

Cumhuriyet İlahiyat Dergisi - Cumhuriyet Theology Journal

ISSN: 2528-9861 e-ISSN: 2528-987X

CUID, December 2017, 21 (2): 1035-1060

Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi
The Effect of Religious Education on Self-Control

Şakir Gözütok

Prof. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Eğitimi Anabilim Dalı.
Professor, Van Yuzuncu Yıl University, Faculty of Theology, Department of Education of Religion.
Van, Turkey

sgozutok@yahoo.com

ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-7232-6729>

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 18 Eylül/September 2017

Kabul Tarihi / Accepted: 21 Kasım/November 2017

Yayın Tarihi / Published: 15 Aralık/December 2017

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık/December

Cilt / Volume: 21 **Sayı / Issue:** 2 **Sayfa / Pages:** 1035-1060

DOI: <https://doi.org/10.18505/cuid.338632>

Atıf/Cite as: Gözütok, Şakir. "Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi-The Effect of Religious Education on Self-Control". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi-Cumhuriyet Theology Journal* 21, sy. 2 (Aralık/December 2017): 1035-1060. doi: 10.18505/cuid.338632.

İntihal /Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software. <http://dergipark.gov.tr/cuid>

Copyright © Published by Cumhuriyet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi-Cumhuriyet University, Faculty of Theology, Sivas, 58140 Turkey. All rights reserved.

For Permissions: ilahiyat.dergi@cumhuriyet.edu.tr

Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi

Öz: Çağdaş kriminolojinin gündeme taşıdığı Özdenetim/Self-Control kavramı, asrımızda gittikçe yükselen suç oranlarının toplumun huzurunu kaçırmasına karşılık, suçları önlemede ve öfke kontrolünü önceleyen bir işlev görmek üzere ortaya konulmuştur. Bu alanda yapılan çalışmalar da genelde suçu önlemek için bir nevi eğitim alanında erken alınması gereken tedbirleri ihtivaya yöneliktir. Bazı ülkelerde Sosyal ve Duygusal Öğrenme (Social and Emotional Learning) programlarının, karakter eğitimi, şiddeti önleme, uyuşturucuya karşı önlem alma ve okul disiplini gibi alanlarda kullanıldığını görmekteyiz. İslam âleminde, ilk dönemlerden itibaren kişinin kendini kontrol etmesi, imanî bir mesele olarak ele alınmış ve işlenmiştir. Birçok ayet ve Resulullah'ın sözleri, kişinin kendini kontrol etmesine, duygularını ve öfkesini yönetmesine yöneliktir. Allah'ın sevgisini ve rızasını kazanmanın bir yolunun, nefis kontrolünden geçtiği inananlara bildirilmiştir. İslam tasavvufunun ana temalarından biri, nefis kontrolü meselesidir. Dolayısıyla İslam eğitim anlayışında kendini kontrol ana konulardan birini teşkil etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Öğretim, Özdenetim, Din Eğitimi, İslam.

The Effect of Religious Education on Self-Control

Abstract: The concept of Self-Control carried by contemporary criminology has been put forward in order to catch up with increasing crime rates in society, to prevent crime, and to function in anger control. Works done in this area also include measures that must be taken early in the course of a kind of education to prevent crime in general. we see that in some countries Social and Emotional Learning programs are used in areas such as character education, prevention of violence, anti-drug measures and school discipline. In the Islamic world, the self-control from the earliest times has been dealt with and dealt with as a religious matter. Many of the verses of God and the words of the Prophet are directed at controlling one's self, controlling one's emotions and anger. It has been reported to believers that a way of earning God's love and compassion is self-control. Despite being encouraged by various Islamic sciences, one of the main themes of Islamic mysticism is self-control. Therefore, Islam is one of the main subjects of self-control in education understanding.

Keywords: Education, Teaching, Self-Control, Religious Education, Islam.

SUMMARY

In the early 1990s, Michael R. Gottfredson and Travis Hirschi's "General Theory of Crime" made considerable progress in the theory of control theory and demonstrated remarkable results based on experiments. Along with these, we see that in some countries Social and Emotional Learning programs are used in areas such as character education, prevention of violence, anti-drug measures and school discipline. In 2002 UNESCO undertook the introduction of this program in order to serve the above purposes and sent letters to the education ministries of approximately 140 countries. Today, there are studies aiming to educate the sensation itself instead of using emotion to train.

Self-regulation refers to being able to control our emotions and manage them. Some emotions develop over time during the child's brain and biological development and reach maturity level when the development of the nervous system is complete. Pratt and some other researchers found that communalization with parents and neighbourhood conditions predicted the diversity of self-control. They argue that community-level control and socialization are equally important factors contributing to the development of self-control. It has been seen as a virtue for the liberation of man's self and his desires. This virtue was met with the term *Sophrosyne* in ancient Greek, which means that "one lives his life diligently and intelligently; harmonious balance and wisdom." The Romans and the old Christian church have called it *Temperantia*, restricting emotional excesses. The subject of self-control and balancing of emotions is also studied in Islamic religion under the name of "Nafs Struggle".

In fact, beliefs are emotional patterns. In order for human beings to be able to place their thoughts and beliefs in their native place, they have to be transformed into emotional patterns. For example, "goodness is good to do" expresses a thought. To add the emotional dimension to it, it must be reinforced by confirming that it is nice to do good to people. Emotions that begin to direct man's behaviours certainly shape him according to a reference value. These reference values or, in other words, standard values are determined and imposed by religions or are derived from the moral code of the community. Some scholars have also defined religion as a moral field that regulates psychological and behavioural tendencies by rewarding grieving actions and punishing those who are contrary to common

1038 | Şakir, Gözütok. The Effect of Religious Education on Self-Control

good. Therefore, religion also includes moral concepts; it also affects supernatural thoughts. It is thought that religion, in turn, arouses beliefs and attitudes that prevent personal violence, impiety and dishonesty.

In fact, what we call conscience is that the external control power (God, parents, teachers, society, etc.) becomes an internal control mechanism. To put it more precisely, it means internalizing these values of powers that represent authority that imposes external controlling thoughts and emotions. Therefore, our conscience in the social and physical environment constitutes the conscience of the things we have developed and the accusations that we have developed. The development of conscience in a person is also linked to the development of education and responsibility he has received.

The main goal of religious education is to place the belief in God and to adopt and sustain a whole of values based on God's existence. For a person to know and feel the presence of a person who always sees and controls him will always lead him to a more controlled and supervised life. He who believes that God sees and hears people and that he will be punished or rewarded according to his bad and good behaviours, of course, seeks to control himself. Because in the method of reward and punishment, the aim is to create a mental condition for him by encouraging and loving something. Also, as a result of this operation, the brain learns to set limits on behaviour. This is conscious behaviour. Since consciousness is the information we have about ourselves, we are consciously observing and studying ourselves. The thing that distinguishes human beings from other beings is that they are aware of what they are aware of and that they realize it. If we did not have such a property, it would not be moral and we could not control ourselves.

We can only find ourselves in ourselves and without any intermediary. These tools are not only scientific instruments, but also five senses, imaginations and thoughts, which are tools of the mind. Besides, when we add the ability of a person to evaluate and observe himself as an external object, wisdom can be understood when God suggests that we should think about our own nafs. The conscious person who thinks about himself is the one who takes charge of himself and accounts for his soul. To address this, the Messenger of God said: "The wise man, (in this world), draws his soul into account and works for the post-mortem; and if he is weak, he will obey God's will and ask for God." The Messenger recommends that a person be curled into himself and think and perceive about the soul, with

the following words: "Do not go round with your heart, multiply your condolences and cry." Of course, many arguments have been put in place to ensure that self-control of the person in religious life is ensured. One of these is a feeling. Because the sense of shame requires to be embarrassed by other people, and to behave oneself. The Messenger, when he saw someone among *ansar* counselling to his brother about the modesty, said, "Certainly, it is by faith." Because the feeling of embarrassment is fed by the fear that the deprivation of social good will live on man. In personal relationships, a person is bound to put a limit on his behaviour in order not to offend others. The sensation of emotion is a feeling of emotion recorded in the frontal area of the brain, covering the social skills. The opposite of shame is insensitivity, impudence and irresponsibility.

GİRİŞ

Kendini kontrol veya "özdenetim" dediğimiz olgu, aslında çağdaş kriminoloji¹ literatüründe önemli bir konudur. Kriminolojide, yakın geçmişte özdenetim ile ilgili çalışmalar, kendi kendini kontrol etmeyi etkileyen faktörlere odaklanmıştır. Kişisel kontrol ayrıca, psikolojide insan davranışını belirleyen önemli bir kavramdır. Eğitim alanında müfredatlarının önemli bir hedefi, kendini kontrolün geliştirilmesiyle ilgilidir. Günümüzde psikoloji ve eğitim biliminde de, kendi kendine kontrol oluşumu (özdenetim) ile ilgili çalışmalar devam etmektedir.² Bunlara ayrıca "Duygusal Okuryazarlık" adı altında bazı kurslar ve programlar da eklenmiştir.

1990'lı yılların başlarında, Michael R. Gottfredson ve Travis Hirschi'nin³ "Suç Genel Teorisi", kontrol teorisi geleneğinde önemli ilerlemeler sağlamış ve deneylere dayalı dikkat çekici sonuçlar ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın bir sonucu olarak, teorinin çekirdek önermelerine destek verildiğini gösteren geniş bir literatür de ortaya çıkmıştır. Özellikle araştırmalar, düşük öz kontrolün çeşitli ceza ve davranış biçimleri de dâhil olmak üzere, bir dizi olumsuz sonuçların kuvvetli bir tetikleyicisi olduğunu göstermektedir. Nitekim Gottfredson ve Hirschi, teorilerini

¹ Kriminoloji, Latince "crimen" (suç) ve Yunanca "logia" (bilim) kavramlarından oluşan ve "suçbilim" olarak çevrilen bir kavramdır.

