değildir. Ancak ortaya konuş biçimine, niyete ve

³²⁵ Kindî, *Risâle fi'l-hîle li-def'i'l-ahzân*, s.63-79.

³²⁶ Mustafa Çağrıçı, “Hüzün” *DİA*, İstanbul 1999, s.73.

³²⁷ İbn Miskeveyh, *Tehzîbü'l-ahlâk*, s.242-243.

³²⁸ Cürcânî, *Kitâbü't-ta'rîfât*, “Ğayret”, s.168.

³²⁹ Hayatî Hökelekli, “Kıskançlık”, *DİA*, Ankara 2002, s.496; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “ğ-y-r” mad., V/39.

³³⁰ İsfahânî, *Müfredât fi Garîbi'l-Kur'ân*, “h-s-d” mad., s.118.

kişinin ahlâkî olgunlaşmasına olan katkısına göre bir değer kazanır.”³³¹ Bu açıdan dozunda bir kıskançlık ahlâkî bir fazilet olarak kabul edilebilir.

Kıskançlık koruma ve savunma anlamı yönüyle olumsuz bir durum değildir. Hz. Peygamber kıskançlık duygusu mevzu bahis olduğunda kendisinin de kıskanç olduğunu bildirmiştir. Bir gün Sa’d b. Ubâde’nin: “Eğer karımın yanında yabancı bir erkek görürsem muhakkak onu (adamı) kılıcımın geniş yüzü ile değil keskin tarafı ile vurur öldürürüm.” sözü üzerine Allah Resûlü: *"Sizler Sa'd'ın kıskançlığına şaşırıyor musunuz? Muhakkak ki, ben ondan daha kıskancım."*³³² demiştir. Bu sözleri sarfeden Sa’d b. Ubâde’nin niyeti böyle bir durumda İslam hukukunun gereğini yapacak olan Hz. Peygambere itiraz etmek değil, karısını başka biriyle gördüğü anda Allah’a asi olup olmayacağını düşünmeden kendisini kaplayan gazap ve hiddet duygusuyla onu hemen öldürmek isteyeceğini anlatmaktır.³³³

Hiz. Peygamber bir defasında da rüyasında Hz. Ömer’e ait sarayın yanında abdest alan bir kadını gördüğünden ve Hz. Ömer’in kıskançlığını hatırlayarak hemen yüzünü çevirdiğinden bahsetmiştir. Bu sözler üzerine Hz. Ömer ağlayarak, “Sana karşı kıskançlık olur mu ey Allah’ın Resûlü?”³³⁴ demiştir. Hz. Peygamber’in işaret ettiği gibi erkeklerin hanımlarını kıskanma duyguları amaçsız ve yadırganacak bir duygu değildir. Amacına uygun kullanılması insanların faydasına olacaktır. Namus gibi değerler kıskanma duygusuyla müdafaa edilebilir.³³⁵ Aile saadeti açısından eşlerinin hanımlarını başka erkeklerden sakınmaları olumlu karşılanacak bir durumdur. Ancak ilişkileri zora sokacak, yuvalarını yıkmaya götürecek kadar yoğun yaşanan kıskançlık duygusunun yönetilmesi ve kontrol edilmesi gerekir. Duygusal davranarak akli ve düşünceyi devre dışı bırakmak evliliği kâbusa dönüştürebilir. Bu tür yuvalarda aşırı kıskançlık ailenin temeli olan güven duygusunu sarsacaktır. Allah Resûlünün onayladığı kıskançlık dozunda bir kıskançlıktır. Bu da göstermektedir ki kıskançlık kontrol edilebilme durumuna göre olumlu ya da olumsuz bir duygu olmaya müsaittir.

“Sevdiği sahip olduğu ya da münasebet halinde bulunduğu şeyin başkalarıyla aynı tür

³³¹ Hayati Hökelekli, “Kıskançlık”, **DİA**, Ankara 2002, s.496.

³³² Buhârî, Nikâh, 107; Müslim, Li’ân, 16.

³³³ Ahmed Davudoğlu, **Sahih’i Müslim Tercüme ve Şerhi**, VII/542.

³³⁴ Buhârî, Nikâh, 108, 156.

³³⁵ Hayati Aydın, **Kur’ân’da İnsan Psikolojisi**, Timaş Yayınları, İstanbul 1999, s.99.

ilişki içinde olmasını istememek”³³⁶ anlamındaki kıskançlık, kadınların da eşlerine karşı yoğun hissettikleri bir duygudur. İnsan sevdiği kimseleri kıskanır ve paylaşmak istemez. Bu duygu da aşırıya kaçılmadıkça zarar vermez. Allah Resûlünün eşleri de zaman zaman kıskançlık duygularına kapılmışlardır. Hz. Âişe’nin eşine olan sevgisi ve bağlılığı o kadar fazladır ki hayatta olmayan eski eşini kıskanmasına bile sebep olabilmıştır. Hz. Âişe: “Ağzının iki tarafında diş etlerinin kızartısından başka bir beyazlık kalmayan ve zaman içinde ölen ihtiyar Kureyş kadınlarından bir koca karının nesini anarsın? Allah onun yerine sana, ondan daha hayırlısını vermiştir!” sözleriyle kıskançlık duygusunu açıkça ifade etmiştir. Hz. Peygamber de: “*Hayır, gerçek senin dediğin gibi değil. Herkes bana inanmadığı zaman, bana inanan o idi. Herkes müşrik iken o, Müslümanlığı kabul etmişti. Benim hiçbir yardımcım yokken o bana yardım ediyordu.*”³³⁷ diyerek eşi Hz. Hatice hakkında bilgi vermiştir. Resûlullah’ın İbrahim’den başka bütün çocuklarının annesi olan Hz. Hatice’yi³³⁸ bu vasıflarıyla anması, kıskançlık duyan kişiye, kıskandığı şey hakkında makul ve mantıklı açıklamalar yapılabileceğine işaret olabilir. Hz. Peygamber kıskandığı eşi hakkında açıklama yaparak Hz. Âişe’nin farklı açıdan bakmasını istemiştir. Bu şekilde onun kıskançlık duygusunu hafifletmeye çalışmış olması muhtemeldir. Sadece Hz. Âişe değil diğer eşlerde de kıskançlık vakıaları olmuştur. Sahâbîlerin Resûlullah’a verecekleri hediyeler için yer olarak çoğunlukla Hz. Âişe’nin evini tercih etmeleri diğer eşlerini kıskandırmıştır. Ümmü Seleme bu konudan rahatsızlığını birkaç kez dile getirmiş ancak Resûlullah susmayı tercih etmiştir. En sonunda “*Âişe hakkında söylenip de bana eziyet etmeyin. Bana Âişe’den başka hiçbir kadının örtüsü altındayken vahiy gelmez.*”³³⁹ buyurmuştur. Hz. Peygamber yine kıskanılan konu hakkında kıskanan tarafa uygun bir dille açıklama yapmıştır. Hanımlarının duygularını dengede tutmaya çalışmıştır. Buradan hareketle kıskanılan duruma açıklık getirilmesinin kıskanan kişilerin duygularını yönetmek ve değiştirmek için gerekli olduğu düşünülebilir.

Eşleri kıskançlık duygularını yansıtıp ifade ettiklerinde Hz. Peygamber hep anlayış çerçevesinde ve güzel bir şekilde cevap vermiştir. Bazen duygularını bastıramayan eşleri ifadeden de öteye geçerek bu olumsuz duyguları davranışa dönüşmüştür. Hz. Âişe’nin kıskançlıktan yemek tabağını kırması buna bir örnektir. Mü’minlerin annelerinden birisi,

³³⁶ Mehmet Aydın, “Kıskançlık”, **Büyük Türkçe Sözlük**, s.649.

³³⁷ Buhârî, Menâkıbü'l-Ensâr, 20.

³³⁸ İbn Kesîr, **el-Bidâye ve'n-nihâye**, V/487.

³³⁹ Buhârî, Hibe, 8.

bir hizmetçi ile içinde yemek olan bir tabak gönderdiğinde eliyle vurarak tabağı kırmıştır. Allah Resûlü çanağın kırılan parçalarını birleştirerek yemeği tekrar içine koymuş ve: “*Anneniz kıskandı.*” demiştir. Sonra Allah Resûlü o hizmetçiyle gönderilmek üzere sağlam tabak verilmesini istemiştir.³⁴⁰ Hz. Peygamber her ne kadar eşi Âişe’yi daha çok sevse de³⁴¹ aile hayatında duygu ve davranış dengesini sağlamaya özen göstermiştir. Hanımların kendi aralarındaki kıskançlık çatışmalarına da ufak müdahalelerle ölçüyü kaçırarak huzursuzluk çıkarmalarına engel olmuş, olayları tatlıya bağlamıştır. O biliyordu ki her insanın zaafı vardır. Eşleri arasındaki rekabet onların kıskançlık duygusunu tetiklemiştir. Kıskançlıkla beraber oluşan hırçınlık sert müdahaleyle engellendiğinde, hırçınlığın arttığı çocuklarda ve hanımlarda daha net görülebilir. Resûlullah’ın özellikle kıskançlık duygularına keskin müdahalelerde bulunmayıp, eşlerinin bu duygularını anlayışla karşılamış olmasından, fitrattan gelen duyguların şiddetle bastırılmasının daha kötü sonuca götüreceği anlaşılmaktadır.

Eşleri kıskanmanın haricinde “Başkasında olan sağlık, zenginlik, ve benzeri nimetlerden dolayı rahatsız olarak o kişiden o nimetin gitmesini istemek”³⁴² anlamındaki kıskançlık da yönetilmeye ve eğitilmeye muhtaç bir duygudur. Olayları değerlendirme gücünü zayıflatan bu duygu korku, kaygı, endişe duygularını artırabilir. Kıskançlık kontrol edilmediğinde başkalarına zarar verme eğilimi oluşur. Kişi kıskandıklarına karşı saldırganlaşır.³⁴³ Gasp, isyan, hırsızlık, cinayet, kumar ve zina gibi birçok suçun temel sebebi başkalarının elinde olana göz dikmek ve kıskanmaktır.³⁴⁴ Hz. Âdem’in oğlu Kâbil, kıskançlık sebebiyle kardeşi Hâbil’in katili olmuştur.³⁴⁵ Hz. Yâkub’un evlatlarının, küçük kardeşleri Hz. Yûsuf’u kuyuya atma sebepleri kıskançlıktır.³⁴⁶

Hasedin ortaya çıkma nedenleri; düşmanlık duygusu, birinin kendisine karşı kibirli tavrı, kendisinin başkasına karşı üstün görmesi, belli bir amaca ulaşma arzusundaki olumsuzluk, makam ve mevki sevgisi, Allah’ın kullara verdiği nimetlerden hoşnut olmaması şeklinde

³⁴⁰ Buhârî, Nikâh, 107, 108, Mezâlim, 34.

³⁴¹ Müslim, Fedâilü’s-sahâbe, 8.

³⁴² Ahmet Özalp, “Hased”, **İslam Ansiklopedisi**, c.3, s.191.

³⁴³ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.181-182.

³⁴⁴ Hayreddin Karaman vd., **Kur’ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**, II/55.

³⁴⁵ Mâide, 5/30.

³⁴⁶ Yûsuf, 12/18.

sıralanabilir.³⁴⁷ Olmayacak şeyleri temenni etmek insanda, çalışarak elde edilecek şeylere yönelik teşebbüs ve çaba gösterme iradesini zaafa uğratmakta, haset ve kin duygularını beslemektedir.³⁴⁸

Haset hastalığından kurtulmak için Hz. Peygamber'in *"İnsanların gizli şeylerini araştırmayın, kusurlarını görmeyin, düşmanlık ve haset etmeyin, birbirinizi kardeş gibi sevin, çekiştirmeyin."*³⁴⁹ tavsiyelerini zihinlerde canlı tutmak gerekir. İslam dininde sadece başkalarındaki ilim ve cömertlik hasletlerinin istenmesine ve gıpta edilmesine müsaade edilmiştir.³⁵⁰ Hz. Peygamber kıskançlık duygusunu tetikleyen düşmanlık duygusunun ortadan kalkmasını kolaylayacak iki önemli husustan şöyle bahsetmiştir: *"Canım kudret elinde olan Allah'a yemin ederim ki sizler iman etmedikçe cennete giremezsiniz. Birbirinizi sevmedikçe de iman etmiş olmazsınız. Yaptığınız takdirde birbirinizi seveceğiniz bir şey söyleyeyim mi? Aranızda selamı yayınız!"*³⁵¹ Selamlaşmak, duygular üzerinde çok etkilidir. Muhabbete vesiledir. Muhabbet ise kıskançlığın ilacıdır. Bu sebeple bu hadis duygu yönetiminde oldukça etkili bir tavsiyedir. Kıskançlık duygusunun kontrolü için duygudaşlık konusunu işlerken zikrettiğimiz; *"Sizden biriniz kendisi için istediğini başkaları için de istemedikçe gerçek manada iman etmiş olamaz."*³⁵² hadisini de hatırlayabiliriz. Hz. Peygamber burada kişinin bencillikten kurtularak başkalarının nefsinin de kendi nefsi kadar önemsemesi gerektiğine vurgu yapmıştır. Kişi sadece kendisini değil diğerlerini de nimetlere layık görmelidir. Düşüncelerine bu bilinci yerleştirmesi insanın kıskançlık duygusuyla mücadelesini kolaylaştıracaktır. *"Hasedin zararlı bir haslet olduğunu düşünerek, onun zararlarını önlemek, tesirlerinden korunmak, nefesine hasetten daha yakın ve daha müessir olduğunu bilmek"*³⁵³ kişi için hasedin ilacı olacaktır. Bu anlamda Allah Resûlünün yönlendirmeleri kıskançlık duygusunun kişiyi perişan etmesinden kurtaracak, duygu yönetimi açısından ılık tutacak bir huzur reçetesidir.

Hadislerde iki tür kıskançlık karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan ilki mahremlerini namahremlere karşı koruma hissi ile oluşan kıskançlık, diğeri ise insana zarar veren ateşin

³⁴⁷ Ahmet Özalp, "Hased", *İslam Ansiklopedisi*, c.3, s.192-193.

³⁴⁸ Hayreddin Karaman vd., *Kur'ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, II/55.

³⁴⁹ Müslim, Birr, 32.

³⁵⁰ Buhârî, İ'tisâm 13, Tevhîd, 46; Zebîdî, *Tecrîd-i Sarîh*, XI/277.

³⁵¹ Müslim, İmân, 93.

³⁵² Buhârî, İmân, 7; Müslim, İmân, 71-72.

³⁵³ Mâverdî, *Edebü'd-dünyâ ve'd-dîn*, s.440.

odunu yediği gibi insanın iyiliklerini yok edip bitiren hasetlik derecesindeki kıskançlıktır. Birincisinde ölçüsü ayarlandığı takdirde olumsuz görülmemiştir. Asıl yönetilmeye muhtaç olan kıskançlık durumu ikincisidir. Resûlullah hasetlik duygusunun ilacı olarak sevgi, sevgi içinde selamı önemsemiştir. İnsan sevdiği kişiyi kıskanmaz, ona hasetlik etmez. Ondaki güzellikler kendisini rahatsız etmez. Ayrıca bencillik duygusundan kurtularak kardeşini de kendisi gibi gözetmesi bu duyguyu yönetebilmek için önem verilen husustur.

2.4. Öç Alma Duygusu/Kin

Arapça karşılığı “حقد” olan kin sözcüğü “birine karşı düşmanlığını ve hıncını içinde tutmak” ve “bir kimsenin içinde yaşattığı düşmanlık ve nefret duygusu” anlamındadır.³⁵⁴ “Kötü bir davranış veya sözü cezalandırmak için kötülükle karşılık verme isteği ve işi”³⁵⁵ anlamına gelen öç alma duygusu insanı yıpratıcı ruh sağlığını bozan duygulardandır. Bu duyguların panzehri olacak iki tutum “Bağışlamak, mazur görmek”³⁵⁶ anlamlarında kullanılan affetmek ve “kötü bir fiili anlayışla karşılamak”³⁵⁷ anlamındaki hoş görmektir.

Öç alma duygusu kontrol edilmediğinde öfke, nefret, kin duygularının artmasına sebep olacaktır. Hz. Peygamber “Allah, affeden bir kulunun ancak izzetini (şerefini, yüksekliğini) artırır.”³⁵⁸ buyurmuştur. “İsfehânî; affin sağladığı mutluluğa cezalandırma yoluyla ulaşamayacağını, bu faziletin insana toplum içinde itibar kazandıracağını belirterek, özellikle cezalandırma gücü ve imkânı bulunanların buna rağmen affi tercih etmelerini saygıdeğer bir davranış olarak nitelemektedir.”³⁵⁹

Günümüz insanları öfke, kin, nefret ve intikam duygularının çepeçevre kuşattığı bir toplum içinde nefes alamayacak duruma gelmişlerdir. Hâlbuki insanlığa rehber olarak gönderilmiş Allah Resûlü öç alma imkânına sahip olmasına rağmen affetme yolunu tutmuş, intikam almamıştır. Hz. Peygamber’in hayatı, benzerine az rastlanır affetme örnekleriyle doludur. Ceza ya da kötü muamele beklerken affedilmiş olmanın verdiği mutluluk ve mahcubiyet Hz. Peygamber’e ve davasına muhabbeti artırmıştır. Güven duygusunu beslemiştir. Hz.

³⁵⁴ İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “h-k-d” mad., III/104; Mustafa Çağrıci, “Kin”, *DİA*, c.26, Ankara 2002, s.30.

³⁵⁵ TDK, “Öç alma”, <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET: 22. 01. 2020).

³⁵⁶ Bkz. TDK, “Affetmek”, <<http://www.tdk.gov.tr/>>, (ET: 12. 08. 2019).

³⁵⁷ Mehmet Aydın, “Hoşgörmek”, *Büyük Türkçe Sözlük*, s.499.

³⁵⁸ Müslim, *Birr*, 69.

³⁵⁹ Mustafa Çağrıci, “Aff”, *DİA*, c.1, İstanbul 1998, s.394.

Âişe şöyle der: “Hz. Peygamber ne bir kadın ne de bir hizmetçiye vurmuştur. Ancak Allah yolunda savaştığı zamanlar müstesna. Kendisine fenalık yapan kimseden intikam almaya da kalkmazdı. Yalnız Allah’ın yasak ettiği şeyler çiğnenince, o yasağı çiğneyen kimseye Allah için cezasını verirdi.”³⁶⁰ Hz. Peygamber’in ceza vermedeki ölçüsü bu rivayette net bir şekilde ortaya konulmuştur. Onun hayatında öç alma duygusunu kontrol ettiği örneklerin çokluğu duygu yönetimi konusundaki başarısının da işaretidir.

Hz. Hatice ve Ebû Talip’in vefat ettiği hüznün yılında Taif şehri ve Sakif kabilesinin liderleriyle görüşerek onlara İslam dinini anlatmak isteyen Hz. Peygamber hoş olmayan tavırlarla karşılaşmıştır. Onlar daveti reddetmekle kalmamışlar ayak takımını da Hz. Peygamber’in üzerine hakarete teşvik ederek, taşlarla ayaklarını kanatmaya varıncaya kadar her tür eziyete maruz bırakmışlardır.³⁶¹ İslam ışığını canlandırmak düşüncesiyle gidilen Taif’te, var olan ışığı da söndürmeye kalkmışlar; bir peygambere reva görülmeyecek şiddetle karşılık vermişlerdir. Daha hüznü, acısı ve kızgınlığı geçmemişken Rabbi ona meleklerini yollamış, Cebrail’in “Ya Muhammed! Şüphesiz Allah, kavminin sana söylediği sözü işitmiştir.” nidasıyla beraber dağlar meleğinin şu teklifinin muhatabı olmuştur: “Ben de dağlar meleğiyim! Senin Rabbin, kavmin hakkında istediğin işini bana emredesin diye beni sana göndermiştir. Onlara ne yapmamı istersin? Eğer bu iki yalçın dağı (Ebû Kubeys ile Kayakan dağını) onların üzerlerine kapatmamı istersen (emret bu iki dağı hemen onların üzerlerine kapatayım)” dedi. Resûlullah, hidayet bulurlar ümidiyle: *“Hayır, ben Allah’ın, bu müşriklerin soyundan yalnız Allah’a ibadet eden ve ona hiçbir şeyi ortak koşmayan (muvahhid) bir nesil getirmesini dilerim.”*³⁶² diyerek bu teklifi reddetmiş ve intikam almamıştır. Taiflilerin acımasız davranışlarına karşın bir anlık öfkesine kapılıp intikam duygusuyla Cebrail’e “Evet.” cevabını verebilecekken buna müsaade etmemesi onun öç alma duygusunu kontrol etme kabiliyeti ve üstün ahlakının en zirve örneklerindendir. Hz. Peygamberin ümitleri boşa gitmemiş ileriki yıllarda Sakif kabilesi İslam dinine girmiştir. Bu olayda yanlışdan dönülmesi ve doğrunun bulunması için fırsat tanımanın, ümidi keserek ceza vermekten daha hayırlı bir sonuca ulaştıracağı görülmektedir. Duygular, düşünceler zamanla değişebilir. Bu gerçeğe hareket etmek ve duyguların değişimi için fırsat vermek duyguları yönetmek açısından akıllıca bir tavır olacaktır.

³⁶⁰ Müslim, Fedâil, 77.

³⁶¹ Zebidî, **Tecrîd-i Sarîh**, II/37.

³⁶² Buhârî, Bed’ü’l-halk, 7; Müslim, Cihâd, 111.