² Hasan Buker, "Formation of Self-control: Gottfredson and Hirschi's General Theory of Crime and Beyond", *Agression and Violent Behavior* 16 (2011) 265.

³ Michael R. Gottfredson ve Travis Hirschi, *A General Theory of Crime* (Stanford: Stanford University Press, 1990).

1040 | Şakir, Gözütok. The Effect of Religious Education on Self-Control

yalnızca zaman ve mekâna bağlı olarak her türlü suçu açıklamakla kalmayıp aynı zamanda sapma biçimlerini açıklamak için bir çerçeve olarak ortaya koymuşlardır.⁴

Bunlarla birlikte bazı ülkelerde sosyal ve duygusal öğrenme (Social and Emotional Learning) programlarının, karakter eğitimi, şiddeti önleme, uyuşturucuya karşı önlem alma ve okul disiplini gibi alanlarda kullanıldığını görmekteyiz. Unesco, 2002 yılında yukarıdaki amaçlara hizmet verebilmek için bu programın tanıtımını üstlenmiş ve yaklaşık 140 ülkenin eğitim bakanlıklarına mektup göndermiştir.⁵ Aynı zamanda bu meyanda uzmanlar, Freud'un "keyif ilkesi" ve "gerçeklik ilkesi" diye isimlendirdiği ilkelerinde de, kendi kendini kontrol (özdenetim) kavramı için bir temel oluşturmaya çalışmışlardır.⁶

Günümüzde eğitmek için duyguyu kullanmak yerine, bizzat duygunun kendisini eğitmeyi hedef alan çalışmalar da mevcuttur. Bütün bunlar, ergen yaştakilerin sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıkları edinmesi, madde bağımlılığı, küçük yaşta hamilelik, okulu terk edenlerin çoğalması gibi olumsuz davranışların artmasıyla birlikte, gittikçe artan şiddet karşısında dürtü kontrolü, öfkeyle baş etme ve sosyal zorluklara çözümler üretmek gibi önlemlerle müdahale yöntemlerinin öğretilmesini esas almaktadır.

Bu çalışmalar son yıllarda özdenetim dediğimiz kendi kendini kontrol konusunu, bilimsel bir bakış açısıyla gündeme getirmiştir. Öz-denetim (self control), sosyal bilimler alanında son dönemlerde en çok incelenen konulardan biridir. Amerika'da geçen yıl gözden geçirilen psikoloji makalelerinin % 3'ünden fazlası, "kendi kendini kontrol" anahtar sözcüğüyle ya da yakından ilişkili terimlere atıfta bulunulduğu tespit edilmiştir.⁷

Bütün bu çalışmalar, özdenetim konusunun içinde bulunduğumuz yüzyılın son dönemlerinde işlenip incelendiğini göstermektedir.

⁴ Michael D. Reising and Travis C. Pratt "Low Self-Control and Imprudent Behavior Revisited", *Deviant Behavior*, 32 (2011): 589, 590.

⁵ Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ*, Çev: Banu Seçkin Yüksel (İstanbul: Varlık Yay., 42. Baskı, 2016), 9.

⁶ Buker, "Formation of Self-control", 266.

⁷ Angela L. Duckworth, "The Significance of Self-Control", <http://www.pnas.org/content/108/7/2639>, 12.06.2017 (11.41).

1. KENDİNİ KONTROL (ÖZDENETİM/SELF CONTROL)

Aile hayatı, bize ilk duygusal dersleri veren okuldur. Yakın ilişki potasında kendimizi nasıl göreceğimizi ve başkalarının bizim hislerimize ne şekilde tepki vereceğini; bu hisler hakkında nasıl düşünmemiz gerektiğini ve tepki verirken ne gibi seçeneklerimiz olduğunu; umutları ve korkuları nasıl okuyup ifade edeceğimizi⁸ çoğunlukla ailede öğreniriz. Bu bakımdan bazı anne ve babalar, üstün yetenekli duygusal öğretmenlerdir, maalesef bazıları ise bu konuda oldukça başarısızdırlar.

Özdenetim ya da kendini kontrol, duygularımızı kontrol edebilme ve onları yönetebilmeyi ifade etmektedir. Bilindiği gibi, insanın beş duyusu dışındaki ikinci algılama mekanizması, zihinsel beyindir. Sinirbilimin önde gelen isimlerinden kognitif sinirbilimci Marsel Mesulam insan beyninin % 90'nın duygu, düşünce ve davranış işlemediğini, beş duyu ile ilgili işlemlerin ise sadece % 10'unu kapsadığını söylemektedir.⁹ O halde beynimizdeki işlemlerin önemli bir kısmını, duyguların işlendiği alan oluşturmaktadır. Beynimizdeki duygusal alanlar, olgunlaşması en uzun zaman gerektiren alanlardır. Duygusal alanlar, erken çocukluk döneminde olgunlaşmaya başlarken, limbik sistem ergenlik döneminde olgunlaşır. Duygusal özdenetimin, anlamının ve ustalıkla tepkinin beşiği olan frontal loblar ise geç ergenliğe yani 16 ve 18 yaşları arasındaki döneme kadar gelişmeye devam eder.¹⁰ Bundan da, kişinin aile içinde ve daha sonra arkadaş grupları arasında geçirdiği dönemlerin, özdenetim sisteminin oluşmasında çok ciddi bir rol aldığını öğreniyoruz.

Bazı duygular, çocuğun beyin ve biyolojik gelişimi esnasında zamanla ortaya çıkar ve sinir sisteminin gelişimi tamamlandığında olgunluk seviyesine ulaşır. Mesela alçakgönüllülüğü ortaya koyacak olan utangaçlık hissi, beş yaşından sonra ortaya çıkarken, güvensizlik ve kendinden emin olma gibi duygular ise kişinin başkasıyla kendisini kıyaslamaya başladığı anlardan itibaren ortaya çıkar. Oysa kişinin kendini kontrol etme ve empati duygusu ise, neredeyse çocuğun doğumu ile birlikte başlar.¹¹

⁸ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 252.

⁹ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yay., 2009), 20, 21.

¹⁰ Bryan Kolb, "Brain Development, Plasticity and Behavior", *American Psychologist* 44-9 (September 1989): 1203 and follow.

¹¹ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 356.

Duygu kelimesinin İngilizcedeki karşılığı “emotion”dur. “Emotion” kelimesi ise, Latincedeki “motion” kökünden gelir. Aynı kökten gelen “Motive” kelimesi hareket anlamına gelir, “e” harfinin ise “ex” yani “dışarı hareket” manasını taşıdığı ve her duygunun bir harekete yönelttiği fikrini vermektedir.¹² Yani “emotion” bir insanın kendisinde olanları dışarı yansıtmasını ifade eder. Bu da göstermektedir ki, duygu olmadan insanın kendisini anlatması mümkün değildir.¹³ İnsanın kendisinde olanları dışarıya yansıtması, dürtülerin marifetiyle gerçekleşir.

Dürtüler ise, kendilerini eylem ile ifade etmek isteyen duygulardır. “Dürtüsüzlük insanı tembelleğe, acizliğe ve yalnızlığa iter. Dürtülerin aşırı ifade edilmesi ise acımasızlığa, başkalarına kötülük yapmaya, aceleciliğe, sabırsızlığa, alçakça bilinen davranışlara sebep olur.”¹⁴ Elbette dürtülerin büyük çoğunluğunu olumsuz hisler oluştursa da her zaman olumsuz davranışları tetiklediğini söylemek güçtür. Çünkü aslında dürtüler, duygunun ifade ortamıdır. Bütün dürtülerin özü, kendini bir eylemle ifade etmek isteyen hislerdir. Bunların önemli bir kısmı olumsuz hareketleri tetiklediğinden, dürtülerine teslim olan kişilerin, ahlâkî anlayışları yetersiz kalmakta veya gelişmemektedir. Bu sebeple dürtü kontrolü, irade ve kişiliğin özünü oluşturur.¹⁵ Diğer bir ifadeyle, dürtü ve onun harekete geçirdiği duyguları kontrol veya yönetebilmek, özdenetiminin bizzat kendisidir.

Yukarıda da ifade ettiğimiz gibi, kendini kontrol ve sapma konusunda belki de en iyi bilinen tedavi Gottfredson ve Hirschi'nin (1990) sözde "genel suç teorisi"dir. Gottfredson ve Hirschi, suçun (kişisel tatmin için dolandırıcılık) ve "benzer davranışlar"ın (suça benzeyen sapkın davranışlar), kişisel cezanın düşüklüğünden kaynaklandığını iddia ediyorlar. Onlar şunu söylüyorlar: 1) Kendini kontrol, çoğunlukla çocuklukta ebeveyn disiplinden gelmektedir. 2) Kendini kontrolün mutlak seviyeleri doğal bilişsel gelişme ve sorumlu bir yaşam süresince değişebilir. 3) Kişinin kendi kontrol seviyesi (ve dolayısıyla kişinin görelî suç eğilimi) 11-12 yaşlarında belirginleşir. İlişkinin gücü (genelde mütevazı olmakla birlikte), akran ilişkisi, suç/ceza gerektiren öğrenme gibi başlıca faktörlerin etkilerini boşa çıkarmamakla birlikte; gerçek anlamda kendi kendini kontrol etme, suçluluğun sapma

¹² Goleman, *Duygusal Zekâ*, 32.

¹³ Nevzat Tarhan, *Duyguların Dili* (İstanbul: Timaş Yay., 6. Baskı, 2009), 46.

¹⁴ Tarhan, *Duyguların Dili*, 21.