Sümâme Allah Resûlünün affediciliği sayesinde kazanılan önemli kişilerden biridir. Kendisine gelen elçiye öldürmeye kalkması haberi Hz. Peygamber'e ulaşınca, ashabına Sümame'nin yakalanması emrini vermiştir. Kısa sürede yakalanarak mescid direğine bağlanan Sümame'ye iyi muamele edilmiştir. Resûlullah her karşılaşmasında ne düşündüğünü sormuş, Sümame de istisnasız her seferinde şu cevabı vermiştir: "Benim hakkımda hayırla muamele edeceğinden başka bir düşüncem yoktur. Şayet öldürürsen, kanlı bir caniyi öldürmüş olursun. Şayet bana ikram edersen nimete karşı şükredici birine karşı ikram etmiş olursun. Şayet mal istersen, işte malım, ondan istediğin kadar al." Resûlullah, İslam davetine cevap vermeyince Sümame'nin serbest bırakılmasını ister. Sümame beklemediği halde mescitte gördüğü güzel muamelelerden ve intikam duygusuyla hareket edilmemesinden, o kadar etkilenmiştir ki ordan ayrıldıktan hemen sonra geri dönerek kelime-i şehadet getirmiştir. Ardından Hz. Peygamber'e "Ey Muhammed! Vallahi şu yeryüzünde bana senin yüzünden daha düşman bir yüz yoktu. Fakat bu sabah senin yüzün, bana yüzlerin en sevimlisi olmuştur. Vallahi dinlerden hiçbir din bana senin dininden ziyade düşman gelmezdi. Fakat bu sabah senin dinin bana göre dinlerden en sevimlisidir." demiştir.³⁶³ Hz. Peygamber kendisinden nefret eden ve elçisini öldürmeye kalkan Sümame'ye öç alma duygusuyla hareket etseydi bu güzel sonuca ulaşamayabilirdi. O duygularına hâkim olmayı ve kontrol etmeyi tüm zorluklara rağmen başarabilmiş ve Sümame'yi kazanmıştır. İnsanlar öç alma duygusuyla çok basit hatalarda ya da sözlerde sevdiklerini kaybedebiliyorlar. Halbuki insanın yakınları ve akrabaları Sümame'den daha düşmanca davranmış olamazlar. Hz. Peygamber bu anlamda örnek alınacak bir şahsiyettir.

Hz. Peygamber'in bir sefer dönüşünde ağacın altında dinlenirken, kendisini öldürmeyi kasteden adamı affetmesi bu kabildendir. Kılıç elindeyken kendisini öldürmeye kalkan bu adamı az sonra aynı kılıçla öldürme fırsatı yakalayan Hz. Peygamber öç alabilecek durumdayken onu affetmiştir. Bu da onun hidayetine vesile olmuştur.³⁶⁴ Vahşi ve Hind bu umutla huzuruna çıkmışlardır. Alemlerin efendisi, şehitlerin efendisine duyduğu tüm hüznüne rağmen kendisinden bekledikleri affedici tutumuyla onları bağışlamıştır.³⁶⁵ Hz. Peygamber'in yıllar boyu İslam düşmanlığı yapan ve fetih günü müslüman olan Ebû Sufyan'ı affetmesi hatta bununla da kalmayıp amcası Abbas'ın "Ebû Sufyan itibardan

³⁶³ Buhârî, Meğâzî, 70.

³⁶⁴ Buhârî, Meğâzî, 32.

³⁶⁵ Buhârî, Meğâzî, 23.

hoşlanan bir adamdır ona bir paye versen iyi olmaz mı?” sözüyle Ebû Süfyan’ın evine girenlerin emniyette olacağını bildirmesi³⁶⁶ kin duygusundan arınmış ruhuyla yıllar boyu kötülük yapan birisinin duygusuna değer verecek kuvvette kendi duygularını yönetebilmesine güzel bir örnektir. Bu rivayetler gösteriyor ki Hz. Peygamber şahsına ve sevdiklerine yapılan kötülükleri sürekli zihninde tutarak nefret ve kin duygularını beslememiştir. Bu sebeple o yapılan kötülüklerin üstünü kapatmayı tercih etmiştir. Bu duyguyu en iyi kontrol etmenin yolu düşmanlıkları ve kötülükleri unutmaktır. Çünkü kin duygusu kendisine yapılan kötülüğü sürekli zihninde tutarak unutmamanın işaretidir. Hem ruhsal hem de zihinsel bir yükür. Her hadiseyi kişiliğine yapılmış bir saldırı olarak algılayanlar bağışlamakta güçlük çekeceklerdir. En büyük sıkıntı olaylara yüklenen anlamların yanlışlığıdır.³⁶⁷

Hz. Peygamber’in affediciliği sadece kişileri değil toplulukları da kapsamıştır. Kendisini yurdundan eden, olmadık işkencelere maruz bırakan, düşmanlıkta hep ön saflarda olan Kureyşlileri Mekke fethinde affetmesi,³⁶⁸ görülmedik bir yücelik, görülmedik bir erdemdir. Onlardan intikam alma fırsatı elindeyken bunu yapmadığı gibi “Bugün Kâbe’de savaşın helal olacağı gündür.” şeklinde konuşan Sa’d b. Ubâde’yi komutanlık görevinden almıştır. Nefret ve düşmanlık duygusunun kendisini sarmasına müsaade etmeyerek affetmeyi tercih eden Hz. Peygamber bunun söz ile söylenmesine bile müsaade etmemiştir. Bu hadise Hz. Peygamber’in kin duygusundan arınmış şahsiyetini açıklıkla göstermektedir. Kin, çekilen acı sonucunda birikmiş öfkedir. Kişi kendisine acı çektiren nesne, olay ya da şahsa kin güder. Bu duygu karşı tarafa kötülük yapma dürtüsünü uyandırır.³⁶⁹ Ancak Resûlullah’ın sünnetinde kötülüğe kötülükle karşılık vermek yoktur. Bu kötü duygudan kurtulmanın bir yolu kötülüğe iyilik yaparak nefsi terbiye etmektir. Mekkeli müşrikler çok acı çektirmişler, çok kötülük yapmışlardır. Buna rağmen Allah Resûlü onları affederek kötülüğe iyilikle cevap vermiştir. Ayrıca yukarıda bahsedilen komutanlıktan azletme olayında Resûlullah’ın duyguları ne kadar iyi yönettiğini müşahade etmek mümkündür. Hz. Peygamber öç alma duygusu ve kin kokan sözlerinden dolayı Sa’d’dan aldığı sancağı verdiği kişi çok önemlidir. Duyguları ve insan üzerindeki tesirleri çok iyi bilen Hz. Peygamber sancağı

³⁶⁶ İbn Sa’d, **Tabakât**, IV/491.

³⁶⁷ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.193-194.

³⁶⁸ Zebidî, **Tecrid-i Sarih**, X/341.

³⁶⁹ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.193.

Sa'd'ın oğlu Kays b. Sa'd'a vermiştir.³⁷⁰ Hz. Peygamber her ne kadar Sa'd'ın sözlerinin ağırlığını dile getiren bir kadının şiirinden etkilenererek şefkat ve merhamet duygusuyla sancağı Sa'd'dan alsa da Sa'd'ı mahcup etmemek için başkasını tercih etmemiş sancağı oğluna vermiştir.³⁷¹ Belki şeytanın cennetten kovulma sebebi olarak insanı gösterip kin duygusu beslediği gibi, Sa'd da Mekkelileri ve özelde o kadını Resûlullah'ın bu muamelesindeki sebep olarak düşünebilirdi. Resûlullah hem hoş olmayan ifadeler dolayısıyla istediği müdahaleyi yapabilmış hem de Sa'd'ın kendisinden bir parçayı yani oğlunu tercih ederek duyguları yönetmenin üst mertebesini göstermiştir.

Siyeri Nebî'de sadece düşmanların yanlışlarına değil inananların da ciddi yanlışlarına şahit olunmuştur. Allah Resûlü Mekke fethi çalışmalarını gizlice yürütürken konuyu ashabından bazılarıyla paylaşmıştır. Bunlardan biri de Bedir Harbine katılmış olan Hâtıb b. Ebû Beltea'dır. O, Mekke müşriklere bu gizli bilgiyi ulaştırmak istemiştir. Ancak Hz. Peygamber'e vahiyle bildirilen bu durum, elçi kadının saçının içine sakladığı mektupla açığa çıkar. Resûlullah'ın kendisiyle paylaştığı devlet sırrına ihanet işi çok ciddi bir suçtur. Ashabdan bazıları Allah'a, Resûlüne ve mü'minlere ihanet ettiği düşüncesiyle çok öfkelenir. Hz. Ömer, Hâtıb b. Ebû Beltea'nın boynunu vurmak ister. Hz. Peygamber ise dinlemeyi tercih ederek Hâtıb b. Ebû Beltea'ya neden böyle yaptığını sorar. Hâtıb b. Ebû Beltea, Kureyş'e bir samimiyet duymadığını ancak muhacirlerin Mekke'deki mallarını ve ailelerini koruyacak tanıdıkları olduğu halde kendisinin böyle bir imkanı olmadığını, bu sebeple haber vermek istediğini anlatır. Hz. Peygamber hırs ve öç alma duygusuyla kalkıp, şiddetli bir cezayla karşılık verebilecekken onun savunmasını dinlemiştir. Anlattıklarından bu işi hangi duygularla yaptığını tespit etmiş ve ashabına Hâtıb'ın savunmasını kabul ettiğini bildirmiştir. Hz. Ömer'e ve diğerlerine Allah'ın "Ey Bedir ehli! Bundan böyle ne işlerseniz işleyin, ben sizleri bağışlayacağım" müjdesini ve övgüsünü hatırlatarak ona hayırdan başka bir şey söylememelerini istemiştir.³⁷² Kaynaklarda Hâtıb'ın ailesinden kardeşleri çocukları ve ailesinin Mekke de olduğu bilgisi verilmektedir.³⁷³ Bu olay üzerine ayet nazil olarak müşrikleri dost edinmemek konusunda uyarı gelmiştir. "Düşman tarafta kişinin en yakınları bulunsa bile onlarla, Allah'a ve Resûlüne iman ve bağlılık ilkesiyle bağdaşmayan, emanete hıyanet niteliği taşıyan ve müslümanların güvenliğini ihlâl eden

³⁷⁰ İbn Kesîr, **el-Bidâye ve'n-nihâye**, IV/495; İbrahim Sarıçam, **Hız. Muhammed ve Evrensel Mesajı**, s.211.

³⁷¹ İbn Sa'd, **Tabakât**, IV/496.

³⁷² Buhârî, Cihâd, 141; Megâzî 9; Müslim, Fedâilu's-sahâbe, 161.

³⁷³ Mevdûdî Seyyid Ebu'l-A'lâ, **Tefhimü'l-Kur'ân**, c.6, Ter: Komisyon, İnsan Yay., İstanbul 1987, s.214.

ilişkiler kurulamayacağı hatırlatılmaktadır.”³⁷⁴ Zikredilen rivayet iyi incelendiğinde Resûlullah’ın hem kendi duygusunu hem de ashabının duygularını ne kadar güzel yönettiği görülecektir. Hz. Ömer’in de zahiri değerlendirmesiyle ihanet, casusluk, münafıklık şeklinde ifade edilebilecek ve benzer olaylarda ölüm gibi şiddetli cezalar verilmiş olan bu hadisede Hz. Peygamber’in yaklaşımı çok farklı olmuştur.³⁷⁵ Hz. Peygamber Hâtı b. Ebû Beltea’nın, bu işi ihanet duygusuyla değil can ve mal varlıklarını koruma duygusuyla hareket ettiği kararına varmıştır. Bu sebeple ashab tarafından üzülmüne müsaade etmemiştir. Yanlışını yüzüne vurarak kızmamış, ceza vermemiştir. Buradan hareket ederek insani ilişkilerde ortaya çıkan hatalarda ve yanlışlarda muhatabı dinleme fırsatı vermenin yanlış duygulara kapılmamak açısından önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca hatalı kişinin durumu değerlendirilirken önceki iyilik ve güzelliklerinin hatırlanılmasının duygulara olumlu bir etki yapacağı görülmektedir.

Öç alma duygusundan vazgeçmek kalbin kötü duyguların tasallutundan kurtularak duygusal özgürlüğe ulaşmasının yoludur. Bu güçlü bir iradeye sahip olmakla mümkündür. Duyguların esaretinden kurtulamayanlar olumsuz duygulara yenik düşerler. Affeden kişi yükünü hafifletir ve kalbinin yorulmasına müsaade etmez. Böylece herkesten önce kendisine iyilik yapmış olur. Mâverî (ö. 450/1058) bir Allah dostunun şöyle dediğini aktarır: “Birisi bana düşmanlık etti mi, muhakkak ben onu üç sıfatın biriyle karşılarım: Benden yüksek olursa, ona saygı duyar ve karşılık vermem. Benden aşağı ise, kadrime ondan yüksek görüp fena muameleye tenezzül etmem. Benim emsalim ise af ve ihsan ile muamele ederim.”³⁷⁶

Kin ve nefret insanın enerjisini tüketecek yaşama sevincini baltalayacak negatif bir duygudur. Allah Resûlü onca düşmanlıklarına rağmen ne şahıs ne de toplumlara kin beslememiştir. Merhametle muamele etmiş ve affetme yolunu tercih etmiştir. Hz. Peygamber uygulamalarında affediciliğin kişisel ve toplumsal rolünü önemsediğini pek çok hadiseyle göstermiştir. Hata yapanların hatalarının görmezden gelinmesi ve affedilmesi iyiliğin yayılmasında da rol oynamıştır. Hz. Peygamber ilişkilerinde öç alma duygusundan uzak durmuş, hoşgörü ve affetmeyi ilke edinmiştir. Yukarıda örneklerde görüldüğü üzere onun, düşmanların kötülüklerini ve sevdiği insanların nefsi davranışlarını

³⁷⁴ Mümtetine,60/1 “Ey iman edenler! Eğer benim yolumda savaşmak ve rızamı kazanmak için çıkmışsanız, benim de düşmanım, sizin de düşmanınız olanlara sevgi göstererek, gizli muhabbet besleyerek onları dost edinmeyin.” Zebîdî, **Tecrîd-i Sarih**, XI/228

³⁷⁵ Vâkîdî, **Kitâbü'l-meğâzî**, III/32; İbrahim Canan, **Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi**, I/579.

³⁷⁶ Mâverî, **Edebü'd-dünyâ ve'd-dîn**, s.409.

affetmesi, gönüllerde taht kurulmasına, İslam dinine muhabbet beslenilmesine vesile olmuştur. O affederek önce gönülleri, sonra toprakları fethetmiştir.

2.5. Üstünlük Duygusu/Kibir

Sözlükte “büyüklük” anlamına gelen kibir (kibr), tevazuun karşıtı olarak “kişinin kendini üstün görmesi ve bu duyguyla başkalarını aşağılayıcı davranışlarda bulunması” demektir.³⁷⁷ Kendini büyük gören kişi başkalarında bulunmayan üstün sıfatın kendinde bulunduğu inanır.³⁷⁸ Alçak gönüllü ve mütevazı olmak bu duygunun zıttıdır.

Kur’ân, kibir ve kendini üstün görme duygusunun şeytanî bir özellik olduğunu, Allah’ın kibirlenen ve övünen kimseleri sevmediğini³⁷⁹ bildirmiştir. Hz. Adem’e secdeye davet edilen İblis secde etmemiş ve Allah’a isyan ederek şöyle demiştir: “*Şu benden üstün kıldığına bak! Yemin ederim ki eğer beni kıyamete kadar yaşatırsan, az bir kısmı dışında, onun neslini peşime takacağım!*”³⁸⁰ “*Ben ondan daha üstünüm. Çünkü beni ateşten yarattın, onu çamurdan yarattın.*”³⁸¹ İblis, Hz. Adem’den daha üstün olduğunu ileri sürerek kibrini ortaya koymuş ve düşmanlığını ilan etmiştir. Kur’ân-ı Kerîm bu ayetlerle kibir ve üstünlük duygusunun insanda olmaması gerektiğine dikkat çekmiştir.

Allah’ın seçkin kulu, insanların ve cinlerin peygamberi olmasına rağmen bu vasıflar Allah Resûlünü kibre götürmemiştir. O, bir kimsenin bir başkasına karşı üstünlüğünün ancak takva ile olacağını söylemiştir.³⁸² Kendisini üstün görme ve gösterme maksadıyla övenlere müsaade etmemiş; “*Hristiyanların Hz. İsa hakkında aşırı gittiği gibi siz de beni methederken aşırı gitmeyin. Ben Allah’ın sadece kulu ve elçisiyim. Benim için yalnız Allah’ın kulu ve elçisidir deyin.*”³⁸³ sözleriyle ashabını uyarmıştır. Hz. Peygamber bu hadislerle insanî ilişkiler açısından duygulara yönelik etkisi fazla olan bir duruma dikkat çekmiştir. Şöyle ki: Mevkî ve makam, kişiler üzerinde değişik şekillerde etkisini gösterir. Kiminin rütbe ve serveti arttıkça kalbinde saklı bulunan güzel ahlakı ve yüksek faziletleri

³⁷⁷ Mustafa Çağrı, “Kibir”, **DİA**, c.25, Ankara 2002, s.562.

³⁷⁸ Gazzâlî, **Kimyâ-yı Saâdet**, II/658.

³⁷⁹ Nisa, 4/36.

³⁸⁰ İsrâ, 17/62.

³⁸¹ Araf, 7/12.

³⁸² Buhârî, Hac, 132.

³⁸³ Buhârî, Enbiyâ, 48, Hudûd, 31.

ortaya çıkar. Bazıları da vardır ki hasbelkader makam, mevki ve servet elde edince gizli bulunan alçaklığı fışkırtarak ortaya dökülür. Böylece eski dostlarını tanımamak, kimseyi beğenmemek gibi unutulmayacak durumları hâsıl olur. Abbâsî vezirlerinden “Fazl b. Sehl (ö. 202/818) şöyle der: Kişinin makamı, kendi meziyetinin üstünde ise, kibirlenmeye başlar. Ondan aşağı ise, tevazusunu artırır.”³⁸⁴ Makamları insanlara tepeden bakma aracı kılanlar her dönemde insanların nefretini cezbetmiştir. Kibir duygusunun kişiyi ne kadar küçülttüğünün farkına varmayanlar ancak üstünlük taslamaya kalkarlar. Bu duygusal problemde her şeyin Allah’ın takdiriyle olduğunu bilenler, elindeki imkâna emanet olarak bakanlar ve büyüdükçe küçülme yolunu tercih edenler denge sağlayabilirler.

Hız. Peygamber insanlar arasında hiçbir ırk, cinsiyet, grup ya da topluluk arasında ayrım yapmamıştır. Herkesin Hız. Adem’in çocukları olduğunu, kimsenin kimseye üstün olmadığını bildirmiştir. Bir hadisinde “Müslüman Müslümanın kardeşidir, ona zulmetmez, yardım eder. Onu, kendinden aşağı görmez.”³⁸⁵ buyurmuştur. Hız. Peygamber ashabının bu hassasiyette olmalarını istemiş, kendini üstün görme gibi cahiliye anlayışını hissettiği kişileri de uyarmıştır. Allah Resûlünün uyardığı kişilerden biri Ebû Zer el-Gıfârî’dir. Hız. Bilal’i annesinin zenci olmasından dolayı kınayan Ebû Zer, Hız. Peygamber tarafından duygu muhasebesine davet edilmiş ve şu sözlerin muhatabı olmuştur. “*Ey Ebû Zer! Onu sen annesinden dolayı mı ayıpladın? Demek ki sen, kendisinde hâlâ câhiliyye bulunan bir kimsesin.*”³⁸⁶ Hız. Peygamber bu sözlerle cahiliye adeti olan ırkçılığı reddettiğini göstermiştir. “Hız. Bilal’i annesinden dolayı kınaması sebebiyle Allah Resûlünün ona söylediği “*Kendisinde cahiliye olan birisin.*” sözü cahiliye ahlakında olanlar bu sözü kullanır anlamındadır. Oysa Müslüman bir kimsede onların ahlakından hiçbir iz olmamalıdır.”³⁸⁷ Her dönemde, ten rengine dayalı gruplaşmalar insanlığın başına ciddi sorunlar açmıştır.³⁸⁸ Son dönemde Amerika’da yaşanan George Floyd’un ırkçı yaklaşımla Amerikan polisi tarafından öldürülmesi buna en yakın örnektir.³⁸⁹ İslam dini tüm ırkçı yaklaşımdan uzak bir duruşla, hiçbir insana ırk ayrımı yapılmadan insanca muamele edilmesinin mücadelesini vermiştir. Kin tohumlarının saçılmasına engel olmayı

³⁸⁴ Mâverî, *Edebü’l-dünyâ ve’l-dîn*, s.387.

³⁸⁵ Müslim, *Birr*, 32.

³⁸⁶ Buhârî, *İmân*, 22; Müslim, *Eymân*, 38.

³⁸⁷ Nevevî, *Minhâc*, VII/559.

³⁸⁸ Komisyon, *Hadislerle İslam*, V/397.

³⁸⁹ <<https://www.aa.com.tr/tr/analiz/abd-de-etnik-kulturel-irkcilik/1870540>>, (ET: 12.07. 2020).

hedeflemiştir. Rivayette görülmektedir ki; bu bakış açısının sakıncasını ve insana vereceği zararı bilen Allah Resûlü hemen yanlış davranışa sevkettiren bu duyguyu düzeltmeye çalışmıştır. Ebû Zer'i yaptığı yanlış düşünmeye sevk etmiştir. Irkların farklılığı bir üstünlük olmadığı gibi başkasında olmayan özellik ya da sıfatta bir üstünlük olamaz. Bu duyguya kapılanlar kibirleri sebebiyle etrafındaki insanların sevgisini kaybedeceklerdir. Nefret duygusu oluşacak, dostluk bağlarını koparacaklardır. Çünkü hiç kimse kibirli bir insanla dost olmak, görüşmek istemeyecektir.