¹⁵ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 22.

davranışıyla ve geleneksel sosyal bağlarla sürekli bağlantı halinde olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁶

Pratt ve diğer bazı araştırmacılar, ebeveynlerle birlikte toplumsallaşmanın ve mahalle koşullarının, benlik denetimindeki çeşitliliği öngördüğünü bulmuşlardır. Onlar, topluluk düzeyinde kontrol ve sosyalleşmenin, kendini kontrolün geliştirilmesine katkıda bulunan eşit derecede önemli faktörler olduğunu savunuyorlar.¹⁷ Zira çocuğun kişiliğinin geliştiği ve çocukluğunun bu ilk dönemleri, kendi öfke ve sıkıntılarını, dürtü ve heyecanlarını yatıştırabilme yeteneğinin –sık sık başarısızlığa uğrasa da- başlangıcını oluşturur. İki yaş civarında empati işaretleri, bir başkasının duygularını idare edebilmek gibi ince bir ilişki sanatı, duygusal beceri ve özdenetim yavaş yavaş olgunlaşmaya başlar.¹⁸

Çocukların bazı şeyleri gözlemleyerek ve taklit ederek öğrendiğini bildiğimize göre, çocuğun bazı hatalı davranışları karşısından kendimizi tutmayı bilirsek, bizim durumumuzu gören çocuk da öfkesini dizginlemeyi ve özdenetimi öğrenmiş olur.¹⁹ O halde, çocuğun sosyalleşmesini sağlayan çevre, başta aile olmak üzere içinde yaşadığı toplum, kişinin özdenetimini geliştirmesinde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

2. DİN VE KENDİNİ KOTROL (ÖZDENETİM)

Antik Yunan'da Eflatun'dan itibaren tutkunun kölesi olmaktan kurtulma ve duygusal fırtınalara dayanabilme, yüceltilen bir husustur. Bu erdem eski Yunan'da *Sophrosyne* ile karşılanırdı, bu da “kişinin hayatını özenle ve akıllıca yaşaması; ahenkli bir denge ve bilgelik” anlamlarına geliyordu. Romalılar ve eski Hıristiyan kilisesi ise, bunu *Temporentia* yani dengeleme, duygusal aşırılıkları sınırlama olarak isimlendirmiştir.²⁰ Kişinin kendini kontrol etmesi ve duygularını dengelemesi konusu, İslam dininde de “Nefis Mücadelesi” adı altında ele alınıp etraflıca işlenmiştir. Önceleri “Zühd” başlıklı eserlerde yer almaya başlayan bu konular, daha sonra ahlâk ile ilgili kitaplarda nefsin olumsuz yönleri ve bunların eğitimi ile ilgili bilgiler

¹⁶ Scott A. Desmond, “Religion, Prosocial Learning, Self Control and Delinquency” (Indiana: Purdue University, 2006) 5,6.

¹⁷ Desmond, “Religion, Prosocial Learning” 6.

¹⁸ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 157.

¹⁹ Erol Güngör, *Ahlâk Psikolojisi ve Sosyal Ahlâk* (İstanbul: Ötüken Yay., 1997) 62.

²⁰ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 89.

1044 | Şakir, Gözütok. The Effect of Religious Education on Self-Control

detaylandırılmıştır. Daha sonra tasavvufî eğitimde bir sistem dâhilinde esaslı bir şekilde ele alınmıştır.

Aslında inançlar, duygu kalıplarıdır. İnsanın, düşünce ve inanç biçimlerinin yerli yerine oturtabilmesi için bunların duygu kalıbına dönüşmesi lazımdır. Mesela “iyilik yapmak güzeldir” cümlesi, bir düşünceyi ifade eder. Buna duygu boyutunun eklenmesi için, insanlara iyilik yapmanın güzel olduğunun onaylanarak pekiştirilmesi gerekir. Böyle olduğunda bu fikir, kişinin sorgulamadan kabul ettiği bir ilkeye dönüşür. Bilinçdışı bir şekilde, insanın davranışlarını yönlendirmeye başlar. Dolayısıyla benimsenen düşünce ve inançlar, kişiye kendisini fark ettirmeden yol gösteren duygu durumlarıdır.²¹ İnsanın davranışları yönlendirmeye başlayan duygular, muhakkak ki bir referans değere göre kendisini şekillendirir. Bu referans değerler veya diğer bir ifade ile standart değerler, ya dinler tarafından belirlenip empoze edilir veya toplumun ahlâkî kurallarından çıkarılır.

Ronald Akers de benzer şeyler iddia etmektedir: “Öz kontrol, kişinin içinde bulunduğu bir toplumsal öğrenmenin ürünüdür ve bu nedenle hesaplanan herhangi bir varyasyon, eninde sonunda sosyal öğrenime bağlıdır.”²² Dinî esaslardan hareketle toplumsallaşma ve dini faaliyetlere maruz kalma, kişinin kendisini kontrolünü geliştirilebileceği ve arttıracığı potansiyel olarak önemli bir toplumsal öğrenme süreci olarak görülür. Nitekim elde edilen deliller öz denetimin, geç çocukluk/erken ergenlik döneminden sonra yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır.²³

Bazı bilim adamlarınca din, gruba fayda sağlayan eylemleri ödüllendirerek ve ortak değerlere aykırı olanları cezalandırarak, psikolojik ve davranış eğilimlerini düzenleyen ahlâkî alan olarak da tanımlanmıştır. Dolayısıyla din, ahlâk kavramlarını da kapsar ve aynı zamanda doğüstü düşünceleri de etkiler.²⁴ Dinin, sırayla kişisel şiddeti, hırsızlığı ve sahtekârlığı engelleyen inanç ve tutumları uyardığı düşünülmektedir. Bir başka deyişle din, suç ve suçluluğa aykırı durumlar ve davranışlar ile ahlâkî mesajların tanımlarını ifade etmektedir.²⁵

²¹ Tarhan, *Duyguların Dili*, 59.

²² Desmond, “Religion, Prosocial Learning” 7.

²³ Desmond, “Religion, Prosocial Learning” 7.

²⁴ Rounding, Kevin and Others, “Religion Replenishes Self-Control”, *Psychological Science* (SAGE: 2012) 635.

²⁵ Desmond, “Religion, Prosocial Learning” 4.

Gerçek anlamda kendini kontrol veya özdenetim dediğimiz husus, ahlâkî esaslarla da sıkı münasebet içindedir. Bu, ahlâkî bilgiden çok ahlâkî duygularla ilişkilidir. Zira insanın ahlâkî davranışında rol oynayan unsur ahlâkla ilgili bilgiler değil, duygulardır. İnsan, pişmanlık veya vicdan azabı duymadığı takdirde yanlış ve kötü olarak bildiği hareketleri çok rahatlıkla yapabilir.²⁶ Yanlış hareket ve tutumları engelleyen, vicdan dediğimiz olgudur. Vicdan dediğimiz şey aslında bir kaideler bütünüdür. Vicdanımızın birer değer olarak kabul ettiği bu kaideler ihlal edildiği takdirde insanda suçluluk duygusu meydana gelir, bu vasıtayla kişi bir iç-kontrol mekanizması geliştirmeye çalışır. Kişi, ister gizli bir şekilde ister açıkça olsun toplumda geçerli olan kaideler bütününe zedelediği takdirde, kendinde suçluluk duygusunun yanında bir de günahkâr olduğunu da düşünmesi, ahlâk ile beraber dinî duyguların da devreye girdiğini göstermektedir. Dinin hem ahlâkî kaidelerin yerleşmesinde hem de vicdanın oluşmasında ciddi etkisi olduğu böylece ortaya çıkmış olmaktadır.

Bazı psikologlar, şuurun bizi topluma uygun davranışlara götürdüğünü, insanda topluma uymayan istekleri baskı altında tuttuğunu söylerler. Şuuraltı kavramı buradan çıkmıştır. Vicdanımızın kabul etmediği şeyleri şuuraltına iter, yani unutmaya çalışırız. Şu hâlde şuur, ahlâkî davranışın temel verileri olan bilgi ve görüşleri, yani cemiyetin bize verdiklerini temsil etmektedir. Ama yukarıda ifade edildiği üzere, insanın ahlâkî davranışında asıl önemli rolü oynayan unsur ahlâkla ilgili bilgiler değil, duygulardır. İnsan, pişmanlık veya vicdan azabı duymadığı takdirde yanlış ve kötü olarak bildiği hareketleri rahatlıkla yapabilir. İşte bu noktada vicdan kavramı karşımıza çıkıyor. Ahlâkî davranışımızın temeli olan “vicdan” nedir? Daha önce de ifade ettiğimiz gibi vicdan, bir kaideler sistemidir; bu istem insanın kendi davranışları veya başkalarının davranışları hakkında “doğru” veya “yanlış” yargılar yapmasına yarar.²⁷

Aslında vicdan dediğimiz şey, dış kontrol gücünün (Allah, anne-baba, öğretmen, toplum vs.) bir iç kontrol mekanizmasına dönüşmesi demektir.²⁸ Daha doğru bir ifade ile, bize dışarıdan kontrol edici düşünce ve duyguları empoze eden otoriteyi temsil eden güçlerin bu değerlerini içselleştirmek demektir. Dolayısıyla sosyal

²⁶ Güngör, *Ahlâk Psikolojisi*, 57.

²⁷ Güngör, *Ahlâk Psikolojisi*, 56, 57.

²⁸ Güngör, *Ahlâk Psikolojisi*, 59.

1046 | Şakir, Gözütok. The Effect of Religious Education on Self-Control

ve fiziki çevrede otoriter bildiğimiz şeylerin, geliştirdiği kaidelerin içimizde kabul görmüş hali vicdanımızı oluşturur. Bir kişide, vicdan duygusunun gelişmiş olması, onun aldığı eğitime ve sorumluluk duygusunun gelişmesiyle de bağlantılıdır. Vicdan dediğimiz duyguyla birlikte, yapılan yeni araştırmaların da ortaya koyduğu bazı verilere göre, dindarlık ve kişisel kontrolün hem suç hem de sapma üzerinde bağımsız etkileri olduğunu göstermektedir.²⁹

Gayer ve Baumeister, "disiplinin dış bir kaynağı olarak dini örgütlerin, kişilerin kişisel kontrol çabalarına çok yardımcı olabileceğini" savunuyorlar. Başka bir deyişle din, gündelik hayatta bazı kuralların tekrar tekrar kullanılmasını teşvik ederek, kişinin kendisini kontrol etmede kullandığı psikolojik kasları güçlendirebilir. Latimore, kişisel kontrolün büyük ölçüde, suçluluk duygusu ve acı dolu duygular tarafından uygulanan içselleştirilmiş ahlâki ilkelere dayandığını ileri sürmektedir. Benzer şekilde, psikologlar Kivets ve Zheng, ahlaki ilkelerin ve özellikle dini inançların, suçluluk üreten ve dolayısıyla tatmin etmeyi ertelemek için şefkati kullandıklarını, bu vesileyle dürtüleri engellediğini ve kısaca kendini kontrol etmenin yüksek derecesini uyguladığını belirtmektedir. Gayer ve Baumeister ise dinin insanların davranış standartlarını ve ahlakî örnekleri taklit etmesini, kendi kendine kontrol çabalarını motive etmesini, kendini izlemesini teşvik eder, uygun-suz olarak görülen arzuları yönetmeye yardım eder ve duygusal sıkıntıdan kaçınmaya yardımcı olan çeşitli ayrıntılar verir, demektirler.³⁰

Dinî toplumsallaşma ve dinî faaliyetleri yerine getirme, kendini kontrolü geliştirilebileceği ve bu kontrolü arttırabilecek bir potansiyeli barındırır ve bu durum önemli bir süreç gibi görünebilir. Psikolojik araştırmalarda, kendi kendine kontrol, kişinin sosyal olarak kabul edilemez ve istenmeyen uyarıları geçersiz kılma ve bunları önleme ve kişinin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını düzenleme kabiliyetini ifade eder.³¹ Dindarlığın koruyucu bir faktör olduğu ile ilgili deliller üzerine yapılan araştırmalar, risk faktörleri ile sonuçlar arasındaki ilişkinin düzenleyicisi olarak dindarlığa odaklanmaktadır. Koruyucu bir faktör olarak işlev gören dindarlık, kişileri uygunsuz davranış veya psikolojik sorunlar için risk altına

²⁹ Desmond, "Religion, Prosocial Learning" 11.

³⁰ Desmond, "Religion, Prosocial Learning" 9, 10.

³¹ Laird, Robert D.; Marks, Loren D. & Marrero, Matthew D., "Religiosity, self-control and antisocial behaviors: Religiosity as a promotive and protective factor", *Jurnal of Applied Developmental Psychology*, 32 (SAGE: 2011) 78.

sokan deneyimlerden veya özelliklerden olumsuz etkilenen kişileri tamponlamak için yeterli olabilir. Smith ve Denton, Amerikalı ergenlerin (özellikle "dine adanmış gençler"), dinin zihinsel, duygusal ve kişiler arası streslerini ve sorunlarını müzakere etmek ve çözmek için ekstra veya daha etkili başa çıkma mekanizmaları sağladığını belirtmektedir. Bu perspektifle uyumlu olarak yüksek dindarlık, ergenlerin olumsuz yaşam olaylarını takiben madde kullanımını artırmaktan korumaktadır.³² Dini uygulamaların diğer özel faydaları arasında, uygunsuz arzuların yönetimi, davranışın kendinden izlenmesi, etkilenmelerin düzenlenmesinin takviye edilmesi ve kendini kontrol hatası sonrasında suçluluk duygularının bastırılması gibi şeyler de bulunur.³³

Bu açıklamalar bize, kişinin özdenetimi sağlaması veya duygularını yönetebilmesi için dinin ve çoğu zamanda dinden beslenen ahlâkî kuralların önemli bir unsur olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Dolayısıyla dinî duygulardan ve ahlâkî kaidelerden bağımsız bir özdenetimden söz etmek çoğu zaman mümkün görünmemektedir.

3. KENDİNİ KONTROL ETME VE DİN EĞİTİMİ

Din eğitiminin asıl gayesi, Allah inancını yerleştirmek ve bununla birlikte Allah'ın varlığını temel alan bir değerler bütünü benimsenmek ve yaşatmaktır. Zira kişinin, kendisini daima gören ve kontrol eden bir zatın varlığını bilmesi ve hissetmesi, onu her zaman daha kontrollü ve denetimli bir hayat yaşamaya sevk edecektir. Allahu Teâla, öncelikle bu inancın yerleşmesi için şöyle buyurmuştur: "Allah, onların bütün işlediklerini görür."³⁴ Başka bir yerde de bunu bir ihtar şeklinde bildirir: "Ve iyi bilin ki, Allah, yapmakta olduklarınızı hakkıyla görendir."³⁵ İnsanların, Allah'ın her şeyi bildiğini ve gördüğünü idrak etmelerini pekiştirmek için öncelikle iki farklı manzara tasvir edilir: "Ayetlerimiz konusunda (yalanlama amacıyla) doğruluktan sapanlar bize gizli kalmaz. O hâlde kıyamet gününde ateşe atılan mı, yoksa güven içinde gelen kimse mi daha iyidir?" Kıyamette yanan ateşlere atılan kimse ile emniyet

³² Laird, "Religiosity, self-control" 79.

³³ Earl D. Bland, "An Appraisal of Psychological & Religious Perspectives of Self-control", *J Relig Health*, 47 (Blanton-Peale Institute, 2008) 7.

³⁴ el-Bakara 2/96, 110, 237, 265; Âl-i İmrân 2/15, 20.

³⁵ el-Bakara 2/233.

1048 | Şakir, Gözütok. The Effect of Religious Education on Self-Control

içerisinde gelen kimsenin manzarası zihinlere nakşedildikten sonra şu tehdit gelir: “(O halde) Dilediğiniz gibi yaşayın. Şüphesiz O, yaptıklarınızı hakkıyla görmektedir.”³⁶

Allah'ın insanları gördüğü ve işittiğini bilen ve iyi davranışların karşılığında mükâfat ve olumsuz davranışların karşılığında da ceza alacağını düşünen kimse, elbette kendini kontrol etmeye çalışacaktır. Zira ödül ve ceza yönteminde amaç, bir şeyi özendirerek ve sevdirek ona yönelik zihinsel şartlanma oluşturmaktır. Ayrıca bu işleyiş sonucunda beyin, davranışlara sınır koymayı öğrenir.³⁷ Biz buna şuurlu davranış deriz. Şuur kendi benliğimiz hakkında bir anda edindiğimiz bilgi olduğuna göre, şuurlu halimizde kendi kendimizi gözlüyor ve inceleyebiliyoruz. İnsanı diğer varlıklardan üstün kılan şey, kendi kendinin farkında olan ve bunu fark edişi de fark etmesidir. Eğer böyle bir özelliğimiz olmasaydı, ahlâklı davranış olmazdı ve kendimizi kontrol edemezdik.³⁸ İşte bu şuurlu hali kazanmak ve kendimizi fark edip gözetlememiz için Allahu Teâla da şöyle buyurur: “Onlar, kendi nefisleri hakkında hiç tefekkür etmezler mi?”³⁹ Kendi kendimiz hakkında veya kendi nefsimiz hakkında düşünerek, okuyarak, kontrollü deneyler yaparak, insanların bizim hakkımızdaki düşüncelerine kulak vererek veya insanların nefislerinden sezindiklerini muayene ederek bilemeyiz. Kendimiz sadece kendi içimizde ve hiçbir harici aracın aracılığı olmaksızın bilebiliriz. Bu araçlara sadece bilimsel edevat değil, nefsin araçları olan beş duyu, muhayyile ve düşünce de dâhildir.⁴⁰ Bütün bunlarla insanın kendini dışarıdan bir obje gibi değerlendirme ve gözlemlene yeteneğini eklediğimizde, Allah'ın bizim kendi nefsimiz hakkında düşünmemizi tavsiye etmesindeki hikmet anlaşılabilir.

İnsanın kendi nefsi hakkında düşünmesi demek, kendi halini tefekkür ve kalbine gelen hisleri kontrol etmesi demektir. Zira her şeyi bilen Allah, aynı zamanda kalplerde geçen her şeye de şahitlik eder⁴¹ ve her şeyi görür.⁴² Kişi bilmeli

³⁶ el-Fussilet 41/40.

³⁷ Tarhan, *Duyguların Dili*, 47.

³⁸ Güngör, *Ahlâk Psikolojisi*, 63.

³⁹ er-Rum 30/8.

⁴⁰ William Chittick, “Anlam Arayışı”, *Sûfi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar (İstanbul: Kapı Yay., 2016) 301, 302.

⁴¹ el-Bakara 2/204.

⁴² el-Alâk 96/14.

ki Allah, ona şah damarından daha yakındır.⁴³ Yani Allah, kişi ile kalbi arasına girebilir.⁴⁴ Aslında insan çok iyi bilir ki, kalpler günah işler.⁴⁵ İnsanın bütün duygu ve uzuvlarına hükmeden kalp olduğundan, kalp bozulduğunda bütün duygu ve davranış yönetimi de bozulmuş olur.⁴⁶ İnsanların davranış ve duygularını kontrol edip olumlu olanlara yönelmesinin kendilerine verilen doğru bilgi ve telkinlerden kaynaklanır. Zira Allah, kalbi hassasiyeti olanlara öğütler vermektedir.⁴⁷ Aslında kalbi hassasiyeti, çoğunlukla vicdan olarak adlandırırız. İnanan insan, kendisine bildirilen ilahî öğütlere kulak asmadığı ve düşünüp doğruyu bulmadığında kendisini bir daha zor kontrol edebileceği olumsuz davranışlar yumağına düşmüş olacaktır. Buna işaret etmek üzere Kur'an: "Allah, akıl etmeyenlerin kalplerini mühürler"⁴⁸ buyurmaktadır.