Ashabına kibirden uzak alçak gönüllü bir hayatı öngören Allah Resûlü, bu konudaki tebliğini, yaşayarak yapmıştır. Liderler, devlet başkanları kılık kıyafet tavır yönüyle kendilerini halktan farklı gösterme çabasında olmalarına karşın Allah Resûlü kibre sevk edecek bu farklılığı hayatından uzak tutmuştur. Kibre sebep olacak kıyafetleri giymemiş, giyenleri de uyarmıştır.³⁹⁰ Kendisini üstün görerek halktan tecrit etmemiştir. Halkın arasında, halktan biri gibi yaşamayı tercih etmiştir. Halka tepeden bakan kibirli bir lider olmamıştır. Bu sebeple dışardan gelen insanlar peygamber ve lider olan Hz. Muhammed'in kim olduğunu seçememişlerdir.³⁹¹ Halbuki günümüz gençlerinin kendi değerini eşyanın fonksiyonuyla karıştırarak giyim kuşamda abartıyı tercih ettiği görülmektedir. Marka adıyla değerinden çok fazla ödenen kıyafetlerin içte yatan “Ben kıyafetimle diğerlerinden üstünüm.” hissini yattığını söylemek mümkündür. Bu yanlışın ve olumsuz duygunun yönetilmesi değer yargısının düzeltilmesiyle mümkündür. Allah Resûlü yaşantısıyla insanın bizzat Allah'ın kulu olarak eşyadan daha üstün olduğunu göstermiştir.

İnsanoğlunun duygularını hesap etmeyerek tepeden bakışı ve insana değer noktasındaki şeytanî tutumu, kibir ehlini cehennem ehlinen³⁹² kılmıştır. “Tarih boyunca insanlık, eline geçirdiği maddi ve manevi güçle, kendi cinsine, hatta Allah'a bile kafa tutan nice iktidar sahibi tanımıştır.”³⁹³ Halbuki Hz. Peygamber hiçbir zaman konumunu ve başarısını kibir aracı olarak kullanmamıştır. Kâbe'nin beldeci Mekke fethedilirken, kendisine Mekke'yi dar eden, sözlü ve fiilî her tür işkenceyi reva gören, getirdiği dine tabi olmadıkları gibi tabi olanlara da engel olan Kureyşlilerin korku yaşadıkları anda; peygamberliğinin, liderliğinin, komutanlığının zirvesinde olma duygularını yaşama imkânı elde etmesine rağmen Hz.

³⁹⁰ Müslim, İmân, 171; Libâs, 42.

³⁹¹ Buhârî, İlim, 6.

³⁹² Nahl, 16/29.

³⁹³ İbrahim Sarıçam, **Hız. Muhammed ve Evrensel Mesajı**, s.270.

Peygamber başını eğerek, tevazuyla Mekke topraklarına girmiştir.³⁹⁴ O, soylu, seçilmiş bir lider olduğu halde benliğini şımartmamış, alçak gönüllülükle başını daha da eğmiştir.³⁹⁵ Hz. Peygamber inanılması güç bir başarı elde ederek, devletini genişletmiş, kendisine tabi olanların sayısını artırmıştır. Kısa sürede topluluktan, büyük bir devlete ulaşmıştır. Tüm bu durumlar onu kendini üstün görme, kibir gibi olumsuz duygulara sevk etmemiştir. Yaptıkları onca işkenceden, hakaretten ve eziyetten sonra Hz. Peygamber'deki bu olgun duruşu gören insanlarda olumlu yönde duygu değişimi olmaması mümkün değildir. İnsanların başarı elde ettikten sonra bakışlarındaki, konuşmalarındaki hatta çevresiyle diyalogundaki değişiklik Hz. Peygamber'in başarılarından sonraki tutumuyla kıyaslandığında bu duygunun kontrol edilmesi gerektiği daha iyi anlaşılmaktadır. Başarıyla birlikte gelecek kibir kaybettirecekken tevazu kazandırmıştır.

“İnsanın ilmi, abid ve zahitliği, nesebi, güzelliği, zenginliği, kuvveti, makamı kibir sebepleridir. Kibrin zahir sebebi ise düşmanlık ve hasetliktir. Kibirli insan düşmanlık beslediği kimseye karşı övülmek ister. Düşmanlık beslediği insanın kendisinden üstün olduğunu bilerek kendisini üstün göstermeye çalışır ki etrafındaki insanlar o kişiden aşağıda olduğunu anlamasınlar.³⁹⁶ Zaten kişi kendisini yeterli görmediği, değersiz hissettiği zaman eksikliğini kendisini üstün göstererek kapatmaya çalışacaktır. Tüm gayreti kendisinin sıradan bir insan olduğunu gizlemek içindir.³⁹⁷

Mekke'nin önde gelen müşriklerini iman etmekten alıkoyan kibir ve kendilerini beğenme duygusuydu. Şeytanın lanetlenip huzurundan kovulmasına sebep olan bu hastalıktır. Helak olan kavimlerin peygamberlerine itaat etmemeleri de bu duygu sebebiyledir. İnsan kendini sorgulamalıdır. Kibir hastalığı Allah'ın o kuldan nimetini çekme sebebidir. Allah'a ait olan varlıkları sahiplenip Allah'ın kullarına tepeden bakmak bir ruh hastalığıdır.

Kibirli kişi kendini üstün görmenin hadsizliğiyle taşkınlıklar yapar. İnsanlarla ilişkilerin bozulmasına sebep olur. Sevgi ve muhabbet duygularını yok eder. Kibirli tavırlar, insanları ayrıştırır, nefreti artırır. Tüm bu olumsuzluklara sebep olan kibirden kurtulmanın yolu insanın kendisini doğru tanımlaması, acziyetini fark etmesiyle mümkündür. Kendisinde bulunan ve üstünlük addettiği vasfın elinden kaybolabileceğini düşünmesi gerekir.

³⁹⁴ İbn Kesîr, **el-Bidâye ve'n-nihâye**, IV/493.

³⁹⁵ İbrahim Sarıçam, **Hz. Muhammed ve Evrensel Mesajı**, s.211.

³⁹⁶ Gazzâlî, **Kimyâ-yı Saâdet**, II/659-664.

³⁹⁷ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.164.

Hadislerde bu duygunun tehlikesine dikkat çekilmiş, insanların kendini beğenme duygusuna kapılmasının bir cahiliye âdeti olduğuna vurgu yapılmıştır. Allah Resûlü kibirden uzak duruşunu kendisine hitap şekillerinden, kıyafetinin sadeliğine kadar göstermiştir. Başarılarının ve makamının onu olumsuz duygulara sevk etmediği ve bu durumun insanların duyguları üzerinde olumlu tesir bıraktığını görmek mümkündür. Ayrıca Hz. Peygamber herkesin nesebinin Hz. Adem'e dayandığını hatırlatarak insanları üstünlük olgusu hakkında düşünmeye yönlendirmiştir. Üstünlüğün dünya da insanlara verilen nimetlerle olmayacağını takva ile gelen duygusal olgunluğun insanı üstün kılacak vasıf olduğunu belirtmiştir.

2.6. Doyumsuzluk Duygusu/Hırs

Hırs “İslâmî literatürde genellikle mal, mevki, şöhret, ilim gibi maddî veya mânevî imkânları elde etme yahut daha genel olarak belli bir amacı gerçekleştirme hususunda kişinin bütün benliğini saran tutkular için kullanılır; sadece mal tutkusu için kullanıldığı da görülür.”³⁹⁸ Hırs kelimesi “Doğrusunu bulmak için bütün gücü harcamakla bir şeyi talep etmek”³⁹⁹ şeklinde de tarif edilmiştir.

Kur'an'da insanın dünyalığa aşırı düşkün olduğu ve malı aşırı sevdiği bildirilmektedir.⁴⁰⁰ Bunun sonucu olarak meydana gelen ölçsüz istekler kişiye hem psikolojik hem de sosyal zararlar verir. Mala, makama, şöhrete düşkünlük insanın tamahkârlığındandır. Tamah, insanın duygu ve davranışlarındaki dengeyi bozar. Kontrol edilemeyen aşırı hırs, insanı bencilleştirir ve her şeye kendisinin layık olduğunu düşündürür. Bu düşünce ve nimete ulaşma arzusu, haris kişiyi gayri meşru yollara sevk edebilir. Bu sebeple Allah Resûlü yöneticilik konusunda istekli olanları hoş karşılamamıştır.⁴⁰¹

Mutlu olmak isteyen kişilerin sınırlarını bilmesi ve kabul etmesi gerekir. Ulaşamadıklarına hasret çekmeyip elinde olanla yetinmek insanı mutlu kılacak bir yöntemdir. Çünkü sahip olamadıklarına ulaşma hırsı, sahip olduklarını unutturma sonucunu doğurur. Bu konuda Hz. Peygamber şu sözleriyle doyumsuzluğu kontrol anlamında farklı bir bakış açısı sunmuştur: *"Sizden biriniz yaratılış, mal konusunda kendisinden daha üstün birini görürse,*

³⁹⁸ Mustafa Çağrıcı, “Hırs”, **DİA**, c.17, İstanbul 1998, s.383.

³⁹⁹ Cürcânî, **Kitâbü't-ta'rîfât**, “Hırs”, s.86.

⁴⁰⁰ Adiyat, 100/8; Fecr, 87/20.

⁴⁰¹ Buhârî, Ahkâm, 7; Müslim, İmâre, 14.

yaratılış ve mal hususunda kendisinden daha aşağıda olan, kendisinin onlardan üstün kılındığı kimselere baksın."⁴⁰² "İnsan dünyada kendisine üstün kılınmış birisini görececek olursa, nefsi aynısını ister ve elinde bulunan Yüce Allah'ın nimetini küçümsemeye başlar. O gördüğüne yetişmek ya da ona yaklaşmak için, daha fazlasını elde etmek için hırs gösterir. Çoğu insanlarda görülen hâl budur."⁴⁰³ Zikredilen hadis hırs duygusunun yönetimi için Hz. Peygamber'in tavsiyesi olarak değerlendirilebilir. Tavsiye bağlamında kabir, hastane, huzur evleri, rehabilitasyon merkezleri gibi yerlerin ziyaret edilmesi kişinin hayat, sağlık, aile, beden nimetlerinin farkındalığını oluşturacaktır. Böylece kişi kendi üzerindeki nimetleri görerek kanaatsizlik ve ölçsüzlüğünü test etme imkânı bulabilecektir.

Allah'ın rızasına ulaşmayı hedef edinen Allah Resûlü dünya nimetlerine geçici meta olarak bakmış, hırs yapmamıştır. İnsan olarak ihtiyacı olan hususları bile sınırlamış ve en asgari surette faydalanmıştır. Bir gün Hz. Ömer, Resûlullah'ın yüzünde hasırın bıraktığı izi görünce; "Ey Allah'ın Resûlü! Kisra ve Kayser yumuşak döşek içindeler. Sen ise buna daha layıksın." dediğinde, Hz. Peygamber "*Dünyanın onların, ahiretin ise bizim olmasına razı olmaz mısın?*"⁴⁰⁴ cevabını vermiştir. Hz. Peygamber'in dünya nimetlerinin en azına bile razı olması onun tokgözlü olmasını gösterir. Dünya nimetlerinin varlığı onu şımartmadığı gibi yokluğu da onu üzmemiştir. Dünyanın geçiciliğini düşünen insan doyumsuz ve hırslı olmaz. Hz. Peygamber dünyaya doyumsuzca yaşayanların ve imkânlarını ölçsüzce kullananların baktığı pencereden bakmamıştır. Onun kalıcı olan ahirete yönelmesi hırs duygusunun kontrol edilmesi için önemli bir yöneliştir. Tokgözlü olmak için bu bakış açısına ihtiyaç vardır.

İnsanoğlu dünyalığa meyilli bir varlıktır. Bazılarında bu meyil doyumsuzluk sınırına kadar çıkabilmektedir. Hz. Peygamber insanın doyumsuz yönünü şu hadisle dile getirmiştir: "*Âdemoğlunun iki vadi dolusu malı olsa, muhakkak bir üçüncüsünü ister. Âdemoğlunun iç boşluğunu topraktan başka bir şey doldurmaz.*"⁴⁰⁵ Kanaatkâr olmayan insanları ulaşamadığı şeylerin hırsı kaplar. Olumsuz duygulara sebebiyet veren bu durumun en güzel ilacı, verilenle yetinmektir. "*Müslüman olup da kendisine yetecek kadar rızık verilen ve Allah'ın kendisine verdiği kanaat eden kimse, muhakkak kurtulmuştur.*"⁴⁰⁶ buyuran Hz.

⁴⁰² Buhârî, Rikâk, 30; Müslim, Zühd, 8.

⁴⁰³ Nevevî, **Minhâc**, XI/560.

⁴⁰⁴ Buhârî, Tefsir, 2.

⁴⁰⁵ Buhârî, Rikâk, 10.

⁴⁰⁶ Müslim, Zekât, 125.

Peygamber doyumsuzluğun ve hırsın kurtuluş yolunu göstermiştir. Ayrıca zenginliğin mal çokluğuyla değil gönül tokluğuyla olacağını da⁴⁰⁷ bildirilmiştir. “Zenginliğin hakikatı mal çokluğu değildir. Çünkü Allah’ın mal verdiği pekçok kimse, kendisine verilene köledir.”⁴⁰⁸ Kendisinde olan bir şeyi yeterli görmeyen zengin aslında fakirdir. Az bir nimete gönül hoşnutluğuyla sevinen fakir, aslında zengindir. Tatminsiz olan ve hırslarına yenik düşen kişi kıskançlığın kancasına takılır. Öfke, nefret, huzursuzluk duyguları kabarır. Her anlamda ahlakî ve manevî tahribata sürüklenir.

İnsanların tamah yönünü bilen Allah Resûlü bir mal dağıtımını olayında kalplerinde hastalık bulunan hırslı kişilerle, rıza gösterebilecek güzel mü’minleri ayırt etmiş mal dağıtımını ona göre yapmıştır. Rızı olmayanların homurtularına karşı yaptığı konuşmada, kanaatkâr olan mü’minlerin kalplerindeki zenginliğin varlığından bahsetmiştir.⁴⁰⁹

Hadislerden anlaşıldığı üzere insanoğlu tamahkâr bir yapıya sahiptir. Hep daha fazlasını ister. Bir varken iki, az varken çok olsun eğilimindedir. Hırs sadece dinî, ahlâkî ve psikolojik hayata zarar vermekle kalmaz sosyal hayatı da bozar. Toplumda barış, kardeşlik, adalet, eşitlik, özgürlük gibi değerleri tahrip eder; dayanışma ve paylaşma ruhunu öldürür. Hırsın haksızlık ve zulümlere yol açtığı her dönemde görülmüştür.⁴¹⁰

Hız. Peygamber ahlakın ve maneviyatın tahrip edilmemesi için bu duygunun dizginlenmesi gerektiği üzerinde durmuştur. Zaman zaman dünyalıklara karşı ashabda görülen eğilimlere müdahale etmiştir.⁴¹¹ Doyumsuzluk duygusunun psikolojik ve sosyal yönden etkilerine dikkat çekmiştir. “Herhangi bir şeyi şiddetle arzu etmenin o konudaki ilâhî takdiri etkilemeyeceğini belirtmiştir.”⁴¹² Kanaatin en büyük zenginlik olduğu hatırlatılarak elinde bulunana kanaat edenlerin kurtulacağını haber vermiştir.

2.7. Zevk Alma Duygusu/Şehvet

Kelime anlamı “arzu, istek, temayül, aşırı sevgi; nefsin değer verdiği istekler; cinsel arzu

⁴⁰⁷ Buhârî, Rikâk, 15; Müslim, Zekât, 120.

⁴⁰⁸ İbrahim Canan, **Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi**, XIV/49, (İbnu Battal’dan naklen.).

⁴⁰⁹ Buhârî, Humus, 19; Tevhîd, 50.

⁴¹⁰ Mustafa Çağrııcı, “Hırs” **DİA**, İstanbul 1998, s.384.

⁴¹¹ Buhârî, Rikâk, 5; Müslim, Zekât, 38.

⁴¹² Mustafa Çağrııcı, “Hırs” **DİA**, İstanbul 1998, s.383.

ve istekler” olan şehvet kelimesi daha çok cinsel arzular anlamında kullanılmıştır.⁴¹³ Şehvet sözcüğü “kişinin hissî zevklere duyduğu güçlü arzu” şeklinde de tanımlanmıştır.⁴¹⁴ Fazilet ve reziletler ait kuvveler insan tabiatında mevcuttur. İnsanın şehvet ve öfke gibi kuvvelerden kurtulması mümkün değildir. Ancak eğitimle itidalli bir hâl alması mümkündür.⁴¹⁵

Kur’ân, dünya hayatını insan nefsinin celbeden oyalayıcı, aldatıcı, geçici bir süs olarak nitelendirmiştir.⁴¹⁶ Bir ayette “*Kadınlar, oğullar, yük yük altın ve gümüş, salma atlar, davarlar ve ekinler gibi nefsin şiddetle arzuladığı şeyler insana süslü gösterildi. Bunlar dünya hayatının geçimliğidir.*”⁴¹⁷ buyurulmuştur. Ayetten şehvetin sadece cinsel bir arzu değil dünyalık nimetlere duyulan aşırı sevgi olduğu anlaşılmaktadır.⁴¹⁸ İslam dininde bu nimetler haram kılınmamış ancak bu nimetlere duyulan isteğin aşırı olması uygun görülmemiştir.

Zevk alma duygusu ruhun ihtiyacı olan bir duygudur. Depresyonda olanlarda gözlenen en belirgin durum zevk alma yetilerini kaybetmiş olmalarıdır. Yapılmasından zevk alınan işler insanı mutlu eder ve sevinç verir. Zevk duygusunu yitirenlerde ise kaygı, üzüntü, moral bozukluğu görülür. Yeme, içme, cinsel yakınlaşma, sosyal aktiviteler ve sair işler ölçüsü kaçmadığı müddetçe duygusal olarak insanı güçlendirir. Her duyguda olduğu gibi bu duyguda da denge şarttır. Dengesi bozulan zevk alma duygusu, haz tutkusuna dönüşebilir. Şehevi duyguları dizginleyemeyen insanların psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz etkilere maruz kaldıkları herkesçe malumdur. Örneğin; aşırı yemek yemek pek çok bedensel hastalığa yol açtığı gibi ruhî bir hantallık ya da tam tersi ruhî bir azgınlık da oluşturabilir.

Hz. Peygamber dizginlenemeyen şehvet duygusunu kontrol edilebilmesi için yöntemler sunmuştur. Yemek yerken midenin üçte birini yemek, üçte birini su ve üçte birini nefes için ayırmak gerektiğini bildirerek⁴¹⁹ yiyeceklere aşırı düşkünlükle oluşacak şehvet duygusunu dizginlemeye çalışmıştır. Mala aşırı düşkün olanların bu olumsuz duygusunu,

⁴¹³ Fedakar Kızmaz, “Şehvet”, **İslam Ansiklopedisi**, c.7, s.288.

⁴¹⁴ Faruk Beşer, “Şehvet”, **DİA**, c.38, İstanbul 2010, s.476.

⁴¹⁵ Ahmed Hamdi Akseki, **İslâm Dini**, D.İ.B Yayınları, Ankara 1980, s.33.

⁴¹⁶ Süleyman Uludağ, “Dünya”, **DİA**, c.10, İstanbul 1994, s.23.

⁴¹⁷ Âl-i İmrân, 3/14.

⁴¹⁸ Fedakar Kızmaz, “Şehvet”, **İslam Ansiklopedisi**, c.7, s.288.

⁴¹⁹ Tirmizî, Zühd, 47.

ihtiyaç sahiplerini gözetme, zekat ve sadaka verme eylemleriyle yönetmeye çalışmıştır. Kendisine, sadakanın hangisinin daha efdal olduğu sorulduğunda “*Yaşama sevincin yerinde ve mala düşkün olduğun, zenginliği arzulamakta ve fakirlikten korkmakta bulunduğun zamanda verdiğin sadakadır.*” buyurmuştur.⁴²⁰ Hadisin verdiği mesaj bu duyguyu yönetmede oldukça önemlidir. Hadiste nefse en ağır gelecek ve düşkünlüğün en fazla olduğu dönemlerde bu arzunun tam tersi hareket ederek törpülemek gerektiği mesajı verilmektedir.

Hiz. Peygamber’in cinsel şehveti kontrolü için de şu tavsiyeleri önemlidir. “*Evlenmeye gücü yeten ve imkânı olan kimse hemen evlensin. Çünkü gözü haramdan sakınma ve namusu koruma açısından daha uygundur. Evlenmeye gücü yetmeyen ise oruç tutsun. Bu onun şehvetini kırar.*”⁴²¹ “İnsanın cinsel arzularını doğal karşılayan İslam bu duygunun nikah bağıyla birbirine helal olan erkek ile kadın ikilisinin meydana getireceği evlilik müessesesi içinde değerlendirilmesini ister.”⁴²² Hiz. Peygamber, aile hayatındaki cinsel beraberliklerin sevap olduğunu söylediğinde şaşırarak ashabına durumu mantık çerçevesinde anlatarak; “*O müslüman bunu haram yolla yapsaydı günahkâr olmaz mıydı? Öyleyse helâl yoldan yapmasından dolayı sevap alır.*”⁴²³ buyurmuştur. Hiz. Peygamber bununla beraber tam tersi durum olan hadımlığa izin vermemiştir.⁴²⁴ Meşru yolla giderilen şehvet duygusuna sevap vaadederek aile saadeti ve yakınlaşmasını öngören bir yaklaşım sergilemiştir. Bu rivayetlerden Allah Resûlünün cinsel şehveti dengede tutmaya çalıştığı görülmektedir.