Kendisi hakkında düşünen şuurlu insan, kendisini hesaba çekip nefsinin muhasebe eden kimsedir. Buna işaret etmek üzere Resulullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: "Akıllı kimse, (bu dünyada) nefsinin hesaba çekip ölüm sonrası için çalışandır; aciz kimse ise, nefsinin hevasına uyup Allah'tan temennide bulunandır."⁴⁹ Resulullah (s.a.v.), kişinin kendi içine kıvrılarak nefsi hakkında düşünmesi ve murakabe etmesini şu sözlerle tavsiye etmektedir: "Kalbinize rikkatle dönünüz, tefekkürü ve ağlamayı çoğaltınız."⁵⁰ İnsan, kendisini gözetlen mutlak bir Gözlemci'nin (er-Râkib) olduğunu ve kendisini ise sürekli gözetlenen olduğunu tefekkür sayesinde elde eder. Daima gözetlenen varlığın bir kaçış alanı da yoktur. Kendi çaresizliğinin farkına varan insan "kaçış nereye"⁵¹ diye kendine soracaktır.

⁴³ el-Kaf 50/16.

⁴⁴ el-Enfâl 8/24.

⁴⁵ el-Bakara 2/283.

⁴⁶ Resulullah (s.a.v.), kalp bozulduğunda bütün cesedin bozulduğunu bildirmektedir. Bkz: Buharî, "İman", 39 (H. No: 52); Müslim, "Musaka", 20 (H. No: 1599); İbn Mâce, "Fiten", 14 (H. No: 3984).

⁴⁷ el-Kaf 50/37.

⁴⁸ er-Rum 30/59.

⁴⁹ Tirmizî, "Sıfatu'l-Kiyame", 90 (H. No: 2459); İbn Mâce, "Zühd", 31 (H. No: 4260); Taberanî, 7: 341 (H. No: 7143).

⁵⁰ Ebu Nuaym Ahmed b. Abdullah el-İsfehanî (ö.430/1039), *Hilyetu'l-Evliya ve Tabakatu'l-Asfiya* (Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1. Tab, 1988) 1: 358.

⁵¹ Kiyamet, 75/10.

1050 | Şakir, Gözütok. The Effect of Religious Education on Self-Control

Hz. Ömer (r.a.) de bir hutbesinde: “*Hesaba çekilmeden önce nefsinizi hesaba çekiniz, tartıya girmeden önce nefsinizi tartınız*”⁵² buyurmuştur. Bu düsturları şiar edinen kişi, kendi nefsi, arzuları ve duyguları hakkında düşündüğünde, kendi isteklerini tanıma ve bunları yönetebilme yetisini kazanabilir. Kendi kendisini gözetken ve kontrol eden inanmış insan, aynı zamanda kendisini kontrol eden bir yüce varlığın da mevcut olduğunu bilir ve bunu hiçbir zaman unutmaz. Bunun için Kur’an: “*Şüphesiz Rabbin, gözetlemededir*”⁵³ diye hatırlatmada bulunur. Kişinin kendisini gözetmesine “murakabe” denilir. Mutasavvıflar, murakabeyi kendi eğitim sisteminin temel bir unsuru olarak ele alıp sûflerin eğitiminde kullanırlar.⁵⁴ Sûflere göre murakabe iki türlüdür: 1- Tahliye: Yani bütün ahlâkî zaafları yok etmeye yönelik bir nefis muhasebesi. 2- Tehliye: Yani kusurları azaltıp yok etmeye ve güzel hasletlerle bezenmeye yönelik nefis terbiyesi.⁵⁵ Şüphesiz sadece bu iki murakabe unsuru bile, kişinin özdenetimi sağlamasında etkili bir motivasyonu sağlayacağı açıktır.

İslam eğitiminde bütün dinî emir ve yasaklar, bu gerçeği kişiye kabul ettirmek için vaaz edilmiştir. Nitekim Kurân-ı Kerim’de: “*Muhakkak ki namaz, kötülüklerden ve aşırılıklardan alıkoyar*”⁵⁶ buyurulması, namaz kılan kişinin irade, his ve duygularını kontrol altına alacağı ve olumsuz tavır ile davranışlardan uzak duracağı belirtilmiştir. O halde namaz kılan kimse, namaza hazırlık esnasında ve namaz içindeki uygulamaların tamamı, kendini kontrol etme ve denetleme sonucunu doğurmazsa, namaz arzu edilen gayeyi gerçekleştirmemiş olacaktır. Aksi taksirde Yüce Allah’ın: “*Yazıklar olsun o kimselere ki namazlarında yanılırlar*”⁵⁷ ayetindeki kınamasını hak etmiş olurlar. Namazdaki yanılma, namaz içindeki yanlış değil namazın amacından sapmayı ifade eder. Merhum Hamdi Yazır, “*namazda yanılma*”nın namazın yukarıda işaret edilen kötülüklerden alıkoymaması anlamına geldiğini bildirmektedir.⁵⁸ Daha açık bir ifade ile namaz ibadetini icra ettiği halde kendini ve duygularını kontrol etmeyen kimse kınanmış olmaktadır.

⁵² İbn Ebi Şeybe, Musannef, “Zühd”, (H. No: 35462), 12: 191.

⁵³ el-Fecr 89/14.

⁵⁴ Şakir Gözütok, *Sûfî Pedagojisi* (İstanbul: Nesil Yay., 2012) 150, 156.

⁵⁵ Muhammed Ecmel, “Sufi Ruhbilimi”, *Sûfî Psikolojisi*, Ed. Kemal Sayar (İstanbul: Kapı Yay., 2016) 122.

⁵⁶ el-Ankebut 29/45.

⁵⁷ el-Mâ’un 107/4,5.

⁵⁸ Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili* (İstanbul: Eser Yay.,) 9: 6170.

İbadet eden insan, duyguların farkında olan ve onları denetleyendir. Çünkü duyguların farkında olmak demek, duygusal özdenetim gibi diğer yetilerin üzerinde inşa edildiği temel duygusal yeterliliğe sahip olmak demektir. Buna “özbi- linç” de denilmektedir. Psikolog John Mayer, özbilinci kısaca “kişinin ruh halinin ve o ruh hali hakkındaki düşüncelerinin farkında olabilmesi”⁵⁹ diye tarif eder. Ruh hali ve bu halin sahip olduğu duygu ve düşünceleri fark eden kimse, ancak bunlarla mücadele etme yolunu bulabilir. Resulullah’ın (s.a.v.) sosyal hayattaki düşmanlarla yaptığı bir savaştan dönerken: “*Küçük cihattan büyük cihada dönüşünüz en hayırlı dönüştür*” buyurması, bunun en açık örneğini sunmaktadır. Kendisine, “büyük cihad nedir?” diye sorulduğunda ise, “*Kişinin hevasıyla mücadelesidir*”⁶⁰ cevabını vermiştir.

İnsan, içinden gelen isteklere direnebildiği ölçüde kuvvetli bir vicdana sahip demektir. Gerçek dindar insanların, başkalarından daha kuvvetli bir vicdana ve dolayısıyla daha iyi bir ahlâka sahip olmasının nedeni budur.⁶¹ Bu da dinin öğördüğü kurallara riayetle yani dinî emirlerin ahlâkî düstur haline gelmesiyle gerçekleşir. “*Yiğit, başkasını yenen değil, kızgınlık anında kendi nefesine hâkim olan kimse- dir.*”⁶² Resulullah’ın bu sözü, öfkeyi yatıştırıcı bilgi bağlamında ele alınmalıdır. Zira yatıştırıcı bilgi ne kadar erken öğrenilirse öfkenin önüne o kadar erken geçilmiş olur. Öfkeyi dağıtmanın bir yolu da öfke dalgasını başlatan düşünceleri yakalayıp onlara meydan okumaktır. Çünkü ilk öfke patlamasını onaylayıp teşvik eden şey, bir etkileşimin başlangıcındaki değerlendirmelerdir; alevleri körükleyen ve kişiyi kontrolden çıkaran ise bunu izleyen değerlendirmelerdir.⁶³ “*Sizden biri öfkelen- diğinde, ayakta ise otursun, eğer öfkesi geçmiyorsa uzansın*”⁶⁴ diyen Resulullah’ın (s.a.v.) bu sözü, öfkenin diğer düşüncelerle beslenmesini engellemeye matuf bir tavsiye- dir. Keza, “*Öfke, şeytandandır, şeytan ise ateşten yaratılmıştır; ateşi ancak su söndürür, sizden biri öfkelenildiğinde abdest alsın*”⁶⁵ buyurması da, öfke kontrolünü sağlamak için

⁵⁹ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 78.

⁶⁰ Ebubekir Ahmed b. Hüseyin el-Beyhakî, *ez-Zühdü'l-Kebir*, thk. Amir Ahmed Haydar (Beyrut: Daru'l- Cinan, 1. Tab, 1987) 165 (H. No: 373).

⁶¹ Güngör, *Ahlâk Psikolojisi*, 67.

⁶² Buharî, “Edeb”, 75 (H. No: 6114); Müslim, “Birr”, 30 (H. No: 2609); Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 3732 (H. No: 7628); İbn Hibban, “Rekaik”, 2: 493 (H. No: 717).

⁶³ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 96.

⁶⁴ Ebu Davud, “Edeb”, 4 (H. No: 4782); Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 8252 (H. No: 21245); İbn Hibban, 11: 501 (H. No: 5688).

⁶⁵ Ebu Davud, “Edeb”, 4 (H. No: 4784).