İslam dininde erkek ve kadınların mahremi olmayan karşı cinsine şehvet hissiyle bakması ve dokunması yasaktır. Sapkınlığa götürecek duygulara engel olmak için kötülüğe götüren yollar engellenmeye çalışılmıştır.⁴²⁵ Hiz. Peygamber bir gün dinin engelleyici kurallarına rağmen şehvet duygusunu kontrol edememiş olan genç bir sahâbîyi sağlıklı düşünmeye sevk ederek bu duygusunu kontrol etmenin yolunu göstermiştir. Diyalog şu şekilde gelişmiştir: Genç, Hiz. Peygamber’den zina yapmak için izin istemiştir. Etraftakilerin sert tepkisine rağmen Hiz. Peygamber yumuşak bir sesle yaklaşmasını isteyerek onu düşünmeye

⁴²⁰ Buhârî, Zekât, 11.

⁴²¹ Buhârî, Nikâh, 2,3, Savm, 10.

⁴²² Şura, 42/11; Fedakar Kızmaz, “Şehvet”, **İslam Ansiklopedisi**, c.7, s.288.

⁴²³ Müslim, Zekât, 53.

⁴²⁴ Buhârî, Nikâh, 8.

⁴²⁵ Fedakar Kızmaz, “Şehvet”, **İslam Ansiklopedisi**, c.7, s.289.

sevkedecek sorular sormuştur: “*Annenle zina yapılmasını ister misin?*” “*Kızın için böyle bir şey ister misin?*” Kız kardeşin, halan ve teyzen için böyle bir şey istermisin sorularını arka arkaya sormuş, genç ise soruların her birine “Hayır istemem ey Allah’ın Resûlü.” cevaplarını vermiştir. Hz. Peygamber bu gerçeği gencin kendi kabûlüne sunduktan sonra diğer insanların da tıpkı kendisi gibi akrabaları olan hanımlarla zina yapılmasını istemeyeceklerini söylemiştir. Ardından bu kötülüğe meyletmemesi için gence dua etmiştir.⁴²⁶ Bu genç şehvet duygusunun tutsağı olmuş bir hâldeyken mescide gelmiştir. Allah Resûlü şehvet duygusunu kontrol edemeyen bu gençten akıl ve duygu dengesini sağlayarak hareket etmesini istemiştir. Rivayetin sonunda gencin bu diyalogdan sonra şehvet duygusunu kontrol edebildiği bildirilmiştir. Duygu ve düşünceyi beraber hareket ettiren bu konuşma yönteminin, duyguları yönetme ve değiştirmedeki etkisi düşünülerek, şehvi duygularını kontrol edemeyenlere yaklaşım tarzının nasıl olması gerektiği öğrenilebilir.

Hz. Peygamber zina etmenin en uç noktası olmasa bile duyguları harekete geçirecek ufacık bir ihtimale bile fırsat vermemiştir. Rivayete göre Resûlullah’ın teğannî ve terennüm ile develeri sevk eden güzel sesli bir sürücüsü vardı. Resûlullah ona hitaben: “*Yavaş ol ya Enceşe! Karûreleri (cam şişeleri) kırmayasın.*” buyurmuştur.⁴²⁷ Allah Resûlü kadınların iç âleminin ne kadar hassas olduğunu biliyor olması eşlerini taşıyan hayvanın sürücüsü Enceşe’yi nezaketle uyarmasına sebep olmuştur. Erkeklerde olduğu kadar hanımların da duygularındaki incelikleri fark etmesi onu tedbir almaya sevk etmiştir. İmam Nevevî kadınların azimetlerinin zayıflıkları, incelik ve süratli kırılır olmaları sebebiyle Peygamber’in, hanımları cam şişeye benzettiğini söyler. Nevevî açıklamasının devamında alimlerin görüşü olarak güzel sesli Enceşe’yi men etme sebebini, terennüm ettiği şeylerden kadınların kalbine düşüp fitnelendirmesinden emin olamadığı ya da teganni ve terennümle sürüşü işiten hayvanların süratlenerek hanımların zarar görmesi endişesi olduğunu söyler.⁴²⁸ Hanımların her şeyden etkilenen duyguları olduğunu idrak eden Hz. Peygamber onlara kalplerindeki bu hassas duruma göre davranmıştır. Duygusal meyil anlamında bile olsa şehvet hislerinin harekete geçmesine müsaade etmemiştir. Bu olaydan olumsuz hislere meylettirecek küçücük bir yolun dahi açık bırakılmamasının şehvet duygunun yönetimi

⁴²⁶ Ahmed b. Hanbel, **Müsned**, IV/256-257.

⁴²⁷ Buhârî, Edep, 90; Müslim, Fedâil, 70, 73.

⁴²⁸ Bkz. Mehmed Sofuoğlu, **Sahih-i Müslim ve Tercemesi**, c.8, İrfan Yay., İstanbul 1988, s.202, 39. Dipnot; Nevevî, **Minhâc**, X/113.

için önemli olduğu anlamını çıkarmak mümkündür.

Nefsin istekleri sonsuzdur. Hep daha fazlasını ister. Şehvetinin esiri olanlar arzularının sonuna kadar ulaşamayacağı için arzularına yenik düşerek ve tehlikelere maruz kalarak, şehvâni arzuları için akıl ve kanaat sahibi olmayan hayvanlar gibi olurlar. İnsanlar tarafından kınanırlar.⁴²⁹ Sürekli tenkite tabi tutarak bu duyguların vereceği maddi ve manevi zararları hesap etmek, zihni yüksek düşüncelerle meşgul ederek şehvetin tasavvurdan aldığı gücü azaltmak, şehvî arzulara sevk eden arkadaşlardan uzak durmak ve en önemlisi kuvvetli bir iradeye sahip olmak bu duygunun hakimiyetini sağlamak açısından çok önemlidir.⁴³⁰ Kişi zevk alma güdüsüyle şehvi duygularını yerine getirme meylî olduğunda kendisini muhasebe etmelidir. Bu duyguya meylederek zevklerinin peşinde koşması hayatın anlamını yitirme noktasında kendisine verdiği zararı düşünmek zorundadır.

İradeyle nefsin istek ve arzularından uzak durmak faziletli ve erdemli davranışların ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Hz. Peygamber yeme içme arzuları, mala ve cinsel duygulardaki aşırı istekler noktasında ashabını dengeli olmaya davet etmiştir. Aşırı şehvi hisle oluşan olumsuz duyguyu tamamen ortadan kaldırmadan, tam bir serbestlikte vermeden ölçülü hareket edilmesini istemiştir. Bu duyguya yenik düşen kişileri genç sahâbî örneğinde olduğu gibi düşünce duygu uyumuyla terbiye etmeye çalışmıştır.

2.8. Şüphe Duygusu/Vesvese

Sözlükte “benzemek ve benzerlik sebebiyle başka şeyle karışmak” anlamındaki “ش-ب-ه” kökünden türeyen şüphe “benzer ve denk olmak, birbirine benzemesinden dolayı iki şeyi birbirine karıştırmak; belirsizlik, karışıklık ve kuşku” gibi manalara gelir.⁴³¹ “Şüphe, apaçıklık ve kesinlik arzusunun, önceki inançla veya sebepleri karşılıklı ve denk olan iki inancın çatışması sonucunda ortaya çıkan, kararsız veya sabit olmayan ruh halidir.”⁴³² “Doğrusu ve gerçek tarafı kestirilemeyen bir şeyin zihinde oluşmasıdır.”⁴³³

⁴²⁹ Mâverdî, *Edebü'd-dünyâ ve'd-dîn*, s.347.

⁴³⁰ Ahmed Hamdi Akseki, *İslâm Dini*, s.224.

⁴³¹ Hacı Mehmet Günay, *Şüphe*, *DİA*, c.39, İstanbul 2010, s.263.

⁴³² Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.195.

⁴³³ Mehmed Paksu, *Vesvese Sebepleri ve Kurtuluş Yolları*, Nesil Yayınları, İstanbul 2013, s.20.

Vesvese sözlükte “fısıltı, gizli ses, avcının çıkardığı fısıltı”⁴³⁴ manasına gelmektedir. “Kalpte meydana gelen şüphe, tereddüt, vehim, kuruntu, iç üzüntüsü, nefis ve şeytanın meydana getirdiği iç karışıklığı”⁴³⁵ anlamlarında kullanılan bir kelimedir.

Kalp imanın, zikrin, hidayetin, sükûnun, huzurun ve bütün duyguların merkezidir. Şeytan insanı tüm bu güzelliklerden uzaklaştırmak için elinden gelen hileleri oyunları yapar. Kalp bozulursa bütün beden ve bütün duygular bozulur. Bu sebeple şeytanı uzak tutmak en önemli meseledir.⁴³⁶ Kişi kalbine gelen düşüncelerin rahmanî mi, şeytanî mi olduğunu ayırt etmelidir. Fıtratı bozulmamış olanların başarabileceği bu durum kalp bulanıklığı ve zihin karmaşası olan insanlarda mümkün değildir.⁴³⁷ “Vesvesenin ne olduğu bilinmez, kaynağı fark edilmez, neden ibaret olduğu anlaşılmazsa devam edip gider, sonunda kalpte yerleşir.”⁴³⁸

Kur’ân’da “وسوس” kelimesi her seferinde şeytan ile birlikte zikredilmiş,⁴³⁹ vesvesenin şeytandan olduğuna dikkat çekilerek şeytandan bir dürtü geldiğinde Allah’ı hatırlamak ve ona sığınmak gerektiği bildirilmiştir.⁴⁴⁰ Kur’ân’ın en son suresiyle de sürekli vesvese veren Hannas şeytandan Allah’a sığınmanın önemi vurgulanmıştır.⁴⁴¹

Hz. Peygamber Kur’ânî eğitimle her tür kötülüğü telkin eden şeytanı tanıyarak, ondan korunmak için Allah’a sığınmıştır.⁴⁴² Şeytanın vesvesesinden ruhunu ve bedenini korumak için özellikle “معوذتين” surelerini okumuştur.⁴⁴³ Ashabını da şeytanın vesvesesi konusunda uyarmıştır.⁴⁴⁴ Hz. Peygamber birgün itikafta iken eşi Safiye kendisini ziyaret etmiş, dönüşte onu uğurlarken ashabından iki kişiyle karşılaşmıştır. Hızlıca yanlarından uzaklaşmaya çalıştıklarını farkedenden Hz. Peygamber onları çağırarak yanındaki kişinin eşi Safiyye olduğunu açıklamıştır. Böyle bir açıklama yapılmasına şaşırان ve “Sübhânallâh!

⁴³⁴ İsfahânî, **Müfredât fî Garîbi’l-Kur’ân**, “v-s-v-s” mad., s.522.

⁴³⁵ Nureddin Turgay, “Vesvese”, **İslam Ansiklopedisi**, c.8, s.232.

⁴³⁶ Mehmed Paksu, **Vesvese Sebepleri ve Kurtuluş Yolları**, s.25.

⁴³⁷ Garip Aydın, **Ayetler ve Hadisler Işığında Hastalara Manevi Destek**, Kimlik Yay., Kayseri 2019, s.339.

⁴³⁸ Mehmed Paksu, **age**, s.23.

⁴³⁹ Nureddin Turgay, “Vesvese”, **İslam Ansiklopedisi**, c.8, s.232.

⁴⁴⁰ Araf, 7/200.

⁴⁴¹ Nas, 114/1-6.

⁴⁴² Müminûn, 23/97-98.

⁴⁴³ Buhârî, **Fedâilü’l-Kur’ân**, 14.

⁴⁴⁴ Buhârî, **Bed’ü’l-halk**, 11.

Biz sizin hakkınızda nasıl kötü düşünebiliriz?” diyen sahâbîlere cevaben Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: “*Şeytan, insanın vücudunda kanın dolaştığı gibi dolaşır. Ben, şeytanın sizin gönüllerinize kötü bir şüphe atmasından endişe ettim.*”⁴⁴⁵ Hz. Peygamber’in şeytanın vesvesesine karşı ashabını uyararak zihninlerinde su-i zannın ve kötü düşüncelerin oluşmasına mahal vermediği görülmektedir. Bu onun ashabına olan merhameti ve şefatindendir.⁴⁴⁶ Ashabında oluşacak şüphe duygusunu gidermek için yanında bulunan hanımın kimliğini açıklamıştır. Hadiseden, yanlış anlaşılacak durumların duygular üzerinde olumsuz etki bırakma ihtimaline karşın muhatabın zihnini aydınlatmanın önemli olduğu anlaşılmaktadır. Sürekli vesvese vermek için fırsat kollayan şeytanı insanın damarlarında gezen kana benzeten Hz. Peygamber ona bu fırsatı vermemek için şüphe edilecek bir durumda hemen açıklama yapılması gerektiğini göstermiştir.

“Vesvese insanın şüphelerini artırır, tereddütlerini çoğaltır.”⁴⁴⁷ Kuşkuların ve tereddütlerin olması ilişkileri olumsuz olarak etkileyecektir. Sağlıklı iletişim için zihinde oluşabilecek tereddütlerin açıkça konuşulup giderilmesi duyguları yönetmek açısından çok önemlidir. İnsanlar birbirleri hakkında emin olamazsa hem kendisini hem de şüphe ettiği kişiyi yıpratır. Sevgi ve muhabbet azalırken nefret, huzursuzluk ve öfke artar. Bu sebeple İslam dini Müslümanların elinden dilinden emin olunacak vasıfta olmalarını isterken,⁴⁴⁸ şüphe edilen durumlar hakkında zandan kaçınılmasını da⁴⁴⁹ tavsiye etmiştir.

“Şeytanın verdiği vesveselerden korunmanın yolu Allah’ı zikretmektir.”⁴⁵⁰ “Allahu ekber” lafzının anlamını düşünerek söylemek çok önemlidir. Allah’ın en büyük olduğunu düşünmek, zihne takılan bütün kuruntulardan daha büyük olduğuna inanmak vesveseyi yok edecektir.” Gazzâlî şöyle der: “Ne zaman ki hevanın istekleriyle dünyanın zikri kalbe galebe çalarsa, şeksiz ve şüphesiz şeytan bir imkân bulur ve vesveseye başlar. Ne zaman ki kalp Allah’ın zikrine dönerse, şeytan oradan göç eder ve onun için imkân kapısı oldukça daralır.”⁴⁵¹

Vesvese mikrobuna karşı istiaze, istiğfar gibi manevi antibiyotikleri hemen kullanmak

⁴⁴⁵ Buhârî, İtikaf, 11.

⁴⁴⁶ Ahmed Davudoğlu, **Sahih’i Müslim Tercüme ve Şerhi**, IX/586.

⁴⁴⁷ Mehmed Paksu, **Vesvese Sebepleri ve Kurtuluş Yolları**, s.20.

⁴⁴⁸ Buhârî, İmân, 4.

⁴⁴⁹ Hucurat, 49/12.

⁴⁵⁰ Buhârî, Bed’ü’l-halk, 11.

⁴⁵¹ Gazzâlî, **İhyâü ulûmi’d-dîn**, III/62.

gerekir.⁴⁵² Namazlarında şüpheye düşüp yanılmaktan şikâyet eden bir sahâbîye Hz. Peygamber “*Bu hınzep denilen bir şeytandır. Onu hissettiğin vakit Allah’a sığın ve sol tarafa üç defa tükür.*”⁴⁵³ buyurmuştur. Şeytana böyle bir uygulamanın yapılmasının iki önemli sebebi vardır. Birincisi, şeytana tükürerek ona hakaret etmek ve kızdırarak huzurdan kovmaktır. Diğer de, insanın psikolojik olarak rahatlamaıdır. Çünkü bu şeytana karşı insanın içini boşaltması, ona olan düşmanlığını açıkça ilan ederek ciddi bir tedbir alması ve hiçbir yakınlığının olmadığını bildirmesidir.⁴⁵⁴

“Davetsiz düşünceler yani vesveseler, takıntılar, korkular, şüpheler herkesin başına gelebilir. Önemli olan davetsiz düşünceyle karşılaşıldığında, bu düşüncelerin yerleşmesine izin verilip verilmeyeceğı meselesidir.”⁴⁵⁵ Şeytan önce kalbe şüphe atar. Kalp savunmaya geçmez ise şeytan isabet etmiş olur. Şeytan insanın zayıf damarından girer. Yapmadıklarını yapmış gibi ya da kötü düşünceleri kalbinin ürünüymüş gibi gösterir. Hayâl aynasındaki kötülükleri kalbine bulaşmış kötülükler olarak düşündürür.⁴⁵⁶

Allah Resûlü şüphe duygusunu ve vesveseyi kontrol etmeyi önemsemiştir. Çünkü bu duygu kontrol edilmediğinde olumsuz duyguları tetikleyecektir. O, telaşa kapılıp heyecanlanmadan vesveseden ve şüphelerden kurtulmanın yollarını göstermiştir. İç huzursuzluğa sebep olan şüphe duygusunun ve vesvesenin adresini vermiş, Allah’a sığınmanın önemini bildirmiştir. Reçete olarak; bu duyguyla yüzleşmeyi, bu duygulara sebep olan düşünceleri ve düşmanları tanımayı öncelemiş, zikre ve duaya sarılmayı önemsemiştir. “İnsan iradesine hâkim olmalı, zihni dağınıklığa meydan vermemeli, hayali hakikatle karıştırmamalı, rüyayı gerçek hayatla barındırmamalıdır.”⁴⁵⁷

⁴⁵² Mehmed Paksu, **Vesvese Sebepleri ve Kurtuluş Yolları**, s.60-63.

⁴⁵³ Müslim, Selâm, 68.

⁴⁵⁴ Mehmed Paksu, **age**, s.44-45.

⁴⁵⁵ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s.175.

⁴⁵⁶ Mehmed Paksu, **age**, s.27-30.

⁴⁵⁷ **Age**, s.32.

İKİNCİ BÖLÜM

HADİSLER IŞIĞINDA DUYGU İNANÇ İLİŞKİSİ

1. İnançlı Olmanın Duygu Yönetimine Olumlu Etkisi

Sözlükte “güven içinde bulunmak, korkusuz olmak” anlamındaki ا-م-ن (emân) kökünden türeyen îman “güven duygusu içinde tasdik etmek, inanmak” demektir.⁴⁵⁸ “İmandan nihaî noktadaki kasıt Tanrı’nın varlığına olan inançtır. Çünkü vahiy, peygamberlik, ahiret gibi diğer iman konuları temelde Tanrı inancına dayanır.”⁴⁵⁹

Hız. Peygamber imanı tarif ederken Allah'a, Allah'ın meleklerine, kitaplarına, peygamberlerine ve ahiret gününe inanman, bir de kadere, hayrına şerrine inanmandır.”⁴⁶⁰ buyurmuştur. “İnsanlar ancak iman sayesinde hayatlarını belirsizlikten, kargaşa ve karmaşadan kurtarıp anlamlı ve yaşanılır hale getirebilirler.”⁴⁶¹

İnsanlar çoğu zaman yaşadığı çevreden bunalarak huzursuzluk ve tatminsizlik hissederler. Suçluluk duygusu, hayattan iğrenme, ideal hayata özlem duyma, ölüm korkusu, zihnî ve ruhî tatmine ulaşma isteği gibi duygular kişiyi etkisi altına alır. Sıkıntıları giderek artar. İnsanlardan uzaklaşarak hayattan kopar ve nefret duygusu onu esir alır. Bu sıkıntıları azaltmak ve ruhî tatmine ulaşmak için inançlı olmak en öncelikli çözümdür.⁴⁶²

İnsanı var eden de, duyguları var eden de Allah'tır. Kalpleri evirip çeviren Allah, sevgiyi ve nefreti; hüznü ve sevinci kulunun hayatına serpmiştir. Duygular kimi zaman pasif, kimi zaman aktif olarak insan hayatının bir parçası olmuştur. “Allah inancı hem ümitsizlik,

⁴⁵⁸ Mustafa Sinanoğlu, “İman” **DİA**, c.22, İstanbul 2000, s.212.

⁴⁵⁹ Ali Köse, “Din Psikolojisi” **DİA**, c.22, İstanbul 2000, s.215.

⁴⁶⁰ Buhârî, İmân, 1; Müslim, İmân, 1.

⁴⁶¹ Alpaslan Durmuş vd., **Dinim İslam**, DİB Yay., Ankara 2016, s.18.

⁴⁶² Hayati Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s.304.

sıkıntı, bunalma, korku, endişe durumlarında insana yardım edecek kudretli bir güç hem de sevinç ve mutluluk anlarında insanın şükran ve sevgi ifadelerini sunabileceği ilahi bir güçtür.”⁴⁶³

Fıtratla gelen inanma meyli insanı Allah’a yaklaştırır. Allah ile mesafe ne kadar azalırsa mutluluk da o oranda artar. Bunun duygusal anlamda pek çok sebebi vardır. Yüce yaratanın varlığı rahatlatır. O’nun kendini görüyor, duyuyor olması, ihtiyaçlarına karşılık verebilecek güce ve kudrete sahip olması, hatalarından döndüğünde affedecek olması, iyilik yaptığında mükâfatlandırılacak olması ve daha pek çok sebep kulun kendisini huzurlu hissetmesini sağlar.

İnsan yaşarken hoşuna gitmeyen rahatsızlık veren durumlarla karşılaşabilir. Her olumsuz olayda kendini ya da çevresini suçlaması ruh sağlığını bozabilir. Başına gelenlerin kendisi ve çevresiyle beraber Allah’ın takdiriyle olduğuna inanırsa olayları değerlendirmesi daha doğru olur.⁴⁶⁴ Örneğin fakir olduğu için çocuklarının ihtiyacını karşılayamayan kişi kendisini sorumlu tutarsa duygusal olarak çöker. Oysa kişi fakirliğin Allah’ın kendisine takdiri sonucu olduğunu düşünürse sorumluluk duyarak duygusal çöküntüye girmez.⁴⁶⁵

Zulmeden ve acı çektirenlerin ahirette cezasız bırakılmayacağına ve sıkıntılara sabredenlerin mükâfat alacağına inanması kişiyi teskin edici bir inançtır. Bu inanç insanı olumsuz duyguların etkisinden kurtararak rahatlatır. Duygusal taşkınlık veya çökkünlük durumlarından uzaklaştırarak dengeli bir özellik kazandırır.⁴⁶⁶ Bedir savaşında düşman tarafından öldürülerek şehit edilen Hârîse b. Surâka’nın annesi Hz. Peygamber’e oğlunun durumunu sormuş, eğer cennette ise sevinecek, cehennemde ise gücü yettiğinde ağlayacağını bildirmiştir. Cennette olacağının müjdesini alarak sevinmiştir.”⁴⁶⁷ Bu örnekte inançlı olmanın duygu üzerindeki iyileştirici ve teskin edici özelliğini görmek mümkündür.

Ahirete inanan kişinin hayatında denge vardır. Hareketleri ölçülü, düşünceleri tutarlıdır. Duyularında taşkınlık olmaması için kin, haset, nefret gibi duygularını affetme, bağışlama,

⁴⁶³ Hüseyin Peker, **Din Psikolojisi**, s.245.

⁴⁶⁴ **Age**, s.248-249.

⁴⁶⁵ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, s.458.

⁴⁶⁶ Hüseyin Peker, **age**, s.245.

⁴⁶⁷ Buhârî, Cihâd, 13; Meğâzî 9.

hoşgörme duygularıyla törpüler. Kendisi, ailesi ve çevresiyle barışık yaşayarak toplum saadetine katkı sağlar.⁴⁶⁸

Görölmektedir ki, Allah, ahiret, kader, cennet ve cehennem (mükâfat ve ceza) inancının duygular üzerinde olumlu etkisi vardır. Bu olumlu etkiyi biraz daha detaylandırarak başlıklar halinde incelemeye devam edeceğiz.

1.1. Hoşnut Olma Duygusunun Rolü ve Allah Rızası

Sözlükte “beğenmek, kabul etmek, razı ve hoşnut olmak”⁴⁶⁹ anlamındaki rıza kelimesi dinî ve tasavvufî hayatın temel kavramlarından biridir. Kur’ân’da ve hadislerde “رضا” kavramı üzerinde önemle durulmuş, mü’minler Allah’ın rızasını kazanmaya teşvik edilmiş, rıza mertebesine ermenin en büyük mutluluk olduğu ifade edilmiştir.⁴⁷⁰

Hız. Peygamber “Kim Rab olarak Allah’ı, din olarak İslamı, peygamber olarak Hz. Muhammed’i kabul edip hoşnut oldum derse, onun günahı mağfiret olunur.”⁴⁷¹ buyurmuştur. Kur’ân-ı Kerim’de de Allah’tan razı olanların Allah’ın rızasına ulaşarak cennete girecekleri haber verilmiştir. “Rableri katında onların mükâfatı, içlerinden ırmaklar akan, içlerinde ebedî kalacakları Adn cennetleridir. Allah onlardan razı olmuştur, onlar da Allah’tan razı olmuşlardır. İşte bu mükâfat Rablerine derin saygı duyanlara mahsustur.”⁴⁷² Anlaşıyor ki inanarak Allah’ın emirlerini yerine getirmek ve hakkıyla sakınmak, mü’minleri Allah’ın rızasına ulaştıracak ve ödöl olarak kendilerine cennet verilecektir.

Resûlullah hal ve hareketlerinde her zaman Allah’ın rızasını gözetmiştir. Eş olarak ailesine davranışı Allah’ın rızası çerçevesinde olmuştur. Lider olarak ekibiyle, peygamber olarak ashabıyla ilişkilerinde yine Allah’ın rızasını ve hoşnutluğunu gözetmiştir. “Allah’ım! Senin gazabından rızana sığınırım.”⁴⁷³ diyerek Allah’ın rızasına talip olduğunu sözleriyle de ifade etmiştir.

⁴⁶⁸ Komisyon, **Hadislerle İslam**, I/595.

⁴⁶⁹ Cürccânî, **Kitâbü’t-ta’rîfât**, “Rıza”, s.115.

⁴⁷⁰ Süleyman Uludağ, “Rızâ”, **DİA**, c.35, İstanbul 2008, s.56.

⁴⁷¹ Müslim, Salât, 13.

⁴⁷² Beyyine, 98/8.

⁴⁷³ Müslim, Salât, 222.

Hâris el-Muhâsibî'ye (ö.243/857) “Rızâ”nın ne olduğu sorulduğunda: “Allah’ın hükmünde âdil olduğunu ve hiçbir hükmünde itham edilemeyeceğini kulun bilmesidir.”⁴⁷⁴ şeklinde cevap vermiştir. Mü’min Allah’ın ulvî ilmiyle her şeyi adaletle yaptığını bilir. Bu sebeple sorgulamadan O’nun verdiği razı olur. Böylece başına gelenleri Allah’ın imtihanı olarak görmek ve kabullenmek, bu vesileyle ahiretteki derecesinin yükseleceğine inanmak kişiyi duygusal olgunluğa ulaştırır. Mü’minler, ellerindeki imkân ve nimetlere razı olurlar. Başkalarında olup kendisinin mahrum olduğu güzelliklere imtihan nazarıyla bakarlar ve cennette tüm bu arzu ettiği güzelliklere kavuşmak üzere, beklentilerini ertelerler.

Cennette hiçbir gözün görmediği, hiçbir kulağın işitmediği ve hiçbir akla gelmemiş sonsuz nimetlerin⁴⁷⁵ verilme hayali insanlarla ilişkileri düzenlemeye katkı sağlar. Allah’ın bildirdiklerine kıyasla bildirmediikleri nimetlerin daha büyük olduğu⁴⁷⁶ haberi her mü’mini iyiliğe teşvik edecek tatlı bir heyecana yönlendirir. Cennet nimetlerine ulaşma arzusu ve isteği olumsuz duyguları yok edecek ve davranışları düzenleyecektir. Duygularını Allah’ın vaadettiği cennet hayali ve arzusuyla yönetecektir.

İnananların Allah’ın hoşnut olmayacağı işlerden sakınması güzel ahlaka ulaştıracağı için ne kendisini ne de başkalarını üzmeyecektir. İnsanlarla ilişkilerinde çatışma ve kavga değil hoşgörü ve iyimserlik olacaktır. Allah’ın rızasını arayan mü’min her dünyalığı gözünden çıkaracağı için hırs, stres ve öfke gibi olumsuz duygulardan uzak duracaktır. Makam, mevki mal ve mülk sevgisi azalacaktır. Böylece hasetlik ve kıskançlık duygusunun önüne geçilebilecektir. Tüm bu duygu değişimleri ve duygu kontrolleri inananları hem bu dünya da hem de ahirette mutlu edecektir.

1.2. Şükür Duygusunun Rolü ve Allah’a Minnet

Şükür kelimesi terim olarak “Allah’tan veya insanlardan gelen nimet ve iyilikten dolayı minnettarlığını ifade etme, nimete söz ve fiille mukabelede bulunma, Allah’a itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapma” şeklinde

⁴⁷⁴ Siyer Vakfı < <https://www.siyervakfi.org/kullugun-zirvesi-Allahtan-razi-olmak/> > (ET: 13.09.2019).

⁴⁷⁵ Buhârî, Tevhid, 35; Müslim, Cennet, 2.

⁴⁷⁶ Nevevî, *Minhâc*, XI/340.

tanımlanmıştır.⁴⁷⁷ Minnet ise sözlükte “birine iyilik etmek, ihsan ve ikramda bulunmak” anlamına gelmektedir.⁴⁷⁸

Eldeki nimetlerin farkındalığı arttıkça huzur ve mutluluğunun artması da beklenecektir. Şükür; nimeti farkederek yakînî bir imanla değer üretmektir diyebiliriz. “Dinî ve manevî hayat, inanan kişi için değerler ve davranışlar üzerine kurulmuş bir yaşam modelidir ve şükür bu önerilen insan modelinin içindeki en önemli yapıtaşlarından biridir.”⁴⁷⁹ İslam dininde şükür kavramı insanlığın kemâlâtı için olmazsa olmaz hasletlerinden görülmüştür. Güzel bakmak, güzel görmek ve güzel düşünmek şükür ehlinin işlerindendir. “İyilik yapana teşekkürle karşılık vermek, iyilikle muamele etmek ve ona minnet duymak İslam ahlâkındandır.”⁴⁸⁰

“*Bana şükredin ve sakın nankörlük etmeyin.*”⁴⁸¹ emrini veren Yüce Allah “*Elinizde nimet olarak ne varsa Allah’tandır.*”⁴⁸² “*Sana gelen iyilik Allah’tandır.*”⁴⁸³ ayetleriyle de kullarının ellerindeki imkân ve nimetlerin farkında olmalarını istemiştir. Bu bilinçle yaklaşan kul, varlığını borçlu olduğu Rabbi için şükretmeyi gerekli görecektir.

Hz. Peygamber daima şükreden bir kul olmuştur. Onun ibadetlere düşkün olduğu ve bunun Allah’a şükreden bir kul olma⁴⁸⁴ arzusundan kaynaklandığı rivayetlerde anlatılmaktadır. Elindeki nimetlere sevinip şükreden, sıkıntılara sabreden Hz. Peygamber bir hadisinde “*Mü’minin işine hayret ederim. Çünkü onun her işi hayırdır. Bu hâl mü’minden başka hiçbir kimse için böyle değildir. Şayet ona sevinç verici bir şey isabet ederse şükreder. Bu da kendi lehine bir hayır olur. Eğer ona zarar ve ziyan verecek bir hâl isabet ederse sabreder, bu da onun lehine bir hayır olur.*”⁴⁸⁵ buyurmuştur. “İslam inancına göre sıkıntılı zamanları sabır ile, sevinçli ve huzurlu zamanları şükür ile karşılamak, inanan bir insan için her ikisinin de kaynağının Allah olmasından dolayı iyiliği fark etmektir.”⁴⁸⁶ İyiliği ve

⁴⁷⁷ Mustafa Çağrııcı, “Şükür”, **DİA**, c.39, Ankara 2010, s.259.

⁴⁷⁸ Mustafa Çağrııcı, “Minnet”, **DİA**, c.30, İstanbul 2005, s.115.

⁴⁷⁹ Gülüşan Göcen, **Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması**, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara 2012, s.8.

⁴⁸⁰ Bkz. Mâverîdî, **Edebü’l-dünyâ ve’l-dîn**, s.205, 206.

⁴⁸¹ Bakara, 2/152.

⁴⁸² Nahl, 16/53.

⁴⁸³ Nisâ, 4/79.

⁴⁸⁴ Buhârî, Teheccüd, 6; Müslim, Sıfâtü’l-münâfikîn, 81.

⁴⁸⁵ Buhârî, Rikâk, 30; Müslim, Zühd, 64.

⁴⁸⁶ Gülüşan Göcen, **agt**, s.84.

iyiliğin kaynağını fark etmek şükürün yapılacağı mercii tespit etmek demektir. Hz. Peygamber zikredilen hadiste şükretmenin ve sabretmenin inançla birlikte kişinin ruhunu olumlu yönde etkileyerek bir kazanıma dönüştürdüğüne işaret etmiştir. Olaylara bu açıdan bakan kişi üzüntüsünü de mutluluğunu da hayra dönüştürecek ve bu bakış açısı tüm duygularını değiştirecektir. Hayata pozitif bakacaktır.

Allah Resûlünün öğretisinde, elinde olmayanları düşünüp nankörlük yapmak yerine, elinde olanların kıymetini bilip şükretmenin, olumsuz duygulardan uzaklaşmanın formülü olarak inananlara sunulmaktadır.⁴⁸⁷ *"Sizden biri, mal ve yaratılışça kendisinden üstün olana bakınca, nazarını bir de kendisinden aşağıda olana çevirsin. Böyle yapmak, Allah'ın üzerinizdeki nimetini küçük görmemeniz için gereklidir."* İnsan nimetin kadrini kıymetini bilirse baktığı pencereyi değiştirir. Elindeki nimetin sevinci pozitif enerji verir. Şükreden bir kul olarak Allah'a duyduğu minneti dile getirmenin iç huzurunu yaşar. Başkalarında olana haset etme hastalığından kurtulur.

Yapılan ufak bir iyiliği bile küçük görmemek inançlı kişinin dikkat ettiği bir husustur. Şükür eğitimi, insanlara teşekkür etme adabıyla başlamaktadır. Resûlulah şöyle buyurmuştur: *"İnsanlara teşekkür etmeyen Allah'a şükretmez."*⁴⁸⁸ Bu hadis duyguları etkileyen bir noktaya işaret etmektedir. İyilik yapan kişi küçük bir teşekkürle en azından "Yaptığın iyiliğin farkındayım. Bu benim için önemli." mesajını bekler. Teşekkür ederek verilen bu mesaj, iyilik yapanı tekrar iyilik yapmaya teşvik edecek, sevgi ve sevinç duygularını artıracaktır. Teşekkür etmek menfî duyguları müspet duygulara çevirmek için zor olmayan bir tutum ve davranıştır.

Elindeki imkân ve nimetlere şükür nazarıyla bakarak şükredici bir hayatı tercih edenlerin insanî ilişkilerini korumaya meyilli oldukları, sadakatlerinin arttığı, yalnızlık hislerinin azaldığı görülmektedir.⁴⁸⁹ Yüce yaratıcının şükreden için nimetlerini artıracığını vaad etmesi⁴⁹⁰ ufak şeylere şükrederek mutlu olan ve sevinen kişilerin daha büyük mutluluk ve sevinçlere ulaşabileceğinin delilidir. Psikolojik ve bedensel sağlığa olumlu yansımaları düşünüldüğünde şükür; stres, depresyon, hırs, memnuniyetsizlik ve üzüntü gibi olumsuz duyguların ilacı olduğu kabul edilebilir. "Hayatının amacını şükretmek üzerine belirleyen

⁴⁸⁷ Müslim, Zühd, 8.

⁴⁸⁸ Tirmizî, Birr, 35.

⁴⁸⁹ Gülüşan Göcen, **Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması**, s.102.

⁴⁹⁰ İbrâhîm, 14/7.

kişilerin hayatında sevgi, sorumluluk, umut, iyimserlik, fedakârlık ve üretkenlik görülür.”⁴⁹¹ Şükürle başlayan duygu yönetimi zincirleme olarak, özde bulunan güzel duyguları harekete geçirecektir.

Hz. Peygamber mutlu olmanın sebeplerinden biri olan şükür konusuna söz ve eylemleriyle dikkat çekmiştir. Hadislerde, şükreden kişinin duygularının pozitif olacağına, insanlarla ilişkilerinin güzelleşeceğine, iç huzur yaşayacağına vurgu yapılmıştır. Başkalarında olanı çok kendinde olanı az görmeyen duyguları olumsuz etkileyeceğine dikkat çekilmiştir.

1.3. Pişmanlık Duygusunun Rolü ve Tövbe

Tövbe; “geri dönmek, rücu etmek, dönüş yapmak” anlamındadır ve “dinde yerilmiş şeyleri terk edip övgüye layık olanlara yönelme” biçiminde tanımlanır.⁴⁹² “Pişmanlık duyup Allah’a dönme ve samimiyet duyguları içinde iyi davranışlarda bulunma”⁴⁹³ anlamındaki Arapça “إنابة” kelimesi tövbe anlamında kullanılmıştır. Pişman olmak ise “Tasavvur ve eylemlerin sonucunda değerlendirilen, mevcut durumdan farklı bir duruma zemin hazırlayan bir duygu durumudur. Pişmanlık tecrübesi, insanın hatalarından, yanlışlarından dönebilme iradesi göstermesi ve Allah’tan mağfiret dileyerek gönlünü günah yükünden hafifletmesidir.”⁴⁹⁴

İnsanoğlu çok farklı sebeplerle yanlış yapabilir. İç mekanizmanın oluşturduğu dürtüler zaman zaman insanı istemediği sonuçlara götürebilir. Çünkü insan zayıf yaratılmış bir varlıktır.⁴⁹⁵ Hata yapmaya meyilli yaratılmıştır. Bununla beraber kudretli olan Yüce Allah, zayıf olan insana hatasından dönme fırsatı vermiştir.

Hata işleyen kişi aracısız olarak Rabbine yönelip tövbe ederek ondan af dileyebilir. Doğrudan Rabbine yönelmesi için önünde hiçbir engel yoktur. Kur’ân-ı Kerîm de “*Ey iman edenler, Allah’a içtenlikle tövbe edin!*”⁴⁹⁶ ayetiyle inananların Allah’tan bağışlanma dilemeleri istenmiştir. Hatalarından pişman olup, tövbe ederek durumu düzelten kişinin

⁴⁹¹ Abdülkerim Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İnsan Yay., İstanbul 2002, s.93.

⁴⁹² Bekir Topaloğlu, “Tevbe”, **DİA**, c.41, Ankara 2012, s.279.

⁴⁹³ İsfahânî, **Müfredât fî Garîbi’l-Kur’ân**, “n-v-b” mad., s.508.

⁴⁹⁴ Handan Yalvaç Arıcı, **Kur’ân’da Pişmanlık Psikolojisi**, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2015, s.1.

⁴⁹⁵ Nisa, 4/28.

⁴⁹⁶ Tahrim, 66/8.

tövbésinin kabul edileceği ise şu şekilde beyan edilmiştir. “*Kim bu haksız davranışından sonra tövbe eder ve hâlini düzeltirse bilsin ki Allah onun tövbésini kabul eder. şüphe yok ki Allah çok bağışlayıcı, çok esirgeyicidir.*”⁴⁹⁷

Peygamberlerin de zaman zaman hata yaparak pişman oldukları ve af talepleri Kur’ân-ı Kerîm’de anlatılmıştır. “*Ey Rabbimiz, biz kendimize zulmettik. Eğer bizi bağışlamaz, bize acımazsan mutlaka ziyan edenlerden oluruz!*”⁴⁹⁸ diyen Hz. Âdem ve eşinin tövbesi; Hz. Musa’nın, Allah’ı görmek isteği üzerine, “*Dağa bak!*” nidasıyla bayılıp düşünce: “*Seni noksan sıfatlardan tenzih ederim, sana tövbe ettim; ben inananların ilkiyim.*”⁴⁹⁹ diyerek tövbe etmesi, Yunus Peygamber’in hatasını anlayarak Allah’a yakarıřı⁵⁰⁰ ve benzeri peygamber örnekleri inançlı kişinin kendisine hisse çıkarmasına vesile olur. Yanlış yapanlar listesinde sadece kendisinin olmadığını, peygamberlerin bile hata yapabileceğini bilmesi inanan insanı duygusal anlamda rahatlatır.

Hz. Peygamber af ve mağfîret talebinin önemini değişik beyanlarla ifade etmiştir. Kendisi de günde yüz defa Allah’tan bağışlanma talep ettiğini bildirmiştir.⁵⁰¹ Hata ve yanlış yapan aşabının Allah’a yönelerek af dilemeleri gerektiğini, dünya ve ahiret saadeti için tövbe etmenin önemini anlatmıştır. Asr-ı saadette yaşanılan olaylardan en dikkat çekici olanı Kâ’b b. Mâlik’in ve arkadaşlarının tövbe etme olayıdır. Kâ’b b. Mâlik ve arkadaşlarının samimi itirafları, dünya dar gelse de, pişman olup yüreklerini dürüstçe açabilen mü’minlerin, sonunda mahzun ve mahcup olmayacakları, vahiyle imzalı Asr-ı saâdet kayıtlarındandır. Olay özetle şu şekildedir: Tebük seferine hazırlık yapan Hz. Peygamber aşabının da hazırlanmalarını emrettiği halde dünyalık işler ve zevkler Kâ’b b. Mâlik’in hazırlanmasını geciktirmiştir. Hazırlanıp orduya yetişmek istese de bunu başaramamış, ordu çoktan yola çıkmıştır. Orduya katılamayıp geride kalan yaşlı, kadın, çocuk gibi zayıf insanların arasında kendisinin de olması Kâ’b b. Mâlik’e çok acı vermiş, çok üzmüştür. Yaptığı ihmalliğe pişman olmuştur. Resûlullah, seferden dönünce sefere katılamayanların tek tek ifadesini almıştır. Kâ’b mahcubiyetinden dolayı zihninden geçirdiği onca plan ve düşünceye rağmen doğru söylemesi gerektiğine karar verip olayı tüm açıklığıyla Allah Resûlüne itiraf etmiştir. Kendisinde herkesi etkileyebilecek ve ikna edebilecek kabiliyet

⁴⁹⁷ Maide, 5/39.

⁴⁹⁸ Araf, 7/23.

⁴⁹⁹ Araf, 7/143.

⁵⁰⁰ Enbiya, 21/87-88.

⁵⁰¹ Buhârî, Daavât, 3; Müslim, Zikir, 41,42.

olduğu halde doğruyu söylemediği takdirde Allah'ın yalanını açığa çıkaracağı için yalan söylemeyeceğini, sefere katılmamak için hiçbir geçerli bahanesi olmadığını açıkça ifade etmiştir. Allah Resûlü onu dinlemiş doğru söylediğini tasdik ederek Allah'ın hükmünü beklemesini söylemiştir. Müslümanları Kâ'b b. Mâlik ve suçlarını itiraf eden diğer arkadaşlarıyla konuşmaktan men etmiştir. Bu durum Kâ'b'ın kendi ifadesiyle “dünyanın karanlık, yeryüzünün dar geldiği” elli gün devam etmiştir. Sonunda Allah tarafından beraat edildiğinin haberi kendisine ulaşmıştır. Kâ'b mutlulukla secdeye kapanmış müjde hediyesi olarak elbisesini vermiş ve Resûlullah'ın yanına, mescide gitmiştir. Sevincine sevinçle karşılık verip ayağa kalkarak kendisini tebrik eden Talha b. Ubeydullah, yüzü ay gibi parlayan Hz. Peygamber, mutluluğuna mutluluk katmıştır.⁵⁰² Rivayetlerde uzun uzun anlatılan bu olayda suçluluk duygusunun hayatı ve duyguları ne kadar etkilediği açıkça görülmektedir. Yaşanılan üzüntü yaşama sevincini menfi olarak etkilemiştir. Huzursuzluk ve yaptığı hatanın verdiği psikolojik baskı pişmanlıkla yaptığı tövbeyle giderilmeye çalışılmıştır. O günlerde vahiyle kişinin tövbesinin kabul edildiğinin bilgisine ulaşılabilmesi şimdi ise öyle bir imkânın olmaması, tövbe etmenin duygular üzerindeki olumlu etkisini değiştirmeyecektir. Çünkü inanan insan samimi olarak tövbe ettiğinde tövbesinin kabulüne inanarak hareket eder. Bu inanç onu ümitvar kılar.