1052 | Şakir, Gözütok. The Effect of Religious Education on Self-Control

mevcut düşünce ve duyguların yönünü değiştirmeye yöneliktir. İnsanın öfkesini kontrol edebilmesinin bir yolu da öfkeyi eyleme dönüştürmemektir. Bunu yenmenin en güzel yöntemi, sorunu ertelemektir. ‘Şu anda çok kızgıyım o yüzden bu konuda karar vermemeliyim’ diyebilen ve hiddetlendiği konuyu sakinleşeceğini ve doğru düşüneceğini öngördüğü saate kadar erteleyebilen, ortamı değiştiren insan duygularını dengelemekte zorluk çekmez.⁶⁶

Resulullah (s.a.v.), öfkenin başka düşüncelerle beslenmesini ve tetiklenmesini engellemek için kişinin içinde bulunduğu durumu değiştirip başka düşüncelere sevk etmek veya başka olaylarla karşılaşmasını sağlamak için böyle buyurmuş olmalıdır. Nitekim her şeyi gören ve bilen Allah’ın “öfkelerini yenenleri”⁶⁷ sevdiğini bilen kişi, Allah’ın sevgisini kazanmak için bilinçli bir şekilde öfkesini bastırma çalışacaktır. Bu sebeple bir başka seferinde Resulullah (s.a.v.): “Sizden biri öfkelenildiğinde sussun”⁶⁸ buyurmuştur. Öfkeyi tetikleyen ikinci bir düşüncenin ortaya çıkması böylece engellenmiş olur ve kişi bilerek kendisindeki duyguları tutuklamış olur. Bilinçli bir şekilde duygularını bastırma veya bertaraf etme davranış modelinin insanın hayatında ne şekilde başladığı açıklanmamış olsa bile, duygularını bastırmanın yetişkinliğe eriştiklerinde, baskı altındayken soğukkanlı ve kendilerine hâkim oldukları tespit edilmiştir.⁶⁹ Aksi takdirde, kişi her karşılaştığı durumda kendini haklı görür ve duygularının tatmini için yeni yollar arar. Bu sebeple Kur’an’da: “Nefislerinizi temize çıkarmayın”⁷⁰ buyurulmuştur. Bu anlamı teyit etmek üzere Kur’an’da, Yusuf’un (a.s.) ağzından “Ben nefsimi temize çıkarmam, çünkü nefis aşırı derecede kötülüğü emreder”⁷¹ denilmiştir.

Zaten yukarıda vicdan diye ifade ettiğimiz şey, aslında kendi kendini kontrol etmenin bir şeklidir. Zira vicdanlı insan, kendi içinde kendi davranışlarını idare ve kontrol eden bir mekanizma kurmuş kişidir ve bu mekanizma gelişigüzel değil de sistemli olduğu için, davranışlarda bir tutarlılık meydana gelir.⁷² Bu tutarlılığın, hayatın her sanasında görülmesi ideal olanıdır. Buna işaret etmek üzere Allahu

⁶⁶ Tarhan, *Duyguların Dili*, 185.

⁶⁷ el-Âl-i İmrân 3/134.

⁶⁸ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 1100 (H. No: 2136).

⁶⁹ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 113.

⁷⁰ en-Necm 53/32.

⁷¹ el-Yusuf 12/53.

⁷² Güngör, *Ahlâk Psikolojisi*, 68.

Teâla: “Onlar, harcadıklarında ne israf ne de cimrilik edenlerdir. Onların harcamaları, bu ikisi arası dengeli bir harcamadır”⁷³ buyurmaktadır. Duygularını kontrol edebilen kimse, öfke ve kızgınlık durumundan tutun, harcamaya kadar hayatın her yelpazesinde dengeli davranmayı başaracaktır.

Bunun gerçekleşmesi için de öncelikle sabır tavsiye edilmektedir. “Ey iman edenler! Sabredin. Sabır yarışında düşmanlarınızı geçin”⁷⁴ ilâhî emri sabrın öncelikli fiil olmasını ifade etmektedir. İslam’da sabrı öğreten en belirgin ibadet oruçtur. Çünkü oruç sabrı öğretmekle birlikte empati yeteneğini de geliştirir ve bu şekilde duygu yönetimi gerçekleşir.⁷⁵ Bu sebeple Resulullah (s.a.v.): “Oruç, sabrın yarısıdır”⁷⁶ buyurmuştur. Bir başka hadisinde ise Resulullah (s.a.v.): “Sabır imanın yarısıdır”⁷⁷ buyurur. Dolayısıyla sabreden kişi, dini anlayışının önemli bir kısmını inşa etmiş demektir. Aslında sabır, bir yönüyle vakti yönetmek demektir. Zira sabır, insanın bazı engeller karşısında toleranslı olmasını sağlarken beklemeyi de şart koşar.⁷⁸ Sabrı öğrenen kişi, hem dürtülerini hem de duygularını kontrol etmeyi ve yönetmeyi öğrenecektir. Küçüklükte bir çocuğa oyun oynarken, ona oyuncağını iki dakika havada tutmasını söyleyerek sabır eğitimi verebiliriz. Çünkü beklemeyi öğrenmesine yarayacak tavırlar takınmak, çocuğa dürtü yönetimini de öğretecektir.⁷⁹

Sabır, ümit duygusu ile yaşama sevincinden beslenen bir histir. Tahammülün yıpranmaması için ona ümit duygusu eklenmelidir. Zaten sabırsız kimseler, ümitsizliğe ve karamsarlığa yatkın kişilerdir. Ümit duygusu taşıyanlar, kendilerini harekete geçiren ve zorluklara dayanma katsayısı yüksek insanlardır. Dolayısıyla ümidi olanın sabrı da vardır.⁸⁰ Ümit ve sabır paralel duygulardır. Bu sebeple ümitsiz insanlar, diğer kişilere göre daha acelecidirler.⁸¹ Oysa acelecilik yerilmiştir ve

⁷³ el-Furkan 25/67.

⁷⁴ Âl-i İmrân 3/200.

⁷⁵ Tarhan, *Duyguların Dili*, 130.

⁷⁶ Tirmizî, “Da’avat”, 92 (H. No: 3519); İbn Mâce, “Siyam”, 44 (H. No: 1745).

⁷⁷ Müsnedü’ş-Şihab, “Babu’l-Evvel”, 111 (H. No: 158), 1: 127.

⁷⁸ Tarhan, *Duyguların Dili*, 127.

⁷⁹ Tarhan, *Duyguların Dili*, 128, 129.

⁸⁰ Tarhan, *Duyguların Dili*, 132.

⁸¹ Tarhan, *Duyguların Dili*, 132.

bu insanın bir zaafı olarak ortaya çıkmaktadır: Kur'an'da, "İnsan çok acelecedir"⁸² buyurularak bu zaafa dikkat çekilmiştir.

Oruç sebebiyle de kişi, yapılması arzu edilmeyen pek çok hareketi bilinçli bir şekilde tutuklayarak onları ortaya koymamak suretiyle nefsinin eğitime çalışır. Nitekim hadiste, "oruçluyken kötü söz ve filleri bırakmayanın, yeme ve içmeyi bırakmasına Allah'ın ihtiyacı yoktur"⁸³ buyurularak, oruçlu kimsenin nefsinin ve arzularını kontrol etmesi istenir. Abdullah İbni Mes'ud (r.a.) şöyle rivayet etmektedir: Resulullah (s.a.v.) ile beraber bulunduğumuz bir sırada şöyle buyurdu: "Kimin evlenmek külfetine gücü yeterse, evlensin. Zirâ evlilik, gözü (haramdan) men eder; iffeti de korur. Gücü yetmeyen kimse ise, oruç tutsun; zirâ oruç, oruç tutanı (n kötülük yapmasını) engeller."⁸⁴ Oruç ve diğer ibadetleri yerine getirmek demek, bilinçli bir tercihle her an kendini kontrol altında tutmak demektir. Resulullah'ın (s.a.v.) "Oruçlu iken biri ona sataşursa, ben oruçluyum desin"⁸⁵ hadisi, bilinçli bir şekilde psikolojideki ifadesiyle "tutuklamaya" işaret etmektedir. Kişi, tahrik karşısında bulunduğu halde yapmak istediği davranışı bilerek engellemektedir. Bu sebeple Resulullah (s.a.v.): "Oruç kalandır" buyurmuştur.⁸⁶ Bir zırhın ve kalkanın kişiyi düşmanca saldırılardan koruduğu gibi, oruç ibadeti de insanı olumsuz tavır ve davranışlardan alıkoymasını beklenir. Elbette bu da bilinçli ve farkında olarak duygu ve dürtülerini kontrol altında tutmakla mümkün olabilmektedir.

Kişi, kendi gayretleriyle bir işi arzu ettiği şekilde sonuçlandırmamış olsa bile, tevekkül ile kendini sınırlamaya çalışır. Kur'an'da Şuayb Peygamberin (a.s.) diliyle şunlar öğretilir: "Ben size yasakladığımı kendim yapmak istemiyorum. Ben sadece

⁸² el-İsra 17/11.

⁸³ Buhari, "Savm", 8 (H. No: 1903); Ebu Davud, "Siyam", 25 (H. No: 2362); Tirmizî, "Savm", 16 (H. No: 707); İbn Mâce, "Siyam", 21 (H. No: 1689).

⁸⁴ Buhari, "Savm", 10 (H. No: 1905), "Nikâh", 3 (H. No: 5066); Müslim, "Nikâh", 1 (H. No: 1400); Ebu Davud, "Nikâh", 1 (H. No: 2046); Tirmizî, "Nikâh", 1 (H. No: 1801); Neseî, "Siyam", 43 (H. No: 2239), "Nikâh", 3 (H. No: 3207); İbn Mâce, "Nikâh", 1 (H. No: 1845); Ahmed b. Hanbel, 1: 378.

⁸⁵ Buharî, "Savm", 3 (H. No: 1895); Müslim, "Siyam", 29 (H. No: 1151); Ebu Davud, "Siyam", 25 (H. No: 2363); Neseî, "Siyam", 42 (H. No: 2216), 43 (H. No: 2224).

⁸⁶ Buharî, "Savm", 3 (H. No: 1895); Müslim, "Siyam", 29 (H. No: 1151); Ebu Davud, "Siyam", 25 (H. No: 2363); Neseî, "Siyam", 42 (H. No: 2215); İbn Mâce, "Zühd", 22 (H. No: 4210).