İnsan yaparken fark edemediği yanlışlarını, eylemi yaptıktan sonra değerlendirme ve analiz etme zeminine taşıdığında fark edebilir. Pişmanlık duygusunu yaşamadan önce doğru görünen bir eylem bu duyguyu yaşadıkdan sonra terk edilir ya da daha güçlü sakınılır.⁵⁰³ Suçluluk duygusu, gerginlik, ümitsizlik ve bunalıma götürürken; pişmanlık duygusu öz saygıyı yitirmeden eylemleri gözden geçirme fırsatı verir. Değerlendirilen eylemler ve düşünceler doğruyu bulma gayretiyle analiz edilir. Pişmanlık duygusu, etkinleşerek duygu düşünce ve davranışlarda olumlu değişiklikler meydana gelir.⁵⁰⁴

Tüm hatalarına rağmen tövbeleri çok kabul eden, çok affedici ve çok bağışlayıcı bir Rabbin hiç kapatmadığı tövbe kapısının varlığını bilmek, mü'mini rahatlatacak en büyük duygusal destektir. Tövbe kapısı, pişmanlık duygusuyla oluşan iç huzursuzluğun çözümü olarak yanan bir umut ışığıdır. Bu kapıyı çalan inançlı kişinin üzüntü duygusu, sevinç duygusuna tebdil eder. Yapılan yanlışlar sebebiyle oluşan olumsuz duygular tüm düşünce ve tutumları negatif olarak etkisinde bırakırken bağışlanma düşüncesi ve yeniden başlama fırsatı, ruhu

⁵⁰² Buhârî, Meğâzî, 80.

⁵⁰³ Handan Yalvaç Arıcı, **Kur'ân'da Pişmanlık Psikolojisi**, s.27.

⁵⁰⁴ **Agt**, s.8.

ağırlaştırıcı yükten azat eder. İç dünyasını saran suçluluk duygusundan kurtulan insan, duygularındaki olumlu değişimle kendini tüketmekten vazgeçer. Tövbe, yıpranan manevi dünyanın ve ruhun kuvvet kaynağıdır. Yukarıdan zikredilen Kâ'b b. Mâlik olayı ve pek çok hadis bu gerçekliklere işarettir.

1.4. Allah'a Güven Duygusunun Rolü ve Tevekkül

“Birinin işini üstüne alma, birine güvence verme; birine işini havale etme, ona güvenme”⁵⁰⁵ manasına gelen tevekkül; Allah katında olana güvenmek, insanların ellerindekinden ümit kesmek⁵⁰⁶ anlamında da kullanılmaktadır. توكّل dinî ve tasavvufî bir terim olarak “bir kimsenin kendini Allah’a teslim etmesi, rızkında ve işlerinde Allah’ı kefil bilip sadece O’na güvenmesi” şeklinde tanımlanmaktadır.⁵⁰⁷ İnsan doğduğu ilk andan itibaren güven duygusuna ihtiyaç duyar. Bebeğin doğar doğmaz ağlamasından, hissedilen ilk duygunun, güven duygusu olduğunu söylemek mümkündür. “İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için oluşturduğu şartlar, kendini güvende hissetmesi ile yakından ilgilidir. Güven duygusu olmayan insanın hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürmesi beklenemez.”⁵⁰⁸

Dînî inanç kişiye kuvvetli bir güven duygusu verir. İnançlı kişilerin yaratana bağlılığı ve ona güven duyması hayata karşı kendilerini güçlü hissetmesini sağlar. Ruhsal dengeyi sağlayacak en önemli etkenlerden biri Allah’a güvenmektir. “Allah size yardım ederse artık sizi yenecek hiçbir kimse yoktur; eğer sizi yardımsız bırakırsa O’ndan sonra size kim yardım edebilir? Mü’minler yalnız Allah’a güvensinler.”⁵⁰⁹ ayetiyle inananların Allah’a güvenmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır.

Mü’min olan, teslim olan ve işlerini Allah’a havale edendir. Böyle bir inanç kişiyi tüm olumsuz duyguların yükünden kurtarır. Her şeyin ardında Allah’ın hikmeti olduğunu düşünerek rahatlar. İnanan insan “Allah iman edenlerin velisidir; onları karanlıklardan

⁵⁰⁵ Mustafa Çağrı, “Tevekkül”, **DİA**, c.41, Ankara 2012, s.1.

⁵⁰⁶ Cürcânî, **Kitâbü’t-ta’rîfât**, “Tevekkül”, s.67.

⁵⁰⁷ İsfahânî, **Müfredât fî Garîbi’l-Kur’ân**, “v-k-l” mad., s.531; İbn Manzûr, **Lisânü’l-Arab**, “v-k-l” mad., XI/734.

⁵⁰⁸ Sema Çelem, “Dilimizdeki Güven Mesajı: “Selâm”, Yayın Yönetmeni: Yüksel Salman, **Hz. Peygamber ve Güven Toplumu**, DİB Yay., Ankara 2017, s.167.

⁵⁰⁹ Al-i İmran, 3/160.

aydınlığa çıkarır.⁵¹⁰ “Allah bana yeter. O’ndan başka ilah yok. Ben yalnız O’na güvenip dayanırım.”⁵¹¹ ayetlerinin manevi gücüyle, teslimiyetin huzurunu tadarak duygusal çöküntüye uğramaz.

İslam tarihinde güven duygusuyla oluşmuş teslimiyet örnekleri pek çoktur. Ancak Hz. Hacer’in teslimiyeti ve tevekkülü bu konuya verilecek en güzel örnektir. Rivayetlerde geçtiği üzere; Hz. İbrahim, eşi Hz. Hacer’i ve oğlu İsmail’i alıp, bugün Kâbe’nin ve zemzem kuyusunun bulunduğu yerin yakınında, kuş uçmaz, kervan geçmez, bir tek canlı emaresi olmayan ıssız bir yerde yalnız başlarına bırakmak zorunda kalmıştır. Korkması, endişe etmesi, hayal kırıklığına uğraması ve kendisini bırakan eşine kızgın olması bu durumdaki bir kadına çok görülmeyecek bir hâldir. Fakat beynine hücum eden düşünceler, kalbine saplanan duygular muhtemelken; o, teslim oluşun ve tevekkülün zirvesinde bir duruş sergilemiştir. Tüm olumsuz duygularını Allah’a olan inancıyla yok etme çabasına girmiştir. “Bunu sana Allah mı emretti?”⁵¹² sorusuna, eşi İbrahim’den gelen olumlu cevap onun tek dayanağı, tek tesellisi olmuştur. Hacer, Yüce Yaratanına teslim olarak kendini ve evladını çölün ortasında bırakılmasına ses çıkarmamıştır. O, yaratanına secdesini teslimiyetiyle yapmış, tevekkülüne çölleri şahit tutmuştur. Rivayet gösteriyor ki adı tarihlere geçecek kadar önemli, yaptıkları ibadetlere rükün olacak kadar ulvî olan Hacer validenin, Allah’a teslim olması ve tevekkülü, duygularını doğru yönetmesine vesile olmuştur.

Kötülüklerden kendisini koruyacak tek merciinin Allah olduğunu bilmesi ve güvenmesi insanın tüm duygularını olumlu yönde etkiler; cesaret verir. “Zor anlarda ona güvenmek ve ona sığınmak; ruhi gerginlikleri ve dış baskılarla iç baskıları azaltmakta, kişiyi korkulardan uzaklaştırarak yalnızlık ve güvensizlik duygusunu yok etmektedir.”⁵¹³ İnsanlarda en temel ihtiyaç olarak var olan korunma duygusu, “Allah iman edenleri korur.”⁵¹⁴ ayetinin verdiği güvenceyle sağlanabilir. Hicret esnasında sığındıkları mağaraya müşriklerin yaklaşmasıyla “Ya Resûlellah! Bunlardan biri eğilip de ayaklarına baksa, bizi muhakkak ayaklarının altında görecektir.” diyerek endişesini ve korkusunu dile getiren Hz. Ebû Bekir’i “Ya Ebâ

⁵¹⁰ Bakara, 2/257.

⁵¹¹ Tevbe, 9/129.

⁵¹² Buhârî, Enbiya, 9.

⁵¹³ Celal Kırcı, “Kur’ân’da Ruh Sağlığı”, *Diyanet İlmi Dergi*, 42(2), 2007, s.171.

⁵¹⁴ Hac, 22/38.

*Bekir! Üçüncüleri Allah olan iki kimseyi ne zannedersin?”*⁵¹⁵ sözleriyle teskin edişinde Allah’a olan güven duygusu vardır. Hadise gösteriyor ki tehlikeyi bertaraf edecek bir yaratıcının varlığı insana güç verir; iç dinamiklerin çökmesini engeller. En çaresiz ve ümitsiz durumlarda her şeyi duyan, her şeyi bilen ve gücü yeten bir kudrete inanmak, sığınmak ve güvenmek sakinlik verir; korkuları giderir.

Mü’minin inandığı Rabb hem kudret sahibi hem merhamet sahibidir. Her tür sıkıntıdan kurtaracağına inanıp güvendiği Rabbi merhametiyle kendisini kuşatmıştır. Mü’min O’na güvenir, O’na dayanır; O’ndan yine O’na sığınır. Anlatılan şu olay inananları rahatlatacak bu gerçekliğe işarettir. “Resûlullah'a Hevazin kabilesinden birtakım esirler gelmişti. Bunların içerisinde çocuğunu kaybetmiş emzikli bir kadın vardı ki çocuğunu aramakta idi. Kadın, esirler arasında çocuğu bulunca hemen onu aldı bağrına bastı ve emzirmeye koyuldu. (Bu yüksek şefkatli manzarayı görünce) Resûlullah, bize “Bu kadının, kendi çocuğunu ateşe atacağını düşünür müsünüz?” dedi. Biz de: “Hayır, Vallahi, atmamaya muktedir oldukça atmaz.” dedik. Bunun üzerine Resûlullah: *“İşte muhakkak ki Yüce Allah, kullarına bu kadının çocuğuna şefkatinden daha merhametlidir”* buyurdu.”⁵¹⁶ *“Allah’ın merhameti inananları kuşatmıştır.”*⁵¹⁷

Bugün ruhsal problemlerin temelinde güven duygusunun yoksunluğu yatmaktadır. Boşlukta savrulan insanlığın tutunacak dala, sığınacak limana ihtiyacı vardır. O’nun merhametine güvenerek O’ndan istemeyi, O’na sığınmayı bilmeyenlerin, merhamet umdukları ve güvendikleri başka mercilerden hüsrana uğrayarak dönmeleri kaçınılmaz olacaktır. Hâlbuki insanın Allah’a güveni arttıkça ve O’nun dostluğuna sırtını dayadıkça kendisini değerli görür; kendisini sever ve çevresine pozitif enerji verir. Olumsuz duyguları dengede tutması kolaylaşır. Hayatın güçlükleriyle mücadele edebilecek gücü elde eder. Güvensizlik duygusunun tetiklediği korku, tedirginlik, ümitsizlik halleri, güven duygusunun varlığıyla yerini umut, sevgi, emniyet duygularına bırakır. Allah var keder yok bilincini ömre yayma hedefinde olur. Silsile halinde gelişen bu duygu yolculuğunun son durağı huzur ve mutluluk olur.

⁵¹⁵ Buhârî, Fedâil 2, Menâkibü’l-Ensar, 45; Müslim, Fedâilü’s-sahâbe, 1.

⁵¹⁶ Müslim, Tevbe, 22.

⁵¹⁷ Araf, 7/156; Enam, 6/54.

1.5. Allah Sevginin Rolü ve Muhabbet

Literatürde “مَحَبَّة” ve “حُب” ile “مَوَدَّة” ve “وُد” kelimeleri “sevgi” anlamında kullanılır. Bazı âlimlere göre muhabbet “eğilim, meyil” manasında iradenin eş anlamlısı olup “kişinin iyi olduğunu bildiği veya zannettiği şeyi istemesi” anlamına gelir.⁵¹⁸ Sevgi iradeyi besleyecek ve harekete geçirecek bir duygudur. İsfahânî’nin muhabbeti iradeden daha güçlü bir duygu olarak görmesi⁵¹⁹ buna işaret olabilir.

Sevgi insanın fitratında var olan bir duygudur. İlişkilerin temel taşıdır. Allah’ın insanların duygu dünyasına sunduğu en büyük hediyesidir. “*İman edip dünya ve ahiret için yararlı işler yapanlara gelince, Rahmân onlar için (gönüllerde) bir sevgi yaratacaktır.*”⁵²⁰ ayeti gönüllerde yaratılan bu duygudan bahsetmektedir.

Tüm duygu ve davranışların temelinde sevginin var ya da yok olması yatar. Saygı, sabır, merhamet, güven, hoşgörü gibi değerler sevgi duygusundan beslenir. Allah sevgisi, ruhen en çok yararlanılan, mutluluğa en çok yaklaştıran sevgidir.⁵²¹ “*İman edenler en çok Allah’ı severler.*”⁵²² Sevgilerin en üstünü olan Allah sevgisine ulaşan mü’minler, sevgi yelpazelerini geniş tutarlar ve kuşatıcı sevgiye ulaşırlar. Allah’ın sevgisiyle kuşanan kişinin bütün eylem ve davranışları, hareket ve sükûnu Allah’ın razı olduğu şeylere yönelik olur.⁵²³

Bedevîlerden biri Allah Resûlüne gelerek kıyametin ne zaman kopacağını sormuş, o da sorusuna soruyla karşılık vererek kıyamet için ne hazırladığını sormuştur. Bedevî cevap olarak “Allah ve Resûlünün sevgisini hazırladım.” deyince Hz. Peygamber “*Sen sevdiğinle berabersin.*” müjdesini vermiştir. “İnsanın Allah’ı sevmesi; Allah’a itaat etmesi ve dinî görevleri yerine getirmeye itina göstermesi demektir.”⁵²⁴ Rabbini seven ve sevgisine haleb gelmesinden korkan mü’min en zor zamanlarında bile inancının gereği olarak duygu, düşünce ve tavırlarında ölçsüz davranmaz. Allah için sever, Allah için fedakârlık yapar, Allah için sabreder. Bu özellikler kendi duygularını yönetmede kolaylık sağladığı gibi

⁵¹⁸ Süleyman Uludağ, “Muhabbet”, **DİA**, c.30, İstanbul 2005, s.386.

⁵¹⁹ İsfahânî, **Müfredât fî Garîbi’l-Kur’ân**, “h-b-b” mad., s.105.

⁵²⁰ Meryem, 19/96.

⁵²¹ M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s.78.

⁵²² Bakara, 2/165.

⁵²³ M. Osman Necati, **age**, s.79.

⁵²⁴ İsmail Karagöz, “Allah, Sevgi ve İnsan”, **Diyanet İlmi Dergi**, 40(1), 2004, s.40.

çevresindeki insanlarla ilişkilerinde duyguları olumlu yönde etkiler.

Allah'a karşı duyulan sevgi olumlu duyguları harekete geçiren etkin bir güçtür. İnsan Allah'ı severse, yaratılanı sevmesi zor olmaz. Sadece namaz, oruç, zikir gibi ibadetler de değil, bütün eylem ve fiillerinde, bütün ilişkilerde Allah sevgisinin tezahürleri görülür. Menfaat ilişkisi olmayan, Allah rızası gözetilen beraberlikler huzur ve muhabbetin hayat bulacağı ortamlardır. Allah için sevmek, Allah için bir araya gelmek, ancak duygularını Allah için kullanan mü'minlerin vasıflarıdır. *Allah Teâlâ kıyamet gününde, "Sırf benim azametim ve taatim için birbiriyle sevişenler nerededir? Benim gölgemden başka gölge bulunmayan bugün de ben onları kendi gölgede gölgelendireceğim buyurur."*⁵²⁵ Allah'ın bu müjdesine nail olmak isteyenler, sevgilerini Allah için tahsis edeceklerdir.

Sevgi beraberinde kıymet verme olgusunu geliştirir. Öyle bir hâl alır ki sevdiğinin adını anması bile sevinç gözyaşlarına sebep olur. Bir gün Hz. Peygamber Ubeyy b. Ka'b'a: "Allah *"لم يكن الذين كفروا"*⁵²⁶ ayetini sana okumamı emretti." buyurunca Ubey: "Allah benim adımı zikretti mi?" diye sorar ve "Evet." cevabını duyunca sevincinden ağlar.⁵²⁷ Bu hâdisi üzerine düşünmek gerekir. Allah'a böylesine muhabbeti olan bir kişiden kötülük beklenebilir mi? Sevgilerin en yücesine ulaşmış iken olumsuz duyguların barınması mümkün olabilir mi? "Sevginin olduğu her yerde güven, kardeşlik, dostluk, iyilik, hoşgörü olacaktır. Bunlar insanın kendine, hayata, insanlara güvenmesinde önemli rol oynayan unsurlardır."⁵²⁸

"Vedüd" ismi Allah'ın kullarını sevmesi⁵²⁹ anlamındadır. Kur'an'da Allah'ın sevmesinin yolu peygamberine hitaben şöyle gösterilmiştir. *"De ki: Eğer Allah'ı seviyorsanız bana uyun ki Allah da sizi sevsin ve günahlarınızı bağışlasın. Allah çok bağışlayan, çok esirgeyendir."*⁵³⁰ "Burada Peygamber'e ittibâ (uyma) Allah sevgisinin ayrılmaz bir parçası olarak nitelenmiş, Peygamber'in gösterdiği yolu gönülden benimsemeyen kişinin Allah'ı sevdiğini iddia edemeyeceği belirtilmiştir. Ayrıca Resûlullah'a uyma iradesinin ortaya

⁵²⁵ Müslim, Birr, 37.

⁵²⁶ Beyyine, 98/1.

⁵²⁷ Buhârî, Menâkibi'l-Ensâr, 16; Müslim, Salati'l-musafirin, 246.

⁵²⁸ Sema Mutluer, **Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü**, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2006, s.47.

⁵²⁹ Alpaslan Durmuş vd., **Dinim İslam**, s.18.

⁵³⁰ Âl-i İmrân, 3/31.

konması, Allah'ın sevgisine ve mağfiretine mazhar olmanın ön şartı sayılmıştır.⁵³¹ Kul Allah'ı ve peygamberini severse Allah da kulunu sever. Allah'ın sevdiği kişi sevilmenin verdiği mutluluk ve huzurla kendisindeki ve etrafındaki menfi duyguları değiştirir. Sevgi iradeden daha güçlü bir etkiye sahiptir.

Mutlu, huzurlu bir hayat için insanların da birbirlerini sevmeleri zorunludur. İnsani ilişkilerde sevginin artmasına vesile olacak pek çok tutum ve davranış vardır. “Sevgi; özveri, fedakârlık, sabır, tahammül, itaat, çalışma ve salih ameller ister.”⁵³² Unutulmaması gereken bir hususta şudur ki; Allah kendisine ve Resûlüne itaat eden kulu sevince diğer insanların sevmesi için kalplerini yönlendirir. Hz. Peygamber insanların birbirlerini sevmesinin Allah'ın kulunu sevmesiyle alakalı olduğunu şöyle bildirmiştir: “Allah bir kulu sevdiği zaman Cebrail'e “Allah filanı seviyor, onu sen de sev.” diye emreder. Cebrail de o kulu sever sonra gök halkı olan meleklerle: “Gerçekten Allah filanı seviyor, onu siz de seviniz!” diye hitap eder. Göklerdeki de o kimseyi severler sonra da yeryüzündekilerin gönlünde o kimseye karşı bir sevgi uyanır.”⁵³³ Bu rivayetle insanların kendisi için gönüllere ekilen sevgi filizinin Allah'ın sevmesiyle yeşerdiğinin haberi verilmiştir.

Hadisler incelendiğinde görülecektir ki sevgi kuvvetli bir duygudur. Allah için sevmek Hz. Peygamber'in ve ashabının hal ve hareketlerini değiştirdiği gibi duygularını da değiştirmiştir. Hz. Peygamber ve ashabı Allah'ı sevmişler, sevgilerini O'na itaatle göstermişlerdir. Allah'a itaat beraberinde iyiliği ve güzelliği getirmiştir. Nihayetinde duygusal olarak insanları rahatlatacak sonuçlara götürmüştür.

1.6. Allah Korkusunun Rolü ve Takva

Anlamlarından biri “sakınmak, çekinmek”⁵³⁴ olan korkma duygusu insanda var olan temel duygulardan biridir. Allah'tan korkmak ve sakınmak takvalı olma sonucuna götürür. “تقوي” kelimesi “insanın haramlarla birlikte bazı mubahları da terk edecek derecede titiz davranarak kendini günah işlemeye sevk eden şeylerden koruması”⁵³⁵ anlamında kullanılan bir kelimedir. Cürcânî takvayı, “Allah'a itaat ederek azabından sakınmaktır, bu da ceza

⁵³¹ Hayreddin Karaman vd., **Kur'ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**, I/542.

⁵³² İsmail Karagöz, “Allah, Sevgi ve İnsan”, s.9.

⁵³³ Buhârî, Bed'ü'l-halk, 6; Müslim, Birr, 157.

⁵³⁴ Mehmet Doğan, “Korkmak”, **Büyük Türkçe Sözlük**, s.624.

⁵³⁵ İsfahânî, **Müfredât fî Garîbi'l-Kur'ân**, “v-k-y” mad., s.115.

almayı haklı kılan davranışlardan nefsi korumak suretiyle gerçekleşir.” şeklinde tarif etmiştir.⁵³⁶ Takva, güçlü bir himayeyle korunmak anlamı taşıdığından korkmak, sakınmak çekinmek anlamlarını da içerir.⁵³⁷

Allah Teâlâ pek çok ayette insanlardan,⁵³⁸ düşmanlardan,⁵³⁹ şeytan ve dostlarından,⁵⁴⁰ değil kendisinden korkulmasını emretmiştir. “Allah’tan nasıl korkmak gerekiyorsa, öyle korkun.”⁵⁴¹ buyurarak hiçbir sınırlama getirmeksizin kalbi, düşünebildiği ve yapabildiği kadar bu hedefe ulaşmak için çabalamaya sevk etmiştir.⁵⁴² Muttaki olan Allah korkusuyla bilinçli tercihlerde bulunmayı yaşam tarzı haline getirecektir. Bu yaşam tarzı ile insan akıl, irade ve duyguları yönetebilecek güce ulaşabilir. Her türlü eylemde bilinçli, dikkatli, amaca yönelik hareket etmek takvalı insanın kazanımlarındandır.

Allah’tan en çok korkanlar Allah’ı en iyi bilenler⁵⁴³ olması hasebiyle peygamberlerin Allah korkusu herkesten fazladır. Hz. Peygamber *Allah’tan en çok korkanınız ve ona karşı gelmekten en çok sakınanınız benim.*⁵⁴⁴ buyurmuş ve bu konuda Rabbinden “Allahım, kalbime takvâsını ver!”⁵⁴⁵ “Allahım, senden sana sığınırım!”⁵⁴⁶ şeklinde niyazda bulunmuştur. Kalp duyguların merkezidir. Duygular da düşüncelerin merkezidir. Tercih duygularda başlar. Kalbin takvalı olması ile oluşacak farkındalık ve sakınma kişinin kötü duygu ve davranışlardan korumasını sağlayacaktır.

İnanan insan şu gerçeği her zaman zihninde canlı tutar. “Kuşkusuz Rabbin her an gözetlemektedir.”⁵⁴⁷ “Şüphesiz ki ne yerde ne de göklerde hiçbir şey Allah’a saklı kalmaz.”⁵⁴⁸ Bu ayetler Allah’tan korkan insanı iyilik yapmaya ve kötülükten uzaklaşmaya

⁵³⁶ Cürcânî, *Kitâbü’t-ta’rîfât*, “Takva”, s.64.

⁵³⁷ Lütî Şentürk, *Örnek Vaazlar II*, DİB Yay., byy., 2017, s.240.

⁵³⁸ Maide, 5/44.

⁵³⁹ Âl-i İmrân, 3/200.

⁵⁴⁰ Âl-i İmrân, 3/175.

⁵⁴¹ Âl-i İmrân, 3/102.

⁵⁴² Seyyid Kutup, *Fî Zilâli’l-Kur’ân*, c.2, Çev: Salih Uçan, Vahdettin İnce, Mehmet Yolcu, Dünya Yay., İstanbul 1989, s.142.

⁵⁴³ Fatır, 35/28.

⁵⁴⁴ Buhârî, Nikâh, 1.

⁵⁴⁵ Müslim, Zikir, 73.

⁵⁴⁶ Müslim, Salât, 222.

⁵⁴⁷ Fecr, 89/14.

⁵⁴⁸ Âl-i İmrân, 3/5.

sevk eder. İnsanlarla ilişkilerinde haksızlık ve düşmanlıktan uzaklaştırır. Allah'tan korku ve takva duygusu taşkınlıktan uzaklaştırır. Öfke kontrolü sağlar. Hz. Ömer'in olayı buna örnektir. Rivayet edildiğine göre; izin alarak Hz. Ömer'in yanına giren Uyeyne adında bir adam, Hz. Ömer'e hitaben: *"Ey Hattab'ın oğlu! Vallahi sen bize devlet malından ne veriyor ne de aramızda adaletle hükmediyorsun."* der. Kendilerine yeterince atıyye vermediğini ve adaletsiz olduğunu söyler. Bu sözlere öfkelenen ve Uyeyne'nin üzerine yürüyüp dövmek isteyen Hz. Ömer'e *"Sen aff yolunu seç, iyiliği emret, cahillerden yüz çevir."*⁵⁴⁹ ayeti orada bulunan Hur b. Kays tarafından hatırlatılınca o hiddetli ve kudretli halife olduğu yerde çakılıp kalır ve bir adım bile ileri gitmez.⁵⁵⁰ Hz. Ömer'i durduran güç Allah'a olan haşyet ve takva duygusudur. O, Uyeyne'ye söylediği sözün ağırlığıyla kötü muamelede bulunabilirdi. Takva sahibi olmanın gereği olarak Allah'ın ayetini duyunca Allah'tan korkarak yanlış bir tutum içine düşmemiştir. Allah korkusu öfke duygusunu kontrol altında tutulmasını sağlamıştır.

Allah kendinden hakkıyla sakınanları cehennem azabından koruyacağını⁵⁵¹ bildirmiştir. Çünkü muttaki kullar "Kendisine verilecek en büyük zararın ahiret hayatında azaba sürükleyen ameller olduğunun şuurunda olduğundan, bunun gereğini yerine getirecektir."⁵⁵² Allah'ı bildikçe sevgi ve saygı duyguları artacak böylece takvaya ulaşacaktır. Allah'tan hakkıyla sakınanlar Allah için affetmeyi ve bağışlamayı tercih ederler. Hz. Âişe'nin anlattığına göre İfk Hadisesinde kendisine atılan iftirayı diline dolayanlardan birisi, babası Hz. Ebû Bekir'in fakirliğinden dolayı kendisine infakta bulunduğu Mistah'tır. Hz. Ebû Bekir kızına yapılan bu kabul edilemez duruma Mistah'ın da karıştığını duyunca "Vallahi, Âişe hakkında söylediği iftiralardan sonra artık ona kesinlikle hiçbir infakta bulunmam!" diyerek Mistah'a yaptığı yardımları keseceğini söylemiştir. Bunun üzerine *"İçinizden faziletli ve servet sahibi kimseler akrabaya, yoksullara, Allah yolunda göç edenlere mallarından vermeyeceklerine dair yemin etmesinler, yaptıklarını bağışlasınlar ve aldırış etmesinler. Allah'ın sizi bağışlamasını arzulamaz mısınız?"*⁵⁵³ ayeti nazil olunca "Vallahi, ben, Allah'ın beni mağfiret etmesini muhakkak severim." deyip Mistah'a daha önce vermekte olduğu infakı tekrar vermeye

⁵⁴⁹ Araf, 7/199.

⁵⁵⁰ Buhârî, Tefsir, 6.

⁵⁵¹ Duhân, 44/56.

⁵⁵² Emine Ögük, "Allah 'a Yaklaşmada İsaetli Olan ve Olmayan Yollar", *Usûl İslam Araştırmaları*, 20(2013), s.85.

⁵⁵³ Nur, 24/22.

başlamıştır. Sonra da: “Ben bu infak verme olayını, ondan asla kesmem” demiştir.⁵⁵⁴ Allah’ın ayetleri hatırlatıldığında uygun olmayan tavırdan derhal vazgeçmesi Hz. Ebû Bekir’in takvası sebebiyledir. O’nun bu tavrı Mistah’a yaptığına pişman olma ve kendisini sorgulama imkânı tanımıştır. Yapılan kötülüğün cezalandırılmaya gidilmeden affedilmesiyle Mistah’ın sevgi, saygı, minnettarlık ve mutluluk duygusunu artırması muhtemeldir.

En zor şeylerden biri vazgeçebilmektir. Güçlü bir Allah korkusuyla terkedilenler fitratin gereklerindendir. “Takva, şahsiyetin oluşması, olgunlaşması ve dengeli olmasında, mükemmel insan haline gelmesinde, mutluluk ve ruh sağlığının gelişmesinde başlıca etkenlerdendir.”⁵⁵⁵ Kalplere yerleşen Allah korkusu eylem ve duygularında ölçülü olmaya iter. Öfke, kin, nefret, kıskançlık gibi duyguları dizginleme ve yönetmede Allah korkusunun etkisi çok büyüktür.

Allah’tan korkmak Allah’ı sevmek, onu hoşnut etme gayretiyle ilgili bir duygudur. Bu duygu, bütün davranışlarda dikkatli davranmaya sevk eder. İnanan kişi O’nun rızasını kaybetmekten ve taşkınlık yapmaktan korkar. Allah’ın kudretini düşünerek yersiz korku ve endişelerden kurtulur. İyilik yapmaya yönelerek, sevgi, sevinç, güven duygularını artırır. Bu sonuç hem kendisini hem de çevresindeki insanları mutlu eder.

2. Duygu Dünyası İçin Dualardan Destek Alma

İslam literatüründe “دُعاء” sözcüğü “Allah’ın yüceliği karşısında kulun aczini itiraf etmesini, sevgi ve tazim duyguları içinde lütuf ve yardımını dilemesi”⁵⁵⁶ anlamındadır. İbn Manzûr (ö. 711/1311) dua etmeyi; Allah’ı övgüyle anma, Allah’tan dünyevi nimetler isteme, af ve merhamet gibi manevi isteklerde bulunma olarak gruplandırmıştır.⁵⁵⁷

İnsan çaresizliğinin farkına vardıkça ellerini ve yüreğini Rabbine açma gereği hisseder. İlk insandan beri Allah ile bağını dua ile kuran insanoğlu bu manevi güçten destek almıştır. “İnsan, hayatı boyunca üstesinden gelemeyeceği birçok şeyle karşılaşır; öfke, keder, sıkıntı, korku, acizlik, yalnızlık ve ümitsizlik gibi hâller yaşar. Özellikle zorlandığı zamanlarda Allah’a dua etme ihtiyacı hisseder. Zira Yüce Allah’ın duayı kabul edeceği

⁵⁵⁴ Buhârî, Tefsir, 219.

⁵⁵⁵ M. Osman Necati, **Hadis ve Psikoloji**, s.289.

⁵⁵⁶ Osman Cilacı, “Dua”, **DİA**, c.9, İstanbul 1994, s.529.

⁵⁵⁷ İbn Manzûr, **Lisânü’l-Arab**, “d-a-v” mad., XIV/261.

ümidi, dua edenin üzüntü ve kederini hafifletir; ona dayanma gücü ve sabır verir.”⁵⁵⁸ Duygular üzerindeki olumlu tesir, duanın iç donanım için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Dua, huzura açılan büyük bir kapıdır. Nefsi talep sıfatıyla kaynağa yönelten bir davranıştır.”⁵⁵⁹ İnanan insanı duaya yönlendiren Allah Teâlâ şöyle buyurmuştur: “*Kullarım sana beni sorduklarında bilsinler ki şüphesiz ben yakınlım; bana dua edenin duasına karşılık veririm.*”⁵⁶⁰ *Bana dua edin ki duanıza icabet edeyim*”⁵⁶¹ Bu ayetleri içselleştiren kişi dua ile Rabbine yönelmenin huzurunu ve duygularına olumlu yansımaları muhakkak görecektir. Çünkü dua, duygusal olgunlaşmanın itici gücüdür. Kişinin, çaresizliklerine çözüm bulacağına inandığı makama içini dökmesi, en etkili ruhsal rahatlama yöntemidir. Duygusal anlamda sağlanacak bu destek psikolojik ve sosyal hayatı olumlu yönde etkileyecektir.

Sinelerde olanı bilen Yüce Allah’a yönelen kişi, ne istediğinin, idrakine vararak, kendisini dinleme fırsatı bulur. Her şeye yetemeyeceğine dair farkındalığı ve itirafı; ihtiyacını tespit etmesini, dolayısıyla aciziyetini kabul etmesini sağlar. “*En güzel isimler Allah’ındır; bu güzel isimlerle ona dua edin.*”⁵⁶² buyruğu mucibince, Allah’ın esmasıyla duaları kuvvetlenen inançlı kişilerin his dünyaları güçlenir. Kalplerindeki yükü azaltan bu kişilerin olumlu bakışları; daha sevinçli, daha ümitli olmalarını sağlayarak, umut ve heyecanlarını artıracaktır. Yalnızlık duygusundan azat olan ruh, dış etkenlerin negatif tesirinden kendini koruyacaktır. Çünkü her an sesini duyurabileceği bir Rabbi vardır. “Dua salt insan zaafının giderilmesi demek değildir. Bilakis dua insan gücünün takviyesi olumlu işlerinin sürdürülmesi ve bireyin, bireysel ve toplumsal yaşamını düzenleme isteğidir.”⁵⁶³

Yüce Kitapta geçen peygamber dualarındaki misallerde; duaların, duygulara ve iç huzura etkisini görmek mümkündür. Hz. İbrahim’in, Hz. Eyyub’un, Hz. Adem’in, Hz. Yâkub’un, Hz. Yunus’un, Hz. Mûsa’nın, ve diğer peygamberlerin dualarının her biri inananlar için duygu yönetimi rehberleridir. Hz. İbrahim ailesi için endişesini,⁵⁶⁴ Hz. Âdem

⁵⁵⁸ Komisyon, **Hadislerle İslam**, II/53.

⁵⁵⁹ Ebû Abdilazîz Kutbüddîn Şah Velîyyullâh Ahmed b. Abdirrahîm b. Vecîhiddîn ed-Dihlevî el-Fârûkî, **Hüccetullâhî'l-bâliğa**, c.1, Türkçesi: Mehmet Erdoğan, Yeni Şafak Gazetesi Yay., Ankara 2003, s.270.

⁵⁶⁰ Bakara, 2/186.

⁵⁶¹ Mü’min, 40/60.

⁵⁶² Araf, 7/180.

⁵⁶³ Mehmet Görmez, **Kalbin Erbaini**, Otto Yay., Ankara 2016, s.178.

⁵⁶⁴ İbrahim, 14/40, 41.

pişmanlığını,⁵⁶⁵ Hz. Eyyüp acısını,⁵⁶⁶ Hz. Yakup hüznünü,⁵⁶⁷ Hz. Yunus sabırsızlığını,⁵⁶⁸ Hz. Musa göğsünün daralmasını⁵⁶⁹ Rablerine niyazla dile getirmişlerdir. Bu duygulara sebep olan haller için dua yoluyla yardım talep etmişlerdir.

İnsanı imar etmekle vazifelendirilen Yüce Peygamber'in duanın duygulara olan tesirini bilmesi, dualarını ruh haline göre değiştirmesinden anlaşılmaktadır. Öfkelenildiğinde şeytanın şerrinden sığınılması gerektiği beyanı,⁵⁷⁰ sevdiğinde, sevdiği şeyi Allah'ın korumasını istemesi;⁵⁷¹ üzüldüğünde hüznünün giderilmesi talebi⁵⁷²; bunlara birer örnektir. Hz. Peygamber, râvîler yoluyla bugüne kadar ulaşmış yüzlerce dua örnekleriyle, Allah'a sığınmanın ve ondan istemenin yollarını ümmetine göstermiştir. “Ondan gelen dua metinleri tetkik edildiğinde, salt birer dua olmayıp dînî, felsefî ve ahlakî birer eğitim öğretim metinleri oldukları görülecektir. Onun duaları, toplum içinde mutluluk, adalet ve huzurun oluşması içindir.”⁵⁷³

İnsanın kendisi için yapacağı dua kadar din kardeşinin ona yapacağı dua da ruhsal destek için önemlidir. Kur'ân-ı Kerîm Hz. Peygamber'in duasının mü'minlerin duyguları üzerindeki tesirini açık bir şekilde ifade etmiştir: “*Onları arındırmak ve temize çıkarmak üzere mallarından sadaka al! Bir de onlar için dua et; çünkü senin duan onlara huzur verir. Allah her şeyi çok iyi işitmekte ve bilmektedir.*”⁵⁷⁴ Tebük seferine katılamayanların pişmanlıkla Hz. Peygamber'den dua istemeleri üzerine inen bu ayet “Senin onlar için duada bulunman onlar için rahmettir, tövbelerinin kabul edildiği inancını sağlar ve gönüllerini huzura kavuşturur.” şeklinde açıklanmıştır.⁵⁷⁵

Görüldüğü gibi duanın duygular üzerinde olumlu etkisi çok kuvvetlidir. Allah'tan iyilik ve güzellik talep eden kişinin duygularına, düşüncelerine, davranışlarına yansıtacağı inkâr

⁵⁶⁵ Araf, 7/23.

⁵⁶⁶ Enbiya, 21/83.

⁵⁶⁷ Yusuf, 12/86.

⁵⁶⁸ Enbiya, 21/87.

⁵⁶⁹ Ta-ha, 45/25.

⁵⁷⁰ Buhârî, Edeb, 76.

⁵⁷¹ Buhârî, Enbiyâ, 10.

⁵⁷² Buhârî, Cihâd, 74.

⁵⁷³ Mehmet Görmez, **Kalbin Erbaini**, s.179.

⁵⁷⁴ Tevbe, 9/103.

⁵⁷⁵ Hayreddin Karaman vd., **Kur'ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**, III/55-57.

edilemeyecek bir gerçekliktir. Biz de bu çalışmamızı şu güzel dua ile sonlandırmak istiyoruz.

*Rabbimiz! Bizi doğru yola eriştirdikten sonra kalplerimizi saptırma!*⁵⁷⁶ *Bize dünyada da ahirette de iyilik ver!*⁵⁷⁷



⁵⁷⁶ Âl-i İmrân, 3/8.

⁵⁷⁷ Bakara, 2/201; Buhârî, Daavât, 55.

SONUÇ

Zerreden k rreye her Şeyin M liki olan Allah insana varlıkların içinde özel bir statü vermiştir. M kemm l bir donanım ile var edilen insan, duyguları ve davranışlarıyla etken ve edilgen bir özelliğine sahiptir. Dünya deĐiŐse de, kullanılan argümanlar deĐiŐse de, insanlar ve fıtrattan gelen duygusal yapı her dönemde aynıdır. Fıtratta var olan duygular, doğru kullanıldığında Őerre de hayra da meyli olan insanı nihaî mutluluğa götüren kodlardır. Davranışların alt yapısında muhakkak bir duygunun var olduğu düşünüldüğünde, duyguların kişisel ve toplumsal yönden önemi daha iyi idrak edilecektir.

İnsanın mutluluğu, varoluŐ anlamına ulaŐılabilmesine ve duyguların doğru yönetilebilmesine bağlıdır. Bu sebeple bahŐedilen duygu kodlarının, doğru kullanabilmesi için bir rehber ihtiyaç vardır. Çalışmamız sonucunda duyguları yönetme anlamında düşünsel ve davranışsal boyutta insanlığın duygu dünyalarına ışık tutacak pek çok rivayete ulaŐmanın mümkün olduğu görülmüştür.

 Ğretileriyle tüm zaman ve mek nlarda geçerli evrensel ilkeler vazeden Hz. Muhammed duyguları anlama, değerlendirme ve   z ml me kabiliyetiyle aŐhabının duygularına rehberlik etmiştir. Bir peygamber ve eğitimci olarak duyguların ruhsal sağlık açısından önemini bilmesi onun duygulara karşı duyarlı olmasını gerektirmiŐtir. Duyguların insan saadetinin ihmal edilemez parçası olduğuna dikkat çekmiştir. O, her zaman aŐhabının yaşadığı çevresinin, yaratılış farklılıklarının, yetiŐtiriliŐ tarzının ve imk nlarının duygular üzerindeki tesirini hesaba katarak hareket etmiştir. Duyguyu göz ardı etmeden ruhun üstün meziyetlerle buluŐmasını istemiştir. Hz. Peygamber sa  bilerle ilişkilerinde tatbik ettiği duyguyu dizginleme ve denge sağlama amacını güden tavsiyeleri duygu yönetimi yönünden kılavuz hükmündedir. Uygulamalarının insanlığın huzur ve mutluluğuna yönelik psikolojik hedef olduğunu söylemek mümkündür.

Hz. Peygamber ve aŐhabı Asr-ı sa  deti yaŐıyor olsalar dahi iniŐli çıkıŐlı hayatlarında kimi zaman  z lm Őler, kimi zaman  fkelenmiŐlerdir. Hz. Peygamber aŐhabıyla çok

yakından ilgilenmiş onların mutluluklarına, hüznlerine, korkularına, endişelerine ve daha pek çok duygularına şahit olmuştur. Allah Resûlü ahabının duygularını fark ettiğinde bu duyguları baskı altına almaya çalışmamış bilakis duygularına kıymet vererek aşırı tepkilerden kaçınmıştır. Farklı bireylerin farklı duygularla bezenmiş olmasını olgunlukla karşılamış, verdiği makul tepkilerle onlara duyguları yönetme becerisi kazandırmaya çalışmıştır.

Bu çalışma neticesinde son dönemlerde ün kazanmış duygusal zekâ yetisinin Hz. Peygamber’de mevcut olduğu ve Hz. Peygamber’in insanı inşa etme kapsamında duygu yönetimine önem verdiği tespit edilmiştir. Hz. Peygamberin varlığının bilincinde olduğu, duygudaş olma yetkinliği, çözümçül yaklaşımları ve duygusal olgunluğu onun duygusal zekâyâ sahip olduğunun işaretidir. Duygusal zekânın ilk adımı sayılabilecek ahabının ve kendisinin duygularını fark etmesi, bireysel ve toplumsal yarar anlamında ilişkilere manevra alanı kazandırdığı rivayetlerden anlaşılmaktadır. O halde Hz. Peygamber’in duygusal ve davranışsal boyutuyla insan yapısını ve varoluşsal farkını doğru değerlendirdiğini söyleyebiliriz.

Duyguların davranışlarla ilişkisi hadisler üzerinden incelemeye tabi tutulduğunda beden ve ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyen ve en çok kontrol edilmesi gereken duygunun öfke duygusu ile beraber kıskançlık duygusunun olduğu görülmüştür. Öfke, kıskançlık, üzüntü, öç alma, üstünlük, doyumsuzluk, zevk alma ve şüphe gibi duyguların doğru yönetilmediği zaman yaşantıyı olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Olumsuz gibi görünse de ifrata kaçmadığı takdirde bu duyguların bir hikmete binaen insanda var edildiği kanısı oluşmuştur.

Araştırmamızda Hz. Peygamber’in, arzu ve dürtüleri tamamen ortadan kaldırma eğiliminden ziyade sınırlama getirdiği, ifrat ve tefritten kaçınarak duygularda denge sağlama gayretinde olduğu görülmektedir. Bireysel ve toplumsal huzuru sağlamada onun duygulara yön vermesinin de etkili olduğu tespit edilmiştir.

İncelenen hadislerde Allah Resûlünün duygularını doğru bir ölçüde ve doğru bir şekilde kullandığı, insanlara muamelesinde ise muhababının yaratılışındaki duygusal farklılıkları, çevre ve yaşamışlıkları göz önünde bulundurduğu tespit edilmiştir. İnsanı yargılamadan dinlemesi, ne hissettiğini anlamaya çalışması, duygularına kıymet verip bak dediği yerden bakması onun insanın duygusal yapısını iyi tanıdığını göstermektedir. Hz. Peygamber tarafından duyguları doğru okunan ve doğru yönetilen sahâbilerin ahlakî, dinî ve sosyal

yaşantılarında meydana gelen olumlu değişim, günümüz eğitim sistemine ve değerler eğitimine duygulardan başlanması gerektiğini düşündürmüştür.

İnançlı olanların duygusal olarak daha sağlam bir zeminde olduklarını tespit ettiğimiz bu çalışmada, duyguları yönetmede Allah ve ahiret inancının insanın duygularını olumlu yönde etkilediği fikrine ulaşılmıştır. İnsanın duygusal yapısını kendisinden bile daha iyi bilen Rabbine şükretmesinin, tevekkül etmesinin, O'ndan razı olarak O'na yönelmesinin, O'nu sevmesinin ve O'nun rızasını kaybetmekten korkmasının insanın duygularına ve ruhuna olumlu yönde tesir ettiği incelenen hadisler sonucunda benimsenen bir hakikat olmuştur.

Hiz. Peygamber'in yaşantısında hiçbir aşırılığa yer vermeyerek duygularını yönetmedeki ustalığını; duygu israfıyla, insanî değerleri de israf eden günümüz insanının öğrenmesi elzemdir. Psikologların, eğitimcilerin, sosyologların, davranış bilimcilerinin ve idarecilerin ondan insanların duygusal yönünü nasıl değerlendirdiğini öğrenmeleri insanlığın yararına olacaktır.

Sonuç olarak; bu konudaki en iyi eğitmenin Yüce Allah tarafından insanlığın rehberi olarak tayin edilen Hiz. Peygamber olduğu gerçeğinden hareketle; onun örnekliğinde duygusal sonucun, duygusal sebebe bağlı olduğu fikrine ulaşılmış; duyguların yönetilebilirliği ve eğitilebilirliği tespit edilmiştir. Ancak duygulara insanın psikolojik ve sosyolojik alt yapısıyla bütüncül bakarak, Hiz. Peygamber'in duygu dünyasını anlamamanın ve onun pozitif duygularla örüntülediği ulvî ahlakına hayatından örnekler sunmanın, bu çalışmada sınırlandırılmayacak kadar büyük bir derya olduğu müşahade edilmiştir.

Biz bu çalışmada onun mükemmel hayatından ancak bir çeşni sunarak, ruhlarda iz bırakacak bir ikram olsun istedik. Ya tamamen duygusuzlaşan ya da duyguların dengesi bozulan bugünün dünyasında onu tanımaya her zamankinden daha çok ihtiyaç vardır. İnsanlar onu tanıdıkça sever, sevdikçe rayihâsına bulanır. Onun kokusunun tüm dünyayı sarması ümidiyle kalpleri elinde bulunduran Rabbimden bu çalışmamızın tesirini halk etmesini ve insanların mutluluğuna katkı sağlamasını niyaz ediyorum. Gayret bizden, tevfiğ Allah Teâlâ'dandır.

KAYNAKÇA

ACAR Hatice, “Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 18/2 (2014), ss. (391-412).

AĞIRMAN Cemal, “İdeal Bir Davranış Biçimi Olarak ‘Empati’ ve Hadislerde ‘Empati’ Örnekleri”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 10(2), 2006, ss. (23-53).

AKSEKİ Ahmed Hamdi, **İslâm Dini**, D.İ.B Yay., Ankara 1980.

AYDIN Garip, **Ayetler ve Hadisler Işığında Hastalara Manevi Destek**, Kimlik Yay., Kayseri 2019.

BAHADIR Abdülkerim, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İnsan Yay., İstanbul 2002.

BAŞARAN İbrahim Ethem, **Eğitim Psikolojisi**, Feryal Matbaası, Ankara 2000.

BAYMUR Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılâp Yay., İstanbul 1972.

BAYRAM Enver, “Hz. Peygamber’in ‘Elçilik’ Motivasyonunda Uzlet Hayatının ve İlk İnen Ayetlerin Rolü”, **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 6(4) 2017, ss. (121-140).

BECEREN Eray, **Duygusal ve Sosyal Zekâmız**, Postiga Yay., İstanbul 2012.

BELHÎ Ebû Zeyd Ahmed, (ö. 319/931) **Mesalihû'l-Ebdân ve'l-Enfûs**, Terc: Muhammed Uysal, Endülüs Kitap, İstanbul 2018.

BUHÂRÎ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm, (ö. 256/869), **el-Câmiu's-Sahîh**, Beytu'l-Efkârî'd-Devliyye, Riyâd 1419/1998.

-----, **Sahîh-i Buhârî**, Terc: Mehmed Sofuoğlu, Ötüken Yay., İstanbul 2017.

-----, **Edebü'l-Müfred**, Çev: Ramazan Sönmez, Konevi Yay., Konya 2007.

CANAN İbrahim, **Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi**, Akçağ Yay., Ankara 1992.

CEBECİ Suat, **Dini Danışma ve Rehberlik**, DİB Yay., Ankara 2012.

CHAPMAN Gary, **Beş Sevgi Dili**, Çev: Betül Çelik, Sistem Yay., İstanbul 1997.

COVEY Stephan, **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı**, Çev:Gönül Suveren, Osman Deniztekin Varlık Yay., İstanbul 2000.

CÜCELOĞLU Doğan, **Yeniden İnsan İnsana**, Remzi Kitabevi, İstanbul 1999.

-----, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul 2017.

CÜRCÂNÎ Ali b. Muhammed es-Seyyid eş-Şerif, (ö. 816/1413), **Kitâbü't-Ta'rîfât**, Tercüme ve Şerh: Arif Erkan, Bahar Yay., İstanbul 1997.

ÇAĞRICI Mustafa, “Aff” **DİA**, c.1, İstanbul 1998.

-----, “Azim”, **DİA**, c.4, İstanbul 1991.

-----, “Fazilet”, **DİA**, c.12, İstanbul 1995.

-----, “Hırs”, **DİA**, c.17, İstanbul 1998.

-----, “Hüzün”, **DİA**, İstanbul 1999.

-----, “Kibir”, **DİA**, c.25, Ankara 2002.

-----, “Kin”, **DİA**, c.26, Ankara 2002.

-----, “Minnet”, **DİA**, c.30, İstanbul 2005.

-----, “Şükür”, **DİA**, c.39, Ankara 2010.

-----, “Tevâzû”, **DİA**, c.40, Ankara 2011.

-----, “Tevekkül”, **DİA**, c.41, Ankara 2012.

ÇALIŞKAN Dilek, “Hz. Peygamber’in Tercihlerine Dair Bazı Mülâhazalar”, **Hadis Tetkikleri Dergisi**, 8(2) (2010), ss. (155-164).

CELEM Sema, “Dilimizdeki Güven Mesajı: Selam”, Yayın Yönetmeni: Yüksel Salman, **Hiz. Peygamber ve Güven Toplumu**, DİB Yay., Ankara 2017, ss. (167-176).

ÇEŞİTÇİOĞLU Mustafa, **Kaliteli İnsan**, Alfa Yay., İstanbul 2003.

DAVUDOĞLU Ahmed, **Sahihi Müslim Tercüme ve Şerhi**, Sönmez Neşriyat, İstanbul 1977.

DİHLEVÎ Ebû Abdilazîz Kutbüddîn Şah Veliyyullâh Ahmed b. Abdirrahîm b. Vecîhiddîn (ö. 1176/1762), **Hüccetullâhi'l-Bâliğa**, Türkçesi: Mehmet Erdoğan, Yeni Şafak Gazetesi Yay., Ankara 2003.

DOĞAN Mehmet, **Büyük Türkçe Sözlük**, İz Yay., byy., 1996.

DURMUŞ Alpaslan vd., **Dinim İslam**, DİB Yay., Ankara 2016.

ERKAN Fusun, Kriminolojide Çocuğun Psiko-Sosyal Gelişimi Açısından Dokunmanın Önemi, **İstanbul Üniversitesi Hukuk Mecmuası**, 53(1-4), 1990, ss. (145-151).

FERSAHOĞLU Yaşar ve DEMİR Mehmed Akif, **Din Eğitim ve Öğretiminde Duygu Yönetimi**, Çamlıca Yay., İstanbul 2012.

GAZZÂLÎ Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed et-Tûsî, (ö.505/1111), **İhyâü Ulûmid-Din**, Çev: Ahmet Serdaroğlu, Bedir Yayınevi, İstanbul 1987.

-----, **Kimyâ-yı Saâdet**, Çev: Ali Arslan, Hikmet Neşriyat, İstanbul 2004.

GOLEMAN Daniel, **Duygusal Zekâ**, Çev: Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yay., İstanbul 1998.

GÖCEN Gülüşan, **Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması**, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara 2012.

GÖRMEZ Mehmet, **Kalbin Erbaini**, Otto Yay., Ankara 2016.

-----, “Tergîb ve Terhîb”, **DİA**, c.40, İstanbul 2011.

GÜNAY Hacı Mehmet, Şüphe”, **DİA**, c.39, İstanbul 2010.

<<https://www.aa.com.tr/tr/analiz/abd-de-etnik-kulturel-irkcilik/1870540>>

HÖKELEKLİ Hayati, **Din Psikolojisi**, TDV Yay., Ankara 1998.

-----, “Kıskançlık”, **DİA**, Ankara 2002.

İRÂKÎ Ebû'l-Fadl Zeynüddîn Abdürrahîm b. el-Hüseyn, **Şerhu Mukaddimetü İbni's-Salâh**, Dâru'l-fikr, byy., 1981.

İBN HİŞÂM Ebû Muhammed Cemâlüddîn Abdülmelik, (ö. 218/833), **Sîreti İbn Hişâm**, Ter: Hasan Ege, Kahraman Yay., İstanbul 2006.

İBN HACER Ebu'l-Fadl Ahmed b. Ali b. Muhammed el-Kenânî Askalânî, (ö. 852/1449), **Muhtasar Fethu'l-Bârî**, Mütercim: M. Beşir Eryarsoy, Polen Yay., İstanbul 2010.

İBN HANBEL Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed, (ö. 241/855), **Müsned**, Ter. Hüseyin Yıldız, Hasan Yıldız, Zekeriya Yıldız, Ocak Yay., İstanbul 2014.

İBN KESİR Ebü'l-Fidâ' İmâdüddîn İsmâîl b. Şihâbiddîn Ömer b. Kesîr b. Dav', (ö.774/1373), **el Bidâye ve'n-Nihâye**, Çev: Mehmet Keskin, Çağrı Yay., İstanbul 1994.

İBN MANZÛR Ebü'l-Fazl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem b. Alî b. Ahmed el-Ensârî, (ö. 711/1311), **Lisânü'l-Arab**, Dâru's-Sadr, Beyrut, 1410/1990.

İBN MİSKEVEYH Ebû Alî Ahmed b. Muhammed b. Yâ'kub b. Miskeveyh el-Hâzin, (ö.421/1030), **Tehzîbü'l-Ahlâk**, Çev.Abdulkadir Şener, İsmet Kayaoğlu, Cihat Tunç, Büyüyenay Yay., İstanbul 2013.

İBN SA'D Ebû Abdillâh Muhammed b. Sad b. Menî' el-Kâtib, (ö. 230/845), **Tabakât**, Çev: Komisyon, Siyer Yay., İstanbul 2014.

İSFAHÂNÎ Ebu'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er-Râgıb, (ö. 502/1108), **Müfredât fî Garîbi'l-Kur'ân**, Thk. Muhammed Seyyid Keylûnî, Kahire 1961.

-----, **Müfredât Elfâzı'l-Kur'ân**, Çev: Yusuf Türker, Pınar Yay., İstanbul 2007.

KANDEMİR Mehmet Yaşar, "el- Camiu's-sahih", **DİA**, c.7, İstanbul 1993

-----, "Cevâmiu'l-Kelam", **DİA**, c.7, İstanbul 1993.

-----, "Sahîhayn", **DİA**, c.35, İstanbul 2008.

KARAGÖZ İsmail, "Allah, Sevgi ve İnsan", **Diyanet İlmi Dergi**, 40/I (2004), ss. (7-40).

KARAMAN Hayreddin, Mustafa Çağrı, İbrahim Kâfi Dönmez, Sadrettin Gümüş, **Kur'ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**, DİB Yay., İstanbul 2014.

KAYIŞOĞLU Nurullah, **Bireysel Sorumluluk ve Teolojik Temelleri**, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara 2010.

KIRCA Celal, "Kur'ân'da Ruh Sağlığı", **Diyanet İlmi Dergi**, 43/II (2007), ss. (159-172).

KIZMAZ Fedakar, "Şehvet", **İslam Ansiklopedisi**, c.7, Şamil Yayınevi, İstanbul 2000.

KİNDÎ Yakub b. İshak, (ö. 252/866), **Risâle fî'l-Hîle li-Def'i'l-Ahzân**, Çev: Mustafa Çağrı, TDV Yay., Ankara 2015.

KOÇYİĞİT Talat, **Hadis Tarihi**, TDV Yay., Ankara 2012.

KOMİSYON, **Hadislerle İslam**, DİB Yay., Ankara 2014.

KOMİSYON, **Kur'ân Yolu Meâli**, DİB Yay., Ankara 2018.

KONRAD Stefan ve HENDL Claudia, **Duygularla Güçlenmek**, Çev: Meral Taştan, Hayat Yay., İstanbul 2005.

KÖSE Ali, “Din Psikolojisi” **DİA**, c.22, İstanbul 2000.

KUTLUER İlhan, “İnsan” **DİA**, c.22, İstanbul 2000.

KUTUB Seyyid, (ö. 1906/1966), **Fî Zilâli'l-Kurân**, Dünya Yay., Çev: Salih Uçan, Vahdettin İnce, Mehmet Yolcu, İstanbul 1989.

LAUSTER Peter; **Öz güven Öğrenilebilir**, Çev: Lütfi Yarbaş, İlya Yay. İzmir 2003.

MÂVERDÎ İmam Ebu'l-Hasan, (ö. 450/1058), **Edebü'd-Dünyâ ve'd-Dîn**, Terc: Ali Akın, Çelik Yayın Dağıtım, İstanbul 1998.

MEVÛDÎ Seyyid Ebu'l-Ala, (ö. 399/1979), **Tefhimü'l-Kur'ân**, Komisyon, İnsan Yay., İstanbul 1987.

MUTLUER Sema, **Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü**, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2006.

MÜSLİM Ebu'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc el-Kuşeyrî, (ö. 261/875), **Sahih-i Müslim**, Thk. Muhammed Fuâd Abdulbâki, Dâru'l-İhyâ, Beyrut 1983.

-----, **Sahih-i Müslim**, Terc: Mehmed Sofuoğlu, İrfan Yay., İstanbul 1988.

NECATÎ Muhammed Osman, **Hadis ve Psikoloji**, Terc: Mustafa Işık, Fecr Yay., Ankara 2000.

NESÂÎ Ebû Abdirrahmân Ahmed b. Şuayb b. Ali, (ö. 303/915), **Sünen'ün-Nesâî**, Mütercimler: A. Muhtar Büyükçınar, Ahmet Tekin, Ö. Faruk Harman, Yaşar Erol, Kalem Yay., İstanbul 1981.

NEVEVÎ Ebû Zekerıyyâ Yahyâ b. Şeref b. Mürî, (ö. 676/1277), **Sahîh-i Müslim Şerhi el-Minhâc**, Terc: M. Beşir Eryarsoy, Karınca Polen Yay., İstanbul 2014.

-----, **Riyâzü's-Salihîn**, Tercüme ve Şerhi: M. Yaşar Kandemir, İsmail Lütfi Çakan, Raşit Küçük, Erkan Yay., İstanbul 2017.

ODTÜ Geliştirme Vakfı Özel Mersin İlköğretim Okulu Rehberlikle Elele Bir Temel Yaşam Becerisi: **“Duyguların Yönetimi.** (E.T:02.10.2018).

ÖĞÜK Emine, “Allah'a Yaklaşmada İsaetli Olan ve Olmayan Yollar”, **Usûl İslam Araştırmaları**, 20 (2013), ss. (81-112).

ÖNKAL Ahmet, “Büreyde b. Husayb” **DİA**, c.6, İstanbul 1992.

ÖZALP Ahmet, “Haset” **İslam Ansiklopedisi**, c.3, Şamil Yayınevi, İstanbul 2000.

-----, “İzzet-i Nefs” **İslam Ansiklopedisi**, c.4, Şamil Yayınevi, İstanbul 2002.

ÖZDEMİR YAYLACI Gaye, **Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği**, Hayat Yay., İstanbul 2008.

ÖZGEN Elif, “İnsan-Mekân Etkileşiminde Sağlık Yapıları ve Mekânın İyileştirici Rolü”, **Sanat ve Tasarım Dergisi**, 8(2), 2018, ss. (184-195).

ÖZKAN Zülfikar, **Bilgeliğe Yöneliş**, Hayat Yay., İstanbul 2003.

PAKSU Mehmed, **Vesvese Sebepleri ve Kurtuluş Yolları**, Nesil Yayınları, İstanbul 2013.

PEKER Hüseyin, **Din Psikolojisi**, Çamlıca Yay., İstanbul 2003.

SARIÇAM İbrahim, **Hz. Muhammed ve Evrensel Mesajı**, DİB Yay., Ankara 2014.

SİNANOĞLU Mustafa, “İman” **DİA**, c.22, İstanbul 2000.

SİYER Vakfı < <https://www.siyervakfi.org/kullugun-zirvesi-Allahtan-razi-olmak/> >

TARHAN Nevzat, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, Timaş Yay., İstanbul 2006.

TARHAN Nevzat, **Kadın Psikolojisi**, Nesil Yay., İstanbul 2005.

TDK, <<http://www.tdk.gov.tr/>>

TETİK Hayati, “Din Hizmetlerinde İletişim Becerileri ve Empati”, **Ekev Akademi Dergisi**, 41(2009), ss. (159-182).

TİRMİZÎ Ebû İsa Muhammed b. İsa b. Sevre, (ö. 279/892), **Sünen-i Tirmizî Tercemesi**, Mütercim: Osman Zeki Molla Mehmetoğlu, Yunus Emre Yayınevi, İstanbul ty.

TİTREK Osman **Duyguları Zekice Yönetme**, Pegem Akademi, Ankara 2010.

TURGAY Nureddin, “Vesvese”, **İslam Ansiklopedisi**, c.8, Şamil Yayınevi, İstanbul 2000.

ULUDAĞ Süleyman, “Rızâ”, **DİA**, c.35, İstanbul 2008.

-----, “Dünya”, **DİA**, c.10, İstanbul 1994.

-----, “Muhabbet”, **DİA**, c.30, İstanbul 2005.

VÂKIDÎ Ebû Abdillâh Muhammed b. Ömer b. Vâkîd, **Kitâbü'l-Meğâzî**, Terc: Musa Kazım Yılmaz, İlk Harf Yay., İstanbul 2014.

YALVAÇ ARICI Handan, **Kur'ân'da Pişmanlık Psikolojisi**, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2015.

YAVUZ Kerim, **Çocuğun Dünyası ve Gelişme**, Çocuk Vakfı Yay., İstanbul 1998.

YAZIR Elmalılı Muhammed Hamdi, (ö. 1878/1942), **Hak Dîni Kur'ân Dili**, Birleşik Yay., Ankara, ty.

YEĞİN Hüseyin İ., “Öfke Duygusu ve Dinî Açıdan Baş Edebilme Yolları”, **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10(2), 2010, ss. (235-258).

YURDUSEVEN Rabia, **Hz. Peygamber'in Hadislerinde Empati**, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Çorum 2018.

YÜCEL Ahmet, **Hadis Usûlü**, İfav Yay., İstanbul 2015.

ZEBÎDÎ **Ebü'l Abbâs** Ahmed b. Ahmed b. Abdillâtîf eş-Şercî, (ö. 893/1488), **Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh**, Tercüme ve Şerhi: Ahmed Naim-Kâmil Miras, Diyanet İşleri Reisliği Yay., 1928-1948.

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı: Semiha KELEŞ		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

Bu tezin tarafımdan “Tez yazım kuralları” okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Öğrencinin imzası