*gücüm yettiğince (sizi) düzeltmek istiyorum. Başarım ancak Allah'ın yardımı ile dir. Ben sadece O'na tevekkül ettim ve sadece O'na yöneliyorum.*⁸⁷ Kişinin bütün çabalarına rağmen sorun çözülmediği takdirde, “Ben meseleyi istediğim şekilde çözemesem de beni duyan, bilen ve bana yardım edecek bir güç var ki o sıkıntılarımı çözer” diyerek, zihnindeki yükü Yaratan'ın kudretine teslim ettiğinde sıkıntısı giderilmiş olacaktır. Tevekkülün dinlerde bu kadar çok vurgulanmasının sebebi, bir kaygıyı giderme metodu olmasıdır. Tevekkül vasıtasıyla rahatlayan kişi, zihninde kodlanan programın devrelerini çalıştırarak, hayat yüküne karşı daha dayanıklı olabilir.⁸⁸

Elbette dini hayatta kişinin özdenetimini sağlaması için pek çok argümanın devreye sokulması gerekir. Bunlardan birisi de hayâ duygusudur. Zira hayâ duygusu, başka insanlardan utanmayı ve bu sebeple kendine çeki-düzen vermeyi gerektirir. Resulullah (s.a.v.), kardeşine hayâ ile ilgili nasihatte bulunan bir Ensar'ı görünce, “*muhakkak ki hayâ, imandandır*”⁸⁹ buyurmuştur. Çünkü utanma duygusu, toplumsal onaydan mahrumiyetin insana yaşattığı korkuyla beslenir. Kişisel ilişkilerde, insanın ar etmesi, karşısındakini kırmamak için davranışlarına sınır koyması demektir.⁹⁰ “Ar duygusu, beynin ön bölgesinde, sosyal becerileri kapsayan alana kaydedilmiş bir duygudur. Utanmanın tersi, duyarsızlık, yüzsüzlük ve sorumsuzluktur. Halk arasında ar, edep, namus diye bilinen kavramlar, hep bununla ilgilidir. Utanmaktan ve sorumluluktan yoksun, yüz kızartıcı suçları rahatlıkla işleyen, başkalarından çekinmeyen insanlar, kendilerini kolay kolay kontrol edemezler.”⁹¹

Keza dinî hayatın nerdeyse her anını işgal etmesi tavsiye edilen dua da kişinin özdenetimini sağlayan unsurlardan biri olarak devreye sokulmaktadır. Nitekim bir Hadislerinde Hz. Peygamber (s.a.v.), duayı kişinin kendisini düşmandan koruyan bir silaha benzetmiştir.⁹² Dua, dindar insanın bütün olumsuz his ve duygulara karşı kendini savunmasını ve kontrol altında tutmasını sağlar. Case Western Reserve Üniversitesi'nden psikolog Diane Tice, yaptığı araştırmaların neticesinde:

⁸⁷ el-Hud 11/88.

⁸⁸ Tarhan, *İnanç Psikolojisi*, 142.

⁸⁹ Buharî, “İman”, 16 (H. No: 24); Müslim, “İman”, 12 (H. No: 36); Ebu Davud, “Edeb”, 7 (H. No: 4795); Tirmizî, “Birr”, 65 (H. No: 2009); Neseî, “İman”, 27 (H. No: 5033); İbn Mâce, “Zühd”, 17 (H. No: 4184).

⁹⁰ Tarhan, *Duyguların Dili*, 168.

⁹¹ Tarhan, *Duyguların Dili*, 166.

⁹² Resulullah (s.a.v.) şöyle buyurdu: “Dua, müminin silahı, dinin direği, yer ile göğün nurudur.” Bkz: Hâkim, *Müstedrek*, “Dua” (H. No: 1863), 1: 674; Ebu Ya'la, *Müsned* (H. No: 439), 1: 344.

“Çok dindarsan, dua etmek tüm ruh hallerinde özellikle de depresyonda işe yarıyor” demektedir.⁹³ Çünkü dua, sürekli bir şuur tazeliği ve zihni uyanıklığı gerektirmekte ve bu sayede insan olumsuz düşüncelere fırsat tanımadığı gibi olumsuz duygulara da ket vurmaktadır. Duanın dinî hayattaki bu önemine işaret etmek üzere Allahu Teâla, şöyle buyurmuştur: “*De ki: "Duanız olmasa, Rabbim size ne diye değer versin!"*”⁹⁴ Zira dua ile insan, duyguları yöneten beyin bölgesine (amigdala) sürekli olumlu mesajlar göndermektedir. Be sebeple içtenlikle ve huşû ile dua eden bazı insanların gözyaşı döküklerine şahit oluruz. Gözyaşı, kişinin akıllı ve bilgili olduğunun değil, duygulu olduğunun işaretidir. Bu gerçekten hareketle, dua da duygularımızı denetlemede bir unsur olarak kullanılabilir. Zira dua ile insan, duyguları yöneten beyin bölgesine (amigdala) sürekli olumlu mesajlar göndermektedir. Be sebeple içtenlikle ve huşû ile dua eden bazı insanların gözyaşı döküklerine şahit oluruz. Gözyaşı, kişinin akıllı ve bilgili olduğunun değil, duygulu olduğunun işaretidir. Bu gerçekten hareketle, dua da duygularımızı denetlemede bir unsur olarak kullanılabilir.

İmam Gazalî, insanın sahip olduğu şehvet ve öfke gibi olumsuz duyguların hikmet ve adaletle kontrol altına alınmasını mümkün olabileceğini ifade eder. Hikmet ile davranışların iyi olanını kötü olandan ayırt etme melekesini elde ederiz. Adalet ile de hikmetin bildirdiği şekilde duyguları ölçülü bir şekilde kontrol altına alma becerisini elde ederiz.⁹⁵ Zira duyguların aşırı bir şekilde ve ölçüsüzce ortaya konulması da uygun olmadığı gibi tamamen bastırılması da doğru olmaz. Bunların kişinin ve toplumun maslahatının gerektirdiği bir şekilde kontrol edilmesi en doğru olanıdır.

Gerçekten İslam eğitim anlayışı, “nefis tezkiyesi” ya da “nefis terbiyesi” adı altında baştan sona kişinin kendini, nefisini, duygularını ve dürtülerini kontrol etmesi üzerine bina edilmiştir. Dinin asıl gayesinin, Allah’ın razı olduğu davranış ve ahlâk ölçüleriyle bezenmiş mümin kişinin yetiştirilmesidir.

SONUÇ

Günümüzde özdenetim (self-control) olarak ifade edilen, kişinin kendini, zihnini, gönlünü, kalbini, duygularını kontrol etmesi, onları denetlemesi ve yönetmesi, kişinin kendisi ile uyumlu ve toplum ile barışık bir birey olması bakımından önemli bir husustur. İslam, nazil olduğu ilk anlardan itibaren bu konuyu gündemine almış ve işlemiştir. Bu konunun önemini ortaya koymak ve Müslümanın öncelikle kendine hâkim olan kimse olduğunu vurgulamak üzere Resulullah’ın

⁹³ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 112.

⁹⁴ el-Furkan 25/77.

⁹⁵ Ebû Hamid Muhammed el-Gazzâlî, *İhyau Ulumu’d-Din* (Beyrut: Daru İbn Hazm, 2005) 3: 936.

(s.a.v.): “Mücahit, nefsiyle mücadele edendir”⁹⁶ buyurması, bunun temel bir mesele olarak ele alındığını göstermektedir.

İslam dinine göre kişinin nefsiyle mücadelesi, imanının bir gereğidir. Çünkü Kur’an’a göre her insan, kendi karakterine ve içyapısına göre işler ortaya koyar.⁹⁷ O halde inanan insan, kendi iç dünyasını düzenlemek ve onu sürekli kontrol etmekle yükümlüdür. Öbür türlü insan nefisine yani kendine ihanet etmiş olur.⁹⁸ Çünkü Resulullah’ın buyurduğu gibi: “Şüphesiz Allah, sizin cesetlerinize ve suretlerinize bakmaz; lakin kalplerinize bakar”⁹⁹ O halde insanın iç dünyası, dış dünyada ortaya koyduğu uygulamalardan daha öncelikli bir konuma sahiptir.

İslam eğitim anlayışında, her zaman bu konu en öncelikli esaslar arasında yer almıştır. Kişinin nefsiyle mücadele edip onun arzularına gem vurması, kontrol etmesi ve yönetmesi bütün İslamî fikhî, kelimî ve tasavvufî ekollerin ana meselesidir. Özellikle de tasavvufî eğitim anlayışı “nefis mücadelesi” konusunu, en temel konulardan biri olarak ele alıp işlemektedir. Mutasavvıflar, eylemin kendisinden ziyade, ona iten dürtülerle ilgilenirler. Böylelikle, arzu edilmeyen düşüncelerin bilinçten uzaklaşması ve nefisten kaynaklanan tutkuların kontrol edilmesi üzerinde dururlar.¹⁰⁰ Feridüddin Attar’ın Mantıku’t-Tayr adlı eserinde Hüdhüd’ün, kuşları Simurg’a götürürken yolda çekilen birçok meşakkatten sonra nihayet kuşların görünmeyen Simurg’un kendileri olduğunu fark etmeleri, aslında nefis mücadelesinin kuşlar üzerinden manzum şeklinde hikâye edilmesidir.¹⁰¹ Yani kişinin gerçeğe, doğruya ve güzele ulaşmasına engel olan yine bizzat kendi nefsi olduğu vurgusu yapılmıştır. Bunun benzer örneklerini, değişik konu ve argümanlarla farklı eserde bulmak mümkündür.

⁹⁶ Tirmizî, “Fedailü’l-Cihad”, 2 (H. No: 1621); Neseî, “es-Sünenü’l-Kübrâ”, 10: 386 (H. No: 11794); Ahmed b. Hanbel, Müsned, 9138 (H. No: 23847); Taberanî, Mu’cemu’l-Kebir, 18: 309 (H. No: 796, 797).

⁹⁷ “De ki: “Herkes kendi yapısına uygun işler görür. Rabbiniz, en doğru yolda olanı daha iyi bilir.” el-İsra 17/84.

⁹⁸ “Kendilerine hainlik edenleri savunma. Zira Allah, hiçbir haini, hiçbir günahkârı sevmez.” en-Nisa 4/107.

⁹⁹ Müslim, “Birr”, 10; İbn Mâce, “Zühd”, 9; Ahmed b. Hanbel, 2: 285, 539. Müslim aynı Bab’da bir diğer rivayette, Ebu Hureyre’den (r.a.): “Şüphesiz ki Allah, sizin mallarınıza ve suretlerinize bakmaz; lakin kalplerinize ve amellerinize bakar” şeklinde rivayet etmiştir.

¹⁰⁰ A. Reza Arasteh, Enis A. Sheikh, “Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol”, Sûfi Psikolojisi, Ed. Kemal Sayar (İstanbul: Kapı Yay., 2016) 82.

¹⁰¹ Feridüddin el-Attar en-Neysaburî, Mantıku’t-Tayr, Arapçaya Trc. Bedi’ Muhammed Cum’a (Beyrut: Daru’l-İncilis, 2002).

1058 | Şakir, Gözütok. The Effect of Religious Education on Self-Control

Her ne kadar, Batı felsefî düşüncelerinde ve Hıristiyanlıkta da bu konuya dikkat çekilmiş ise de özellikle pozitivist felsefenin Kilise ile birlikte onun ortaya koyduğu değerleri devre dışı bırakmasıyla, toplumda oluşan değer boşluğunun suç oranlarını arttırmasıyla birlikte bu konu yeniden gündeme gelmiştir. Özellikle de Kriminoloji biliminde suçun azaltılması ve kontrol altına alınması, denetlenebilir bir hal alması bakımından, suç işlenmeden önce kişinin eğitilmesi açısından özdenetim önemli bulunmuş ve bilimsel metotlarla ele alınmaya çalışılmıştır.

Philip K. Hitti'nin şu tespiti, aslında bu konunun İslam dünyasında ne denli başarılı bir şekilde sürdürüldüğünün bir işareti sayılabilir: “Bu dinin müntesipleri, diğer birçok din mensupları için meçhul bulunan tevekkül ve teslimiyet ile ilgili tam bir şuurda sahip bulunmaktadır. Bu yüzdendir ki İslam ülkelerinde intihara ender rastlanır.”¹⁰² Nitekim İslam'ın insanı derunî bir şekilde etkileyen ve onu içinden fethedip kontrol eden, ona içerden şekil veren bu anlayışını fark eden Simon Ockley'a göre, “Batı'nın Doğu'dan üstünlüğü bir masaldır. Yaşayış Doğu'da daha mutludur. Doğu da birçok dâhilerin vatanıdır. Allah korkusu, iştahları dizginlemek, tedbir ve basiret, her hal ve kârda hayâ ve itidal gibi insanı insan yapan konularda, Batı, Doğu'nun hikmetine en küçük bir ilavede bulunmamıştır.”¹⁰³

Bizlere düşen günümüz din eğitiminde, geçmişte çoğu zaman başarıyla uygulanmış kişinin kendisini kontrolü (özdenetim) meselesinin, yeniden öncelikli bir konu olarak ele alınması, müfredatlara konulması ve uygulanmasıdır. Umuyoruz ki, özdenetimi temel alan bir uygulama, arzu ettiğimiz ve beklediğimiz dindar insan tipinin yetişmesinde bir katkı sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Ahmed b. Hanbel. *el-Müsned*. Beyrut: el-Mektebetu'l-İslami, 1985.
- Arasteh, A. Reza, Enis A. Sheikh. “Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol”, *Sûfî Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar. İstanbul: Kapı Yayınları, 2016, 62-115.
- Beyhakî, Ebubekir Ahmed b. Hüseyin. *ez-Zühdü'l-Kebir*. Thk. Amir Ahmed Haydar, Beyrut: Daru'l-Cinan, 1987.
- Bland, Earl D. “An Appraisal of Psychological & Religious Perspectives of Self-control”. *J Relig Health* 47 (2008): 4-17.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. *Sahîhü'l-Buhârî*. İstanbul: Mektebetu'l- İslami, ts.

¹⁰² Philip K. Hitti, *Siyasi ve Kültürel İslam Tarihi*, Çev: Salih Tuğ (İstanbul: İFAV Yay., 2011) 185.

¹⁰³ Cemil Meriç, *Kültürden İrfana* (İstanbul: İletişim Yay., 2. Baskı, 2014) 100, 101.

- Buker, Hasan. "Formation of Self-control: Gottfredson and Hirschi's General Theory of Crime and Beyond". *Aggression and Violent Behavior* 16 (2011): 265-276.
- Chittick, William. "Anlam Arayışı", *Sûfi Psikolojisi*. ed. Kemal Sayar. İstanbul: Kapı Yayınları, 2016.
- Desmond, Scott A. "Religion, Prosocial Learning, Self Control and Delinquency". Indiana: Purdue University, 2006.
- Duckworth, Angela L. "The Significance of Self-Control", <http://www.pnas.org/content/108/7/2639>, 12.06.2017.
- Ebu Abdullah Muhammed b. Selâme el-Kudaî. *Müsnedu's-Şihab*. thk. Hamdi Abdülmecit es-Selefi. Beyrut: Müessesetu'r-Risale, 1985.
- Ebu Davud, Süleyman b. Eş'es es-Sicistânî. *Sünen*. thk. Kemal Yusuf el-Hut. Beyrut: Daru'l-Cinan, 1988.
- Ebu Nuaym, Ahmed b. Abdullah el-İsfehânî. *Hilyetu'l-Evliya ve Tabakatu'l-Asfiya*. Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1988.
- Ebu Ya'lâ, Ahmed b. Ya'lâ b. Müsennî et-Temimî. *Müsnedu Ebi Ya'lâ el-Mevsilî*. thk. Hüseyin Selim Esed. Beyrut: Daru'l-Me'mun li't-Turas, ss.
- Ecmel, Muhammed. "Sufi Ruhbilimi". *Sûfi Psikolojisi*. ed. Kemal Sayar. İstanbul: Kapı Yayınları, 2016, 116-138.
- Feriduddin el-Attar en-Neysaburî. *Mantıku't-Tayr*. trc. Bedî' Muhammed Cum'a. Beyrut: Daru'l-İncilis, 2002.
- Gazzâlî, Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed. *İhyau Ulumi'd-din*. Beyrut: Daru İbn Hazm, 1. Tab, 2005.
- Goleman, Daniel. *Duygusal Zekâ*. trc. Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınlar, 42. Bsk., 2016.
- Gottfredson, Michael R. & Travis Hirschi. *A General Theory of Crime*. Standford University Press, 1990.
- Gözütok, Şakir. *Sûfi Pedagojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2012.
- Güngör, Erol. *Ahlâk Psikolojisi ve Sosyal Ahlâk*. İstanbul: Ötüken Yayınları, 1997.
- Hâkim, Ebu Abdullah en-Neysaburî. *Müstedrek Alâ's-Sahihayn*. Kahire: Daru'l-Bahreyn, 1998.
- Hitti, Philip K. *Siyasi ve Kültürel İslam Tarihi*. çev: Salih Tuğ, İstanbul: İFAV Yayınları, 2011.
- İbn Ebi Şeybe, Abdullah b. Muhammed. *Musannaffi'l-Ehadis ve'l-Asar*. thk. Muhtar Ahmed en-Nedvî. Bombay: yy. 1983.
- İbn Hibban. *Sahihi İbn Hibban bi't-Tertibi İbn Belban*. thk. Şuayb Arnaut. Beyrut: Müessesetu'r-Risale, 1993.
- İbn Mâce, Ebu Abdillâh Muhammed b. Yezid el-Kazvini. *Sünen*. thk. Muhammed Fuat Abdülbaki. Beyrut: Daru'l-Fikr, ts.
- Kevin, Rounding. Lee, Albert. Jacobson, Jill A. Li-Jun Li. "Religion Replenishes Self-Control". *Psychological Science* (2012) 635-642.

1060 | Şakir, Gözütok. The Effect of Religious Education on Self-Control

- Kolb, Bryan, "Brain Development, Plasticity and Behavior", *American Psychologist*, 44 no. 9, (September 1989): 1203-1212.
- Laird, Robert D. Marks, Loren D. Marrero, Matthew D. "Religiosity, self-control and antisocial behaviors: Religiosity as a promotive and protective factor". *Journal of Applied Developmental Psychology* 32 (2011): 78-85.
- Meriç, Cemil. *Kültürden İrfana*. İstanbul: İletişim Yay., 2. bs., 2014.
- Müslim, Ebu Hüseyin b. Haccac el-Kuşeyri en-Neysâbü'rî. *Sahihu'l-Müslim*. Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabi, 2. bs., 1972.
- Neseî, Ebu Abdirrahman İbn Şuayb. *Sünen*. thk. Abdulfettah Ebu Gudde. Beyrut: Daru'l-Beşâiri'l-İslamiyye, 3. bs., 1988.
- Reising, Michael D. & Travis C. Pratt. "Low Self-Control and Imprudent Behavior Revisited". *Deviant Behavior* 32 (2011): 589-625.
- Taberanî, Ebu'l-Kasım Süleyman b. Ahmed. *el-Mu'cemu'l-Kebir*. thk. Hamdi Abdulmacit es-Silfî. Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabi, 1985.
- Tarhan, Nevzat. *Duyguların Dili*. İstanbul: Timaş Yayınları, 6. bs, 2009.
- Tarhan, Nevzat. *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2009.
- Tirmizî, Ebu İsa Muhammed b. İsa. *Sünenü't-Tirmizî*. thk. Ahmed Muhammed Şakir. Beyrut: Daru't-Turasi'l-İlmiyye, ts.
- Yazır, Muhammed Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. İstanbul: Eser Yayınları, ts